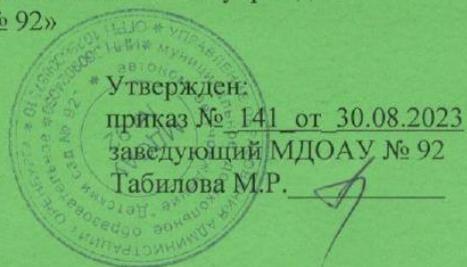


Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад № 92»

Принят:  
общим собранием  
работников МДОАУ № 92  
протокол № 3  
от 30.08.2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Попрыгунчики»  
возраст детей 3-5 лет  
срок реализации 2 года**

Автор-составитель:  
Бессчетнова Елена Игоревна  
инструктор по физической культуре

г. Оренбург, 2023

## ПАСПОРТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование учреждения:</b>	Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад № 92» г. Оренбург.
<b>Юридический и фактический адрес</b>	г. Оренбург ул. Театральная, 29
<b>Режим работы ДОУ</b>	12 часовой
<b>Контингент детей</b>	3-5 лет
<b>Наименование программы:</b>	«Попрыгунчики»
<b>Основные разработчики программы:</b>	Бессчетнова Е.И. инструктор по физической культуре зам. зав. по ВО и МР Чернова Н.Н.
<b>Цель Программы</b>	Совершенствование двигательных способностей у дошкольников через технологии «Игрового стретчинга» и «Веселого тренинга».
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать развитию координации движений через упражнения игрового стретчинга и элементов акробатики;</li> <li>• сформировать умение владеть комплексом упражнений стретчинга и веселого тренинга</li> <li>• развивать умения применять упражнения в самостоятельной деятельности;</li> <li>• развивать чувство равновесия, способность легко владеть своим телом;</li> <li>• развивать творческую двигательную деятельность.</li> </ul>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>I. Целевой раздел. ....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи реализации программы.....	3
1.3. Принципы реализации программы .....	4
1.4. Учет возрастных и индивидуальных особенностей развития детей...	4
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	6
<b>II. Содержательный раздел.....</b>	<b>7</b>
2.1. Особенности методики проведения занятий по программе «Попрыгунчики».....	7
2.2. Характеристика разделов программы .....	7
2.3. Структура занятия .....	11
2.4. Перспективное планирование занятий.....	12
<b>III. Организационный раздел.....</b>	<b>44</b>
3.1. Условия и формы реализации программы.....	44
3.2. Расписание занятий по программе «Попрыгунчики».....	44
3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	44

## **I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных возможностей детей и темпов их физического и умственного развития. На этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их интересов на здоровый образ жизни.

**Актуальность.** Данная программа является актуальной на сегодняшний момент, так как упражнения игрового стретчинга и акробатики оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание программы, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями ребенка.

### **1.2. Цель и задачи реализации программы.**

**Цель:** совершенствование двигательных способностей у дошкольников через технологии «Игрового стретчинга» и «Веселого тренинга».

**Задачи:**

- способствовать развитию координации движений через упражнения игрового стретчинга и элементов акробатики;
- сформировать умение владеть комплексом упражнений стретчинга и веселого тренинга
- развивать умения применять упражнения в самостоятельной деятельности;

- развивать чувство равновесия, способность легко владеть своим телом;
- развивать творческую двигательную деятельность.

### **1.3. Принципы формирования программы**

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 15-20 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

### **1.4. Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста**

#### **Возрастные особенности детей**

##### **3– 4 года:**

Дети этого возраста имеют некоторые особенности опорно-двигательного аппарата. У малышек пока еще не устойчив позвоночник, суставы и кости легко изменяют форму под воздействием внешних условий. Начиная с трех-четырех лет у детей в несколько раз увеличивается мышечная масса, мышечные волокна совершенствуются. В конце третьего года и начале четвертого у детей особенно хорошо получается совершать движения одной рукой, например, кидать мяч или катить игрушку. Основная причина — более развитая, по сравнению с мелкой, крупная мускулатура. Игровая деятельность позволяет совершенствовать движения кистей и пальцев. Ребенок в 3-4 года становится более координированным. А вот что касается дыхательных путей, то их развитие еще не окончено. Малыши пока имеют отличные от взрослых дыхательные пути, отчасти за счет более узких воздухоносных путей: бронхов, гортани, носовых ходов, трахеи.

Имеет свои особенности и слизистая оболочка, для которой сейчас характерна повышенная ранимость. Главным побочным эффектом недоразвитости слизистой в этом возрасте являются частые заболевания

органов дыхания. В 3-4 года ребенок не способен самостоятельно контролировать дыхание, подстраивая его ритм под ритм движения. Поэтому нужно помочь малышам научиться дышать носом без задержки дыхания. Для этого хорошо подойдут игровые задания, например, с пушинками или легкими бумажными элементами.

В целом можно отметить, что для развития ребенка младшего дошкольного возраста характерна преднамеренность, приходящая на место произвольности действий. Пока, на четвертом году жизни, действия преднамеренны лишь отчасти. Малыш не всегда способен до конца придерживаться цели, часто отвлекается как в бытовой, так и в игровой деятельности. В среднем за время игры ребенок может потерять концентрацию несколько раз. Также кроха пока не всегда может планировать свою деятельность – это умение придет чуть позже. В 3-4 года дети чаще останавливают выбор на нескольких предметах, необходимых им для игры, особо не думая о том, как будут развиваться события дальше.

