

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад компенсирующего вида № 188

620085, г. Екатеринбург, ул. Агрономическая, д. 23-а. т. 297-13-98

Принято:

Педагогический Совет МБДОУ  
Протокол № 1 от « 30 » августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ детского сада №188

Приказ № 101-о от 01.09.2021 г.

Н.Г. Дмитриева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста  
«Здоровый ребенок»

для детей 5 - 8 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Горбунова И.С.  
педагог дополнительного образования,

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, значимые для реализации Программы.....	6
1.4. Планируемые результаты реализации Программы.....	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Содержание программы.....	10
2.2. Методы, приемы, средства реализации Программы.....	37
2.3. Структура построения занятий Программы.....	37
2.4. Организация проведения занятий.....	38
2.5. Способы поддержки детской инициативы в освоении Программы.....	40
2.6. Модель взаимодействия с семьями воспитанников.....	41
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Организация предметно – пространственной образовательной среды....	42
3.2. Календарный учебный график.....	43
3.3. Учебный план образовательной деятельности.....	43
3.4. Оценочные материалы по эффективности занятий .....	44
3.5. Материально – техническое обеспечение Программы.....	45
3.6. Список источников.....	46

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа для детей – «Черлидинг» (далее Программа) направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на три года обучения – от четырех до семи лет.

Программа - документ, в содержании которого преобладает представление своеобразия организации образовательной деятельности, в соответствии с современными нормативными требованиями к качеству образования в дошкольном образовательном учреждении, действующими в сфере дошкольного образования, с учетом особенностей (возрастных, индивидуальных) воспитанников МБДОУ. Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Минобрнауки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г.);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 14.07.2014 г. № 41.

Программа определяет содержание и организацию дополнительного образования для детей дошкольного возраста и направлена на развитие основных психических процессов (восприятие, память, мышление, воображение) средствами хореографии и ритмики с поэтапным переходом от игровых форм для детей 4 лет до создания танцевально-спортивных мини - спектаклей для детей 7 лет.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фонд занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Цели и задачи реализации Программы**

*Основной целью Программы* является сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание изначального и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный, психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

*Задачи:*

- Укрепление здоровья:
  - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
  - формировать правильную осанку;
  - содействовать профилактике плоскостопия;
  - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:
  - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
  - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
  - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
  - развивать ручную умелость и мелкую моторику.
- Развитие творческих и созидательных способностей детей:
  - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
  - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
  - воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях;
  - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 4 до 7 лет.

### **1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа сформирована с учетом принципов, *составляющих основу ФГОС ДО* (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), а именно:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и *специфические принципы*, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий хореографией:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка, обеспечивающее становление личности ребенка и ориентирующее педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания о признании самоценности дошкольного периода детства;
  - принцип научной обоснованности и практической применимости;
  - принцип гуманно-личностного отношения к ребенку и направленность на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей (доброта, творчество, общение), также способностей и компетенций (коммуникабельность, целеустремленность, ответственность, трудолюбие, эмоциональная отзывчивость);
  - принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности;
  - принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

### **1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, значимые для реализации Программы**

**Для детей 3 - 4 лет.** Идет подготовка к овладению навыками “мышления телом”. У ребенка формируется потребность более основательного и активного знакомства с окружающим миром. Опыт музыкально - ритмической деятельности минимальный, но все же позволяет детям проявить себя и свои действия. Двигательный аппарат не сформировавшийся, слабая мышечная сила, преобладают движения малой амплитуды. Основные движения: ходьба, бег, подпрыгивание - имеют общий характер. Движения в медленном характере исполняются с трудом. Для лучшего восприятия и запоминания ребенком материала и облегчения его воспроизведения, все движения педагогом даются в образной интерпретации, а занятия строятся по типу тематических блоков. В процессе занятий воспитывать положительные эмоции, обогащать ритмическую деятельность детей, закладывать основы правильного исполнения простейших цепочек движений, развивать объем внимания. Очень важно и физиологически необходимо для ребенка дать тему контрастов в музыке и движении (тихо - громко, весело - грустно, медленно - быстро), развить и подготовить все группы мышц ребенка к занятию фитнесом. Ребенок этого возраста легко возбуждается от обилия впечатлений, различных знаний, быстро устает, лучше запоминает то, что эмоционально окрашено и интересно.

**Для детей 4 - 5 лет.** Дети этого возраста становятся физически более крепкими, подвижными. Их внимание устойчивее. Они имеют определенный круг знаний об окружающей