Календарно-тематическое планирование для детей дошкольного возраста

Месяц	№ занятия	Содержание занятия
Сентябрь	1	Инструктаж: Правила поведения в спортивном и тренажерном зале. Игра – сотрудничество «Познакомься- повтори»
	2	Задачи: Уточнение уровня физического развития детей Первичная диагностика Игра – сотрудничество «Познакомься- повтори»
	3	Задачи: Укрепление осанки и профилактика плоскостопия - Развитие гибкости - Содействовать повышению физической работоспособности. - Игровое упражнение «Веселые ножки» - Упражнения с мячом - МПИ «Части тела» - Стретчинг «Домик
	4	Задачи: Развитие силовых качеств, выносливости. - Игровые упражнения: - Повернись - Попрыгунчик - П/и «Догони мяч» - Дыхательные упражнения. - Стретчинг «Паучок»
	5	
	6	Задачи: - Закрепление упражнений на укрепление осанки и профилактики плоскостопия. - Содействовать повышению физической работоспособности. - Стретчинг «Дуб» Игровой самомассаж «Ежики»
	7	Задачи: Развитие физических качеств: координации, ловкости, силы. - Упражнения с фитбол мячом. - Упражнения на релаксацию. - П/И «Ловкая пара»
	8-9	Задачи: - Тренировать координацию, ловкость, гибкость. - Упражнения с мячом. - Упражнения с элементами художественной гимнастики (упражнение змейка, ходьба по гимнастической скамейке) - Дыхательная гимнастика.

		- Пальчиковая гимнастика
Октябрь	10	Задачи: - содействовать развитию внимания, выносливости, силы; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; Игровые упражнения: - Упражнение «Покажи обруч» - Упражнение «Встанем» - Упражнение «Встанем» Дыхательная гимнастика «Шар лопнул» - Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг. Упражнение «Дуб»
	11	Задачи: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении сидя и лежа -развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. - Упражнения с фитболом «Руки в стороны» - «Бег в рассыпную» - «Шагаем по фитболу» -Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»
	12 13	Задачи: - развивать мышечную силу, выносливость, гибкость; - воспитывать эмоциональную раскрепощенность. *Упражнение* 1. «Наклонись» 2.Упражнение «Мостик» 5. Пальчиковая гимнастика «Гриб» Партерная гимнастика Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг. 1. Упражнение «Ракета»
	14 15	Задачи: -укреплять костно- мышечный корсет; -развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; Основные элементы Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу со сгибанием ноги вперед (различные варианты). Подвижная игра «Удержись- со степа не свались»

		Дети врассыпную бегаю между мячами. По сигналу педагога дети должны взять в руки любой мяч, и поднять руки вверх. Релаксационная гимнастика «Надуй шарик», лежа на спине
	16 17	Задачи: -формировать правильную осанку - развивать координацию движений; -учить четко выполнять команды педагога 1. Основные элементы 1.Касание платформы носком свободной наги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами 2. Упражнения сидя на полу: • Отжимания от пола на клоленях: руки на ширине плеч на полуе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги: - разводка ног 4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» лежа на спине
Ноябрь	18-19	Задачи: - Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. - Учить соблюдать приемы страховки и учить самостраховке с целью профилактики травматизма. - Обучить правильной посадке на фитболе. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); 2. Упражнения сидя на мяче: • Самостоятельное покачивание на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень». • В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны – вверх – вперед – вниз. 3. Упражнения лежа на спине на фитболе • Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в ип; • ИП – лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх;

		3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • ИП – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «крылышки». Голову не поднимать • Отжимания от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола бедрами 5. Упражнения из других различных И.П. • Ип – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол, поочередные махи согнутой ногой. 4. Подвижная игра «Удержись- с мяча не свались» Дети врассыпную бегаю между фитбол мячами. По сигналу педагога дети должны сесть любой степ, ноги в стороны. Упражнения на расслабление: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
	20 21	Задачи: -Формировать правильную осанку, -укреплять костно- мышечный корсет; -развивать умение правильной посадке на фитболе. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) - Прокатывание фитбол мяча между различными предметеми 2. Упражнения сидя на мяче: • Поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону, руки на фитболе; • Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах 3. Упражнения лежа на спине на фитболе: • ИП – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок – шея – спина должны быть на прямой линии; 4. Упражнения из других различных И.П. • Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; • То же упражнение выполнять, сгибая руки; 4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят в обруче. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие стоя в обруче. Стрейчинг упражнения «Домик». «Матрешка»
	22-23	Задачи: Формировать правильную осанку, -укреплять костно- мышечный корсет; -развивать мышечную силу, выносливость, гибкость. 1.Основные элементы Прыжки

		Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Степ между ног- шаги на степ правой-левой ногой, спрыгнуть со степа. Степ между ног- впрыгнуть на степ – поочерёдно спуститься со степа. 2. Упражнения сидя на полу: • Планка от пола: руки на ширине плеч, ноги касаются пола стопами. • Пресс – руки на полу на ширине плеч, ноги прямые под углом 45 градусов – статика • Стрейчинг – сидя на краю скамейки, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью 3. Упражнения лежа на полу: • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног. 4. Подвижная игра «Охотники» Дети стоят на степах. В углу зала стоит 2 ребенка-охотника, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие Релаксационная гимнастика «Надувайся пузырь» в кругу.
	24 25	Задачи: Укреплять костно-мышечный корсет; -развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; -развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнения сидя на мяче: • поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; • наклониться вперед, ноги врозь; 3. Упражнения лежа спиной на фитболе: • Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90^{O}, точка контакта с мячом на средней линии лопаток; • лежа на животе на фитболе, поворот на спину; 4. Упражнения лежа на фитболе на животе: • Отжимания от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола коленями. 4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались» Дети врассыпную бегаю между степами. По сигналу педагога дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. И закрыть глаза Упражнения на Расслабление: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины.
	26 27	Задачи: Закрепление упражнений на укрепление осанки и профилактики плоскостопия.

		- Содействовать повышению физической работоспособности 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнения сидя на мяче: • поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; • усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • ИП – в упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить фитбол одной ногой; • ИП – то же, но опора на фитбол одной ногой; 2. Упражнения сидя на степе: • Планка от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – статика • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью Упражнения лежа на степе: • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног. МПИ «Сделай фигуру» с использованием фигуры стретчинга. Упр-е «Пушка»
	28 29	Задачи: - развивать основные физические качества (быстроту, силу), -учить четко выполнять команды педагога Основные элементы Шаг ноги врозь, ноги вместе. Упражнения лежа на полуе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине , выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу. • МПИ «Путиница»С выполнением упражнения стретчинга Упр. «Деревце»
	30 31	Задачи: -укреплять костно- мышечный корсет; -развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему -развивать основные физические качества (силу); • - Силовая гимнастика с гантелями(6-8 упражнений) • - Прямой удар»,

		• «Павлин», • «Боковой удар» • «Бокс» МПИ «Дружные пингвины»
	32 33	Задачи: -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; -развивать основные физические качества (выносливость, координацию.) Основные элементы 1.Касание платформы носком свободной наги. Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами 2. Упражнения сидя на гимнастической скамейке: • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - разводка ног. Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» лежа на спине
	34 35	Задачи: Закрепление упражнений на укрепление осанки и профилактики плоскостопия. - Развитие координационных способности на фитбол мяче - Содействовать повышению физической работоспособности, развитие физических качеств. 1.Основные элементы • «Шагают пальцы». ИП – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево. (Повторить 6 раз). • «Насос». ИП – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох. 1-2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «Ш-ш-ш»; 3-4 вернуться а ИП. (Повторить 3-4 раза). Подвижная игра «Удержи равновесие» Дети в свободном темпе выполняют прыжки по залу на фитболе. По сигналу - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие
Январь	36 37	Задачи: 1.Основные элементы «Работают ноги». ИП – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1 – согнуть правую ногу; 2 – вернуться в ИП. То же левой ногой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую, и наоборот. (Повторить 3-4 раза). 2. Упражнения сидя на мяче: • Поочередно поднимать правое –левое плечо вверх