#### **4-5 лет:**

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на занятиях по физическому развитию и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз. Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается.

Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

Сердечно-сосудистая система. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического

воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

### **Индивидуальные особенности**

Индивидуальная работа организуется с учетом следующих факторов:

- с учетом состояния здоровья;
- физическая подготовленность;
- характер двигательной активности.

Педагог в процессе наблюдений определяет уровень индивидуального развития своих воспитанников и на этом основании подбирает специальный, индивидуально-ориентированный материал (танцы, упражнения, игры) с тем, чтобы раскрыть способности каждого ребенка, «высветить» наилучшим образом его умения и скрыть недостатки. Этот специально подобранный (или придуманный вместе с ребенком) репертуар разучивается с подгруппами или индивидуально. При этом ставится задача подведения детей к выразительному, самостоятельному исполнению композиции.

#### **3-4 года:**

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Педагог применяет в своей работе здоровьесберегающие технологии (игротерапия, разные виды массажа и самомассажа, релаксационные игры), использует музыкальное сопровождение в различных видах образовательной деятельности.

#### **4-5 лет:**

В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Для улучшения физического состояния ребенка необходимо проводить следующие упражнения:

- удерживать некоторое время свое тело в заданном положении;
- сохранять и быстро менять направления движения;
- выполнять движения, сохраняя амплитуду и темп.

Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

### **1.5. Планируемые результаты**

- владеет комплексом упражнений стретчинга и веселого тренинга;
- владеет техникой выполнения упражнений;

- может применять упражнения в самостоятельной деятельности;
- развито чувство равновесия, легко владеет своим телом;
- проявляет творческую двигательную деятельность

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Особенности методики проведения занятий по программе «Попрыгунчики»**

Отличительной особенностью данной программы дополнительного образования является введение в структуру занятий упражнений с элементами акробатики, систематизированных под названием «Веселый тренинг», «Игровой стретчинг», которые позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию, укреплять мышцы, понимать, как они владеют своим телом.

Особенностью комплексов упражнений является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.

Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

### **2.2. Характеристика разделов программы «Попрыгунчики»**

#### **Занимательная разминка**

Разминку можно увеличить по времени и количеству упражнений, так как в начале занятия интерес у детей повышен. Сопровождающие выполнение всех этих упражнений рифмованные фразы педагога, занятные названия упражнений, музыка, несомненно, способствуют дополнительному повышению интереса детей к занятиям по физкультуре.

**Игровые задания в разминке** способствуют развитию у детей ловкости, смелости, ориентировки в пространстве, повышению интереса к физкультурным занятиям.

1. Во время легкого бега: инструктор стоит лицом к детям, протягивает ладонь, дети должны на бегу легко хлопнуть своей рукой по ладони инструктора.

2. Бег змейкой между предметами (маленькие конусы, кегли).

3. Во время ходьбы прыжком достать рукой до платочка, который держит воспитатель.

#### **Виды ходьбы**

На носочках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом боком; то же прямо; с упражнениями для рук; обычная; на четвереньках.

#### **Виды бега**

Легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой направления движения.

### **Виды прыжков**

Прыжки на двух ногах; подскоки (прыжки с ноги на ногу).

### **Виды ходьбы на четвереньках**

«Раки»: 1 — исходное положение (далее — и.п.) — сидя, ноги вместе, руки по бокам, на полу. 2 — перенести туловище к ступням ног; 3 — и.п.;

«Обезьянки»: высокие «четвереньки»;

«Муравьишки»: средние «четвереньки» на ладонях и коленях.

Перечисленные упражнения ходьбы, бега, прыжков разделены на три комплекса. Каждый комплекс проводится в течение двух недель.

Разминка начинается с ходьбы на носочках. Например: дети заходят в зал, воспитатель говорит: «Идем на носочках, руки в стороны, голову держим прямо». Разминку можно проводить под музыкальное сопровождение или без него. Лучше использовать музыку, наигранную на фортепиано музыкальным работником и записанную на аудионоситель. При проведении разминки без музыки эффективно использование разнообразных рифмованных фраз, произносимых педагогом во время исполнения детьми упражнений. Это повышает интерес ребенка и помогает лучше усвоить упражнение.

**См. приложение 1.**

**Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики См. приложение 3.**

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить самочувствие.

**Общеразвивающие упражнения см. приложение**

### **Основные виды движений**

Обучение основным видам движений осуществляется во всех частях каждого занятия (в разминке, общеразвивающих упражнениях, основных видах движений, подвижных играх). Выполнение основных движений осуществляется поточным способом по кругу или фронтально. Они сгруппированы в блоки и игры. Упражнения с мячом проводятся каждый месяц. **См. приложение**

«**Веселый тренинг**» по методике Утробинной К.К.

Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое упражнение для ребенка — это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность воспитателю оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений. Каждое упражнение выполняется в течение двух

недель, следуя от более легкого к сложному. Все они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки. **См. приложение 2**

### **3-4 года**

На первом этапе обучения проводится ознакомление с упражнениями, а также первоначальное разучивание упражнений. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используется показ, объяснение и практическое выполнение самими детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения и мышечными ощущениями.

Развиваем руки и плечевой пояс малыша.

Используются простейшие упражнения, такие как «Покажем ладони», «Хлопаем в ладоши», «Мотаем ниточку», «Маятник».

Укрепляем ноги: «Большой-маленький», «Лошадка», «Присядем и хлопнем».

Укрепляем туловище: «Смотрим назад», «Самолет», «Качалка».

### **4-5 лет**

На данном этапе упражнения разучиваются углублённо. Педагог уделяет внимание технике выполнения упражнения. Происходит закрепление навыка выполнения упражнений, усложнение и совершенствование техники выполнения. «Качалочка» Для мышц спины, ног, гибкости, «Цапля».

Для мышц ног; координации, «Ах, ладошки» - Упражнение для осанки. «Насос» - Для мышц ног, спины; гибкости, «Маленький мостик» Для мышц рук, живота, ног; гибкости. «Ракета». Для мышц рук, спины, живота, ног; координации. «Экскаватор». Для мышц спины, живота, ног; гибкости.

**«Игровой стретчинг»** по методике Назаровой А.Г.

Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

### **3-4 года**

На этом этапе необходимо подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных упражнений.

Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении.

**Упражнение 1. «Деревце».**

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

**Упражнение 3. «Звездочка».**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

**Упражнение 4. «Дуб».**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

**4-5 лет**

Для детей среднего дошкольного возраста методика игрового стретчинга основана на статических растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. В этом возрасте используются более сложные упражнения.

**Упражнение 9. «Рыбка».**

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

- 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.
- 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

**Упражнение 12. «Гора».**

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

- 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.
- 2) Выдох – и.п.

**Упражнение 20. «Летучая мышь».**

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

**Подвижные игры**

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны быть, с одной стороны, подвижными, с другой — вызывать живой интерес, развивать смекалку и сообразительность.

В данной системе детям предлагается по две подвижные игры на каждом занятии. Первая игра — на закрепление основных видов движений, вторая — игра малой подвижности в заключительной части занятия.

### **2.3 Структура занятия**

Занятие состоит из 3-х частей.

- I. Вводная часть: занимательная разминка.
- II. Основная часть: комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики; общеразвивающие упражнения; основные виды движений; веселый тренинг; подвижная игра; игровой стретчинг.
- III. Заключительная часть: игра малой подвижности.

### **2.4. Перспективное планирование занятий**

**Перспективное планирование 3-4 года**

мес яц	нед еля	разминка	Точ.масса ж, дых.гимн	ОРУ	Основные виды движений	Веселый тренинг	Подвижные игры	Малоподви жные игры	Игровой стретчинг
Сентябрь	1-2 недели	Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки», Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба одной ногой на пятке, другой на носке. Заключительная ходьба или речевка.	Комплекс №1 см приложения	Комплекс №1 см. приложение	<b>Упражнения с мячом</b> Блок 1 см. приложение Бросок вверх, поймать руками. Бросок об пол, поймать. Катить руками в приседе. Ведение ногами	Качалочка  Цапля  Равновесие	Догони мяч  Мы – осенние листочки	Найди игрушку	деревце кошечка звездочки

	3-4 недели	<p>Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки» (рис. 3, с. 9). Быстрый бег. Дыхательные упражнения.</p> <p>Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки» (рис. 2, с. 9). Ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба одной ногой на пятке, другой на носке. Заключительная ходьба или речевка.</p> <p>Раз, два — левой! Мы шагаем смело.</p> <p>Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.</p>		Комплекс №1 с платочком	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по скамейке на четвереньках.</li> <li>2. Ходьба по веревке прямо.</li> <li>3. Перешагивание через набивные мячи.</li> <li>4. Лазанье боком через 2 обруча.</li> </ol>	<p>Катание на морском коньке</p> <p>Равновесие</p> <p>Стойкий оловянный солдатик</p>	<p>Догони меня</p> <p>Солнышко и дождик</p>	Круг-кружочек	Кошечка звездочки Деревце
--	------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	---------------	---------------------------------

Октябрь	1-2 недели	<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «Раки» (рис. 1, с. 9). Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «Обезьянки» (рис. 2, с. 9). Бег с сильным сгибанием ног назад (пятки как можно выше). Дыхательные упражнения. Ходьба: пятки вместе, носки врозь. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косоплатье). Бег. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Заключительная ходьба.</p>	Комплекс 1	Комплекс №2	<p><b>Упражнения с мячом</b> Блок 1 Бросок вверх, поймать руками. Бросок об пол, поймать. Катить руками в приседе. Ведение ногами</p>	<p>Ах, ладошки, вы ладошки</p> <p>Карусель</p> <p>Равновесие</p>	<p>Веселые зайчата</p> <p>Лягушки</p>	Поиграем	<p>Дуб солнышко волна лебедь</p>
---------	------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	----------	----------------------------------------------