		• «Посмотри на руки». ИП – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 – вернуться а ИП. То же влево. (Повторить 3-4 раза). 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног и пресса Лежа на спине на фитболе, выпрямлять поочереди правую-левую ногу. 4. Подвижная игра «Удержи равновесие» Дети в свободном темпе выполняют прыжки по залу на фитболе. По сигналу - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие, с закрытыми глазами.
	38 39	Задачи: 1.Основные элементы «Высоко». ИП – стоя рядом с фитболом. 1-2 – подняться на носки, руки с фитболом вверх; 3-4 – вернутся в ИП. (Повторить 3-4 раза). 2. Упражнения сидя на мяче: • поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; • наклониться вперед, ноги врозь; 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • Отжимания: руки на ширине плеч на полу ноги касаются фитбола передней поверхности бедер • Спина – руки за головой ноги прямые, можно упираться в стьену: поднимать и опускать плавно корпус , сильно не прогибаться • Стрейчинг –руки под лоб, ноги свободно подняты на полом. Почувствовать полное расслабление Упражнения лежа на спине на фитболе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками. • Мышцы ног: Лежа на спине, согнутые под прямым углом ноги: - поочередно отводить ногу. 4. Подвижная игра «Удержи равновесие» с усложнением. «Задержка дыхания» сидя на фитболе- «Нудуй мяч»
	40 41	Задачи: - содействовать развитию внимания, выносливости, силы; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; - закреплять умение выполнять упражнение на фитбол мяче. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) Упражнения сидя на мяче: • поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; • усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону Упражнения лежа на фитболе на животе:

		• опора на ладони и стопы-поочерёдно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие • тоже, только поднимать правую-левую ногу • И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот. • Мышцы пресса: Руки за головой. Подбородок смотрит в потолок. В медленном темпе поднимать и опускать корпус. Релаксационная гимнастика 1.Растяните мышцы спины и лопаток.
Февраль	42 43	Задачи: 1.Основные элементы • Ходьба руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. • Ходьба , руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз. Упражнения сидя на мяче: • Отжимания (лицом к потолку) от пола на трицепс, таз параллельно полу • Пресс- ноги параллельно полу: касаемся пятками пола • Стрейчинг – сидя на полу, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. 4. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»
	44 45	Задачи: -развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; -развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) 1.Основные элементы 1.Касание бревна носком свободной наги. Шаг через бревно Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами 2. Упражнения сидя на бревне: • Отжимания (лицом к бревну) от бревна: руки на ширине плеч на бревне, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от бревна, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стрейчинг – сидя на краю бревна, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги: - разводка ног.

		• Силовая гимнастика с гантелями. 4. Подвижная игра «Охотник» Стрейчинг 1.Сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам. 2. Сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью. Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» лежа на спине
	46 47	Задачи: 1.Основные элементы • И.п.: шаг со скамейки правой ногой, левая на скамейке. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону. • Стоя на коленях на скамейке, руки в стороны. 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. • И.п.: сидя, руками держаться за края скамейке. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п. 2. Упражнения сидя на мяче: • Отжимания (лицом к степу) от скамейке: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы вертикальные 3. Упражнения лежа на скамейке: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками. 4. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»
	48 49	1.Основные элементы • Выбор степа • Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. • Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия). 2. Упражнения с опорой на степ: • И.п.: упор присев на степе. 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать. • И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге;

		5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой. 2. Упражнения сидя на степе: • Планка (лицом к степу): руки на предлечьях а степе, н касаются пола стопами. • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы пресса: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: тянуться в потолок, отрывая верхний край лопаток. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног. 4. Подвижная игра «Вышибалы» Дети стоят в обручах, выстроенных в середине зала в линию- мостик. На противоположных сторонах зала стоят два ребенка, которые стараются выбить мячом игроков, стоящих в обручах. Выходить из обручей нельзя, можно переходить из обруча в обруч, можно уклоняться от мяча. Стрейчинг 1.Сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам. 2. Сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью. 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.
Март	50 51	Задачи: -Укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений, гибкость, выносливость, скоростную силу. 1.Основные элементы • .И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.. 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередно делать жим • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, е ноги согнутые под прямым углом: - разводка ног. • Стрейчинг – сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам. 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п. • Силовая гимнастика с набивными мячами. Подвижная игра «Вышибалы» с усложнением- увеличивается число игроков, которые вышибают детей, стоящих в обручах.

		Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Выходить из обручей нельзя
	52 53	Задачи: развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; -развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) 1.Основные элементы • Сядьте на фитбол и попрыгайте на нем 2-3 минуты, не забывая держать спину прямо. • Перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, потом - против часовой стрелки 2. Упражнения для грудных мышц: • Отжимания.: И.П. упор на прямых руках, фитбол под голенями.. Из И,П, сгибая локти, медленно опуститесь как можно ниже. Затем вернитесь в исходное положение (Рис № 3) 3.Упражнения для мышц спины и ягодиц: • И.П. сидя на пол, упор руками сзади, икры выпрямленных ног расположены на фитболе. Приподнять туловище и статика на несколько секунд. (см. рис. 4) • И. П. лёжа на фитбол грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в спину. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти, выпрямите спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь. (рис.5). • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: разводка • Мышцы пресса И.П. сидя на фитболе стопы ровно стоят на полу, скрестите руки на груди. Переступая ногами, осторожно опуститесь вперед так, чтобы спина лежала на мяче, а колени были под лодыжками, голову держите на весу, не откидывая назад Эстафеты с фитболами. **1.** Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой , последний вместе с фитболом перебегает вперед и становиться первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование. **2.** Игроки выстраиваются в 2 шеренге. Предавать мяч из руки в руки перед грудью, последний вместе с фитболом перебегает за спиной игроков и становиться первым. **3.** Тоже другим боком. 4. Подвижная игра «Замри» Дети прыгают по залу на фитболах. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении сидя на фитболе и стоя перед фитболом
	54 55	Задачи; -Продолжать учить соблюдать приемы самостраховки при выполнении упражнений на фитболах.. -Укреплять мышцы спины и пресса. Воспитывать командный дух. -Учить работать в командах Эстафеты на фитболах. 1. По сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 2. По сигналу первый игрок начинает прыжки боком на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 3. «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться обратно

	56 57	Задачи: -Укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений, гибкость, выносливость, скоростную силу. 1.Основные элементы • .И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.. 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередно делать жим • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, е ноги согнутые под прямым углом: - разводка ног. • Стрейчинг – сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам. 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п. • Силовая гимнастика с набивными мячами. Подвижная игра «Вышибалы» с усложнением- увеличивается число игроков, которые вышибают детей, стоящих в обручах. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Выходить из обручей нельзя
	58	Задачи: Закрепить эстафеты и с использованием фитболов. Воспитывать командный дух. Совершенствовать работу в командах. Эстафеты на фитболах. 1. По сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 2. По сигналу первый игрок начинает прыжки боком на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 3. «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться обратно. **4.** Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой , последний вместе с фитболом перебегает вперед и становиться первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование. **5.** Игроки выстраиваются в 2 шеренге. Предавать мяч из руки в руки перед грудью, последний вместе с фитболом перебегает за спиной игроков и становиться первым. Тоже другим боком
Апрель	59 60	Задачи: - Укреплять и тренировать сердечно-сосудистую систему. Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений 1.Основные элементы • Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу. • Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.

		• Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п 2.Упражнения сидя и лежа на гимнастическом коврике (партерная гимнастика): • Сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. • И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п. • Пресс- ноги стоят на полу, руки за головой: поднимаем и опускаем корпус. • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед 3.Эстафеты на развитие выносливости Дети строятся в 2 колоны. 3-4 степа выставляем в длину, друг за другом • Игрок пробегает по балансирам, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около балансиров, передает эстафету другому игроку. • Игрок добегает до степов, проползает на коленях по следочкам, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу, передает эстафету другому игроку
	61 62	Задачи: Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений .Основные элементы • Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. • Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи. • Приставной шаг назад. 2. Упражнения из различных И.П. • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поочередная разводка рук. • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, е ноги согнутые под прямым углом: - поочередная разводка ног. 3. Подвижная игра «Вышибалы» со степов. На противоположных сторонах зала на степах, выстроенных в ряд, стоят два ребенка, которые стараются выбить мячом игроков, стоящих в середине зала Спускаться со степов при броске нельзя, перебегать со степа на степ можно, занимаю выгодную позицию для броска. Задачи: Развивать ловкость и координацию. Разучить эстафеты с использованием степ
	63 64	Задачи: Развивать ловкость и координацию. Разучить эстафеты с использованием степов. 1.Основные элементы • Наклон головы вправо-влево. • Поднимание плеч вверх-вниз. • Ходьба обычная на месте, на степе. • Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ. 2. Упражнения сидя на мяче: • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы вертикальные