	3-4 недели	<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «Раки» (Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «Обезьянки». Бег с сильным сгибанием ног назад (пятки как можно выше).</p> <p>Дыхательные упражнения. Ходьба: пятки вместе, носки врозь. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапять). Бег. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Заключительная ходьба</p>	Комплекс 1	Комплекс №2 с мешочком	<p>Ползание по скамейке на четвереньках. Ходьба по веревке прямо. Перешагивание через набивные мячи. Лазанье боком через 2 обруча.</p>	<p>Равновесие  Лодочка Насос</p>	Карусель Жуки	По ровненькой дорожке	Дуб солнышко волна лебедь
ноябрь	1-2	<p>Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Ходьба правым и левым боком. Бег. Ходьба «Муравьишки» (рис. 3, с. 9). Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом вперед. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки» (рис.2, с. 9). Ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба одна нога на</p>	Комплекс 1	Комплекс №3	<p><b>Упражнения с мячом</b> Блок 2 Бросок вверх, поймать после отскока. Отбивать двумя руками. Отбивать одной рукой 3 раза. Ведение правой и левой рукой</p>	<p>Равновесие Маленький мостик Паровозик</p>	Не боимся мы кота Ловишки с ленточкой	Холодно-жарко	Слоник рыбка Змея

		пятке, другая на носке. Бег. Заключительная ходьба.							
3-4		Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «Раки» (рис. 1, с. 9). Ходьба правым и левым боком. Бег. Ходьба «Обезьянки» (рис. 2, с. 9). Быстрый бег. Ходьба: пятки вместе, носки врозь. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапить). Бег. Ходьба полуприсев, руки на поясе. Заключительная ходьба.	Комплекс №3 с флажками	Ползание по скамейке на четвереньках. Ходьба по веревке прямо. Перешагивание через набивные мячи. Лазанье боком через 2 обруча.	Равновесие Колобок Достань мяч	Лягушки на кочках Снежинки и ветер	Тишина у пруда	Слоник рыбка Змея	

Декабрь	1-2	Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба «Раки» (рис. 1, с. 9) ногами вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки» (рис. 2, с. 9). Прыжки на двух ногах. Ходьба: «Муравьишки» (рис. 3, с. 9). Ходьба спиной вперед. Боковой галоп. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Быстрый бег. Заключительная ходьба	Комплекс 2	Комплекс №4	<b>Упражнения с мячом</b> Блок 2 Бросок вверх, поймать после отскока. Отбивать двумя руками. Отбивать одной рукой 3 раза. Ведение правой и левой рукой	Равновесие Ракета Гусеница	берегись, заморожу	Зимние забавы	Веточка Гора Ель большая
	3-4	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки» (рис. 2, с. 9). Бег с сильным сгибанием ног назад. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки» (рис. 3, с. 9). Ходьба спиной вперед. Бег (1-2 круга). Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег. Заключительная ходьба.	Комплекс 2	Комплекс №5 с большим мячом	Ползание по скамейке на четвереньках. Ходьба по веревке прямо. Перешагивание через набивные мячи. Лазанье боком через 2 обруча.	Равновесие Экскаватор Крокодил	Лиса и зайцы	Что в пакете	Веточка Гора Ель большая

	1-2	<p>Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «Раки» (рис. 1, с. 9) ногами вперед, спиной вперед. Ходьба правым и левым боком. Бег. Быстрый бег. Ходьба: пятки вместе, носки врозь. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапить). Бег. Ходьба полуприсев. Легкий бег. Заключительная ходьба</p>	Комплекс 2	Комплекс №6 с обручем	<p>Упражнения с мячом блок 3 1.Бросок в вертикальную цель, находящуюся выше головы детей, от груди или из-за головы. 2.Прием от воспитателя и бросок воспитателю (расстояние 1,5 м).</p>	Равновесие Покажем ладоши Хлопаем в ладоши	Ловишка со снежком	Воздушный шар	Цапля Волк Зайчик
--	-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	--------------------	---------------	-------------------------

	3-4	<p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ходьба «Раки» (рис. 1, с. 9) ногами вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки» (рис. 2, с. 9). Ходьба спиной вперед. Бег с высоким подниманием ног сзади. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Заключительная ходьба.</p>	Комплекс 2	Комплекс №1 с платочком	<p>1.Бросок в вертикальную цель, находящуюся выше головы детей, от груди или из-за головы. 2.Прием от воспитателя и бросок воспитателю (расстояние 1,5 м)</p>	<p>Равновесие  Хлопок над головой  Мотаем ниточку</p>	<p>Кошка и воробушки  берегись, заморожу</p>	Гимнастика	<p>Цапля Волк Зайчик</p>
февраль	1-2	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки прямо. Боковой галоп вправо, влево. Ходьба «Муравьишки» Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом назад. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег. Заключительная ходьба.</p>	Комплекс 2	Комплекс № 2	<p>Упражнения с мячом блок 3 1.Бросок в вертикальную цель, находящуюся выше головы детей, от груди или из-за головы. 2.Прием от воспитателя и бросок воспитателю (расстояние 1,5 м)</p>	<p>Равновесие Большой - маленький Маятник</p>	<p>Вороны и собачка Карусель</p>	Деревья и птицы	<p>Медведь Летучая мышь Носорог</p>

		Дыхательные упражнения.							
	3-4	Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «Раки» ногами вперед, спиной вперед. Боковой галоп вправо, влево. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Ходьба: пятки вместе, носки врозь. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапить). Бег спиной вперед. Ходьба полуприсев. Легкий бег. Заключительная ходьба.	Комплекс 2	Комплекс №2 с лентами	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Лазанье по лестнице-стремлянке. Ходьба по наклонной доске. Прыжки через обручи (5 шт.). Ползание на четвереньках. Прыжки в высоту «Достань платочек!».	Равновесие  Присядем и хлопнем  Комочек	Собери мячи Снежинки и ветер	Все спортом занимаются	Медведь Летучая мышь Носорог
март	1-2	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки». Ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Заключительная ходьба.	Комплекс 3	Комплекс №3	Упражнения с мячом блок 4 1.Бросок в баскетбольное кольцо от груди или из-за головы. 2.Кольцо находится на высоте 1-1,5 м, расстояние от кольца 0,5-1 м. 3.Прием от воспитателя и бросок воспитателю. блок 5(парами). 4.Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу. 5.Бросок друг другу любым способом	Равновесие Лягушки Бревно	Сядем на пенек	Найди игрушку	Медведь Летучая мышь Носорог

		Речевка.							
--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--

	3-4	<p>Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения.</p>		Комплекс №3 с флажками	<p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Лазанье по лестнице-стремянке.</p>	<p>Равновесие Самолет летит Катаем мячики</p>	Самолеты	Круг-кружочек	<p>Кошечка звездочки Деревце</p>
--	-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	----------	---------------	------------------------------------------

апрель	1-2	<p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки на поясе. Ходьба «Раки» вперед лицом, вперед спиной. Бег. Ходьба «Обезьянки» (рис. 2, с. 9). Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки» Бег спиной вперед. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег с сильным сгибанием ног назад. Дыхательные упражнения. Ходьба.</p>	Комплекс 3	Комплекс №4	<p>Упражнения с мячом блок 4          1.Бросок в баскетбольное кольцо от груди или из-за головы. 2.Кольцо находится на высоте 1-1,5 м, расстояние от кольца 0,5-1 м.          3.Прием от воспитателя и бросок воспитателю.          блок 5(парами).          4.Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу.          5.Бросок друг другу любым способом</p>	Равновесие качалка Догоняем мячик	Дождик и зонтики Догони мяч	Поиграем	Кошечка звездочки Деревце
	3-4	<p>Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки» боком. Бег спиной вперед. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег с сильным подниманием ног назад.</p>		Комплекс № 4 с мячом	<p>Ходьба по наклонной доске.          Прыжки через обручи (5 шт.).          Ползание на четвереньках.          Прыжки в высоту          «Достань платочек</p>	Равновесие Кошка Потрогаем носочки	Веселые зайчата	По ровненькой дорожке	Веточка Гора Ель большая

		Ходьба, во время которой прыжком достать рукой до платочка в руках воспитателя.							
Май	1-2	Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки» (рис. 2, с. 9). Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба: пятки вместе, носки врозь. Ходьба: пятки врозь, носки вместе. Бег с сильным сгибанием ног назад. Ходьба полуприсев. Легкий бег. Ходьба. Речевка.	Комплекс 3	Комплекс №5	Упражнения с мячом блок 4 Упражнения с мячом блок 4 1.Бросок в баскетбольное кольцо от груди или из-за головы. 2.Кольцо находится на высоте 1-1,5 м, расстояние от кольца 0,5-1 м. 3.Прием от воспитателя и бросок воспитателю. блок 5(парами). 4.Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу. 5.Бросок друг другу любым способом	Равновесие  Попадаем в корзину  Комочек	Лягушки на кочках Жуки	Холодно-жарко	Веточка Гора Ель большая

	3-4	<p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба.</p>	Комплекс 3	Комплекс №5 с обручем	<p>Ходьба по наклонной доске. Прыжки через обручи (5 шт.). Ползание на четвереньках. Прыжки в высоту «Достань платочек</p>	<p>Равновесие  Смотрим назад  Ракета  Экскаватор</p>	Догони меня	Что в пакете	Сошешко Волна Лебедь
--	-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	-------------	--------------	----------------------------

		Разминка	Точ.массаж дых.упр	ОРУ	Веселый тренинг	Подвижные игры	Игровой стретчинг
<b>Июнь</b>	<b>1-2 неделя</b>	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба	Комплекс 3	Повторение комплексов с предметами	Качалочка Волна	Кошка и воробушки	Звездочка Солнышко Волна
	<b>3-4 неделя</b>	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба	Комплекс 3	Повторение комплексов с предметами	Насос Маленький мостик	Ворона и собачки	Звездочка Лебедь слоник
<b>Июль</b>	<b>1-2 неделя</b>	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба	Комплекс 3	Повторение комплексов с предметами	Достань мяч Ракета Колобок	Мышки	Самолет Ласточка

	<b>3-4 неделя</b>	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба	Комплекс 3	Повторение комплексов с предметами	Экскаватор Гусеница	Пятнашки с домом	Звездочка Солнышко Волна
<b>Август</b>	<b>1-2 неделя</b>	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба	Комплекс 3	Повторение комплексов с предметами	Насос Маленький мостик	Лиса в курятнике	Самолет Ласточка
	<b>3-4 неделя</b>	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба	Комплекс 3	Повторение комплексов с предметами	Качалочка Волна	Ловишки с ленточкой	Звездочка Солнышко Волна