		• Стрейчинг – И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). 3Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги - поочередно отводить ногу. 4. Эстафеты с 8 обручами Дети строятся в 2 колоны. 3-4 степа выставляем в длину, друг за другом • Игрок пробегает между обручами , обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около обруча, передает эстафету другому игроку. • Игрок добегает до обруча, поочерёдно встает в обруч, выпрыгивает из обруча , обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около обруча, передает эстафету другому игроку
	65 66	Задачи: - содействовать развитию внимания, выносливости, силы; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; - закреплять умение выполнять упражнение на фитбол мяче. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 1. Упражнения сидя на мяче: • поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; • усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • опора на ладони и стопы-поочерёдно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие • тоже, только поднимать правую-левую ногу • И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот. Упражнения лежа спиной на фитболе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы пресса: Руки за головой. Подбородок смотрит в потолок. В медленном темпе поднимать и опускать корпус. Релаксационная гимнастика 1.Растяните мышцы спины и лопаток.

		2. Лечь навзничь и положить ноги на гимнастический мяч. Положите руки свободно по сторонам на пол кистями вперед. Наслаждайтесь моментом полного расслабления. Слегка покатайте мяч, сводя руки вместе и разводя по сторонам. Выходите из этого положения спокойно, не торопясь
Май	67 68	Задачи: -Закрепить технику выполнения упражнений на фитболах и степах. Тренировать координацию, равновесие, баланс на фитболах и степах. Закрепить умения работать в командах. 1. Стабилизация – Укрепление 1.Наклоните туловище вперед. Поднимите правую руку, затем левую. Старайтесь при этом не поднимать плечи. 2.Приподнимите верхнюю часть туловища от мяча и удерживайте это положение, вытягивая в то же время правую и левую руки попеременно. 3.Попеременно поднимайте и опускайте ягодицы. 4.Слегка приподнимите верхнюю часть туловища от пола и дотроньтесь до мяча кончиками пальцев. 5.А) для укрепления спины походите на руках В) держите тело в растянутом положении С) удерживайте положение под наклоном, опираясь на руки Дети делятся на две команды. 2. Эстафеты с фитболами. • Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой, последний вместе с фитболом перебегает вперед и становиться первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование.
	69 70	Задачи: Укреплять мышечный корсет, развивать и тренировать подвижность суставов. 1.Основные элементы Касание платформы носком свободной наги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами 2. Упражнения сидя на степе: • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнуты ноги под прямым углом: - разводка ног. 4. Подвижная игра «Замри» Дети бегают между степами. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении сидя на степе и стоя на степе Стрейчинг: упражнения, предложенные детьми. Растяжка мышц спины и плеч, груди

	71	Задачи:
	72	-Закрепить знание правил выполнения эстафет и подвижных игр на степах, фитболах, с использованием фитболов, эстафеты на фитболах и с использованием фитболов. -Закрепить умения работать в командах. Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнения сидя на мяче: • поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; • усложнение - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • опора на ладони и стопы-поочерёдно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие • тоже, только поднимать правую-левую ногу • И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот. Упражнения на мышцы пресса • И.П. стоя на коленях, корпус и бедра перпендикулярны полу, руки на фитболе. Прокатывать мяч вперед. Затем вернитесь в И.П. (см. рис 7) Эстафеты на фитболах и степах 1. По сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 2. «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться обратно. Степы располагаются в ширину 3-4 степа. 3. Игрок подбегает к степу. Держится руками за один край, перепрыгивает через другой край, до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 4. Игрок добегает до степов, поочерёдно встает на степ, спрыгивает со степа, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку Растяжка мышц спины и плеч, груди Растяжка ягодиц и задней поверхности бедер
	73	Диагностика
	74	Игровое Занятие Задачи - развивать мышечную силу, выносливость, гибкость; - воспитывать эмоциональную раскрепощенность. Игровые упражение 1. «Наклонись» 2.Упражнение «Мостик» 3. Упражнение «Ванька-встанька»

		4. Упражнение «Мяч выше» 5. Пальчиковая гимнастика «Гриб» Подвижная игра «Удержи равновесие», «Вышибалы с усложнением» Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг. 1. Упражнение «Ракета» 2. Упражнение «Собачка» 3. Упражнение «Цапля»