### Перспективное планирование 4-5 лет

месяц	неделя	Разминка	Точ.массаж дых.упражн ения	ОРУ	Осн.виды движений	Веселый тренинг	Подвижные игры	Малоподви жные игры	Игровой стретчинг
сентябрь	1-2 неделя	Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки» Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба одной ногой на пятке, другой на носке. Заключительная ходьба или речевка.	Комплекс 1 см. приложение	Комплек с 1 см приложение	Упражнения с мячом Блок 1 см. приложение Бросок вверх, поймать руками. Бросок об пол, поймать. Катить руками в приседе. Ведение ногами	Качалочка  Цапля  Равновесие	Лиса в курятнике Не боимся мы кота	Найди игрушку	Веточка Гора Ель большая

	3-4 неделя	<p>Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки» Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба одной ногой на пятке, другой на носке. Заключительная ходьба или речевка.</p>	Комплекс 1 см. приложение	Комплек с 1 см приложение	<p>Ползание по скамейке на четвереньках. Ходьба по веревке прямо. Перешагивание через набивные мячи. Лазанье боком через 2 обруча.</p>	<p>Катание на морском коньке</p> <p>Равновесие Стойкий оловянный солдатик</p>	<p>У медведя во бору</p> <p>Ловишки с ленточкой</p>	Круг-кружочек	<p>Веточка Гора Ель большая</p>
--	------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	---------------	---------------------------------------------

октябрь	1-2 неделя	<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «Раки» Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «Обезьянки». Бег с сильным сгибанием ног назад (пятки как можно выше). Дыхательные упражнения. Ходьба: пятки вместе, носки врозь. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапить). Бег. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Заключительная ходьба</p>	Комплекс 1 см. приложение	Комплек с 1 см приложение	<p>Упражнения с мячом Блок 1 см. приложение Бросок вверх, поймать руками. Бросок об пол, поймать. Катить руками в приседе. Ведение ногами</p>	<p>Катание на морском коньке  Равновесие Стойкий оловянный солдатик</p>	<p>Цветные автомобили Ловишки с ленточкой</p>	Поиграем	<p>Дуб солнышк о волна лебедь</p>

	<b>3-4 неделя</b>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «Раки» (рис. 1, с. 9). Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «Обезьянки» (рис. 2, с. 9). Бег с сильным сгибанием ног назад (пятки как можно выше). Дыхательные упражнения. Ходьба: пятки вместе, носки врозь. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапить). Бег. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Заключительная ходьба.</p>	Комплекс 1 см. приложение	Комплек с 1 см приложение	<p>Ползание по скамейке на четвереньках. Ходьба по веревке прямо. Перешагивание через набивные мячи. Лазанье боком через 2 обруча.</p>	<p>Качалочка  Цапля  Равновесие</p>	<p>Зайцы и волк Лягушки на кочках</p>	<p>Найди игрушку</p>	<p>Дуб солнышк о волна лебедь</p>
--	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-------------------------------------------	----------------------	-----------------------------------------------

ноябрь	1-2 неделя	Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Ходьба правым и левым боком. Бег. Ходьба «Муравьишки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом вперед. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег. Заключительная ходьба	Комплекс 1 см. приложение	Комплек с 1 см приложение	Упражнения с мячом Блок 1 см. приложение Бросок вверх, поймать руками. Бросок об пол, поймать. Катить руками в приседе. Ведение ногами	Ах, ладошки, вы ладошки  Карусель  Равновесие	Кошки и мышки Снежинки и ветер	Круг-кружочек	Слоник рыбка Змея
	3-4 неделя	Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «Раки» Ходьба правым и левым боком. Бег. Ходьба «Обезьянки» Быстрый бег. Ходьба: пятки вместе, носки врозь. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапить). Бег. Ходьба полуприсев, руки на поясе. Заключительная ходьба	Комплекс 1 см. приложение	Комплек с 2 см.приложение	Ползание по скамейке на четвереньках. Ходьба по веревке прямо. Перешагивание через набивные мячи. Лазанье боком через 2 обруча.	Ах, ладошки, вы ладошки  Карусель  Равновесие	Самолеты Снежинки и ветер	Поиграем	Слоник рыбка Змея

декабрь	1-2 неделя	Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «Раки». Ходьба правым и левым боком. Бег. Ходьба «Обезьянки» Быстрый бег. Ходьба: пятки вместе, носки врозь. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапить). Бег. Ходьба полуприсев, руки на поясе. Заключительная ходьба	Комплекс 2 см. приложение	Комплек с 2 см.приложение	Упражнения с мячом Блок 2 Бросок вверх, поймать после отскока. Отбивать двумя руками. Отбивать одной рукой 3 раза. Ведение правой и левой рукой	Равновесие Ракета Гусеница	Ловишки Снежинки и ветер	Что в пакете	Медведь Летучая мышь Носорог
	3-4 неделя	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки» Бег с сильным сгибанием ног назад. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки». Ходьба спиной вперед. Бег (1-2 круга). Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег. Заключительная ходьба	Комплекс 2 см. приложение	Комплек с 2 см.приложение	Ползание по скамейке на четвереньках. Ходьба по веревке прямо. Перешагивание через набивные мячи. Лазанье боком через 2 обруча	Равновесие Ракета Гусеница	Хитрый лис Лягушки на кочках	Зимние забавы	Медведь Летучая мышь Носорог

январь	1-2 неделя	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки» Бег с сильным сгибанием ног назад. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки» Ходьба спиной вперед. Бег (1-2 круга). Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег. Заключительная ходьба	Комплекс 2 см. приложение	Комплек с 2 см.приложение	Упражнения с мячом Блок 2 Бросок вверх, поймать после отскока. Отбивать двумя руками. Отбивать одной рукой 3 раза. Ведение правой и левой рукой	Равновесие  Колобок Достань мяч	Пастух и стадо Зайцы и волк	Воздушный шар	Цапля Волк Зайчик
	3-4 неделя	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ходьба «Раки» ногами вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Муравьишки» Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Ходьба спиной вперед. Бег с высоким подниманием ног сзади. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Заключительная ходьба	Комплекс 2 см. приложение	Комплек с 3 см.приложение	Ползание по скамейке на четвереньках. Ходьба по веревке прямо. Перешагивание через набивные мячи. Лазанье боком через 2 обруча	Равновесие  Колобок Достань мяч Смотрим назад	Пятнашки с домом Зайцы и волк	Что в пакете	Цапля Волк Зайчик

февраль	1-2 неделя	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки прямо. Боковой галоп вправо, влево. Ходьба «Муравьишки» Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом назад. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения</p>	Комплекс 2 см. приложение	Комплек с 3 см.приложение	<p>Упражнения с мячом Блок 2 Бросок вверх, поймать после отскока. Отбивать двумя руками. Отбивать одной рукой 3 раза. Ведение правой и левой рукой</p>	<p>Смотрим назад Ракета Экскаватор</p>	<p>Ручеек Зайцы и волк берегись, заморожу</p>	Зимние забавы	<p>Веточка Гора Ель большая</p>
---------	------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------	---------------------------------------------

	3-4 неделя	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки прямо. Боковой галоп вправо, влево. Ходьба «Муравьишки» Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом назад. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения</p>	Комплекс 2 см. приложение	Комплек с 3 см.приложение	<p>Ползание по скамейке на четвереньках. Ходьба по веревке прямо. Перешагивание через набивные мячи. Лазанье боком через 2 обруча</p>	<p>Смотрим назад Ракета Экскаватор</p>	<p>Гуси-лебеди берегись, заморожу</p>	<p>Воздушный шар</p>	<p>Веточка Гора Ель большая</p>
--	------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-----------------------------------------------	----------------------	---------------------------------------------

март	1-2-неделя	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки». Ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Заключительная ходьба. Речевка.</p>	Комплекс 3 см.приложение	Комплекс с 3 см.приложение	<p>1.Бросок в вертикальную цель, находящуюся выше головы детей, от груди или из-за головы. 2.Прием от воспитателя и бросок воспитателю (расстояние 1,5 м)</p>	<p>Равновесие Попадаем в корзину Комочек</p>	Охотники и утки	Воздушный шар	<p>Слоник рыбка Змея</p>
------	------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	-----------------	---------------	----------------------------------

	3-4 неделя	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки». Ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Заключительная ходьба. Речевка.</p>	Комплекс 3 см.приложение	Комплек с 3 см.приложение	<p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Лазанье по лестнице-стремянке. Ходьба по наклонной доске. Прыжки через обручи (5 шт.). Ползание на четвереньках. Прыжки в высоту «Достань платочек</p>	<p>Равновесие</p> <p>Попадаем в корзину</p> <p>Комочек</p>	<p>Зайчики</p> <p>Ловишки с ленточкой</p>	Холодно-горячо	<p>Слоник</p> <p>рыбка</p> <p>Змея</p>
--	------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	----------------	----------------------------------------

апрель	1-2 -неделя	<p>Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки» боком. Бег спиной вперед. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег с сильным подниманием ног назад. Ходьба, во время которой прыжком достать рукой до платочка в руках воспитателя</p>	Комплекс 3 см.приложение	Комплек с 4	<p>Упражнения с мячом блок 4          1.Бросок в баскетбольное кольцо от груди или из-за головы. 2.Кольцо находится на высоте 1-1,5 м, расстояние от кольца 0,5-1 м.          3.Прием от воспитателя и бросок воспитателю.          блок 5(парами).          4.Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу.          5.Бросок друг другу любым способом</p>	Цапля Ловкий чертенок	Пастух и стадо Зайцы и волк	Гимнастика	Медведь Летучая мышь Носорог
--------	-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	------------	---------------------------------------

	3-4 неделя	<p>Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки» боком. Бег спиной вперед. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег с сильным подниманием ног назад. Ходьба, во время которой прыжком достать рукой до платочка в руках воспитателя.</p>	Комплекс 3 см.приложение	Комплекс 4	<p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Лазанье по лестнице-стремянке. Ходьба по наклонной доске. Прыжки через обручи (5 шт.). Ползание на четвереньках. Прыжки в высоту «Достань платочек»</p>	<p>Растяжка ног Цапля Ловкий чертенок</p>	<p>Пастух и стадо Зайцы и волк</p>	<p>Деревья и птицы</p>	<p>Медведь Летучая мышь Носорог</p>
--	------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	----------------------------------------	------------------------	---------------------------------------------

май	1-2-неделя	<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки» (рис. 2, с. 9). Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба: пятки вместе, носки врозь. Ходьба: пятки врозь, носки вместе. Бег с сильным сгибанием ног назад. Ходьба полуприсев. Легкий бег. Ходьба.</p>	Комплекс 3 см.прилож ение	Комплек с 4	<p>Упражнения с мячом блок 4 1.Бросок в баскетбольное кольцо от груди или из-за головы. 2.Кольцо находится на высоте 1-1,5 м, расстояние от кольца 0,5-1 м. 3.Прием от воспитателя и бросок воспитателю. блок 5(парами). 4.Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу. 5.Бросок друг другу любым способом</p>	Карусель Лодочка Равновесие	Цветные автомобили Ловишки с ленточкой	Все спортом занимаются	Кошечка звездочки Деревце
	3-4 неделя	<p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба.</p>	Комплекс 3 см.прилож ение	Комплек с 5	<p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Лазанье по лестнице-стремянке. Ходьба по наклонной доске. Прыжки через обручи (5 шт.). Ползание на четвереньках. Прыжки в высоту «Достань платочек»</p>	Катание на морском коньке  Равновесие Стойкий оловянный солдатик	Цветные автомобили Ловишки с ленточкой	Гимнастика	Кошечка звездочки Деревце

июнь	1-2 недели	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба.	Комплекс 3 см.приложение	Комплекс 5	Спортивно - дидактическая игра «ПОСТРОЙ ПИРАМИДКУ»	Катание на морском коньке  Равновесие Стойкий оловянный солдатик	Игры по желанию детей	Деревья и птицы	ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА
	3-4 недели	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба.	Комплекс 3 см.приложение	Комплекс 6	Спортивно-дидактическая игра «ПОСТРОЙ ПИРАМИДКУ»	Катание на морском коньке  Равновесие Стойкий оловянный солдатик Ракета Экскаватор	Игры по желанию детей	Все спортом занимаются	ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА

июль	1-2 неделя	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба.	Комплекс 3 см.приложение	Комплекс 6	Спортивно-дидактическая игра «ПОСТРОЙ ПИРАМИДКУ»	Катание на морском коньке  Равновесие Стойкий оловянный солдатик Ракета Экскаватор	Игры по желанию детей	Холодно-горячо	ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА
	3-4 неделя	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба.	Комплекс 3 см.приложение	Комплекс 6	Спортивно-дидактическая игра «ПОСТРОЙ ПИРАМИДКУ»	Катание на морском коньке  Равновесие Стойкий оловянный солдатик Ракета Экскаватор Мотаем ниточку	Игры по желанию детей	Воздушный шар	ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА

август	1-2 неделя	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба.	Комплекс 3 см.приложение	Комплек с 3	Спортивно-дидактическая игра «ПОСТРОЙ ПИРАМИДКУ»	Катание на морском коньке  Равновесие Ракета Экскаватор Смотрим назад	Игры по желанию детей	Холодно-горячо	ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА
	3-4 неделя	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба.	Комплекс 3 см.приложение	Комплек с 3	Спортивно-дидактическая игра «ПОСТРОЙ ПИРАМИДКУ»	Карусель Лодочка Равновесие	Игры по желанию детей	Воздушный шар	ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Условия и формы реализации программы

- программа рассчитана на 2 года обучения.
- занятия проводятся в музыкальном зале, во второй половине дня;
- форма занятий - групповая.

Для детей 3-4 лет 1 раз в неделю -30 мин.

Для детей 4-5 лет 1 раз в неделю – 30 мин.

#### 3.2. Расписание занятий по программе

Программа	Группа для детей 3-5 лет
Понедельник	
Вторник	
Среда	17.00-17.30
Четверг	
Пятница	

#### 3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения.

##### Методическое обеспечение и оборудование:

- спортивное оборудование: флажки, ленты, мячи, обручи, гантели, мягкие модули;
- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека комплексов специального воздействия;
- аудиотека для музыкального сопровождения;
- Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург;
- Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1»;
- Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 2»;
- Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 3»;
- Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 4»;
- Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 5»;
- Музыкальный диск Т. Суворовой, Л. Казанцевой, И. Шарифуллиной;
- О. Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2»;
- Музыкальный диск Е. Железновой «Игровая гимнастика».

##### Список литературы:

1. Утробина К.К. Подвижные игры для детей 3-5 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ, Москва, издательство «Гном»2017 г.

2. Власенко, Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. - М.: Айрис-пресс, 2011. - 160 с.
3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
5. Назаровой А.Г. «Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Упражнения системы игрового стретчинга.», С – Петербург, типография ОФТ, 1995г.
6. Филипповича В.И. «Теория и методика гимнастики», М., «Просвещение», 1971г.
7. Т. Суворова «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург, 2007г.
8. Т. Суворова «Танцевальная ритмика для детей 1», Санкт – Петербург, 2004 г.
9. Т. Суворова «Танцевальная ритмика для детей 2», Санкт – Петербург, 2005 г.
10. Т. Суворова «Танцевальная ритмика для детей 3», Санкт – Петербург, 2005 г.
11. Т. Суворова «Танцевальная ритмика для детей 4», Санкт – Петербург, 2006 г.
12. Т. Суворова «Танцевальная ритмика для детей 5», Санкт – Петербург, 2007 г.
13. Т. Суворова, Л. Казанцева, И. Шарифуллина, О. Румянцева «Спортивные олимпийские танцы для детей 2», Санкт – Петербург, 2008 г.
14. 13.А.П.Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001 г.
15. К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников», Москва, издательство ГНОМ и Д, 2003 г.
16. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008 г.
17. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Письма и приказы Минобрнауки – М.: ТЦ Сфера, 2015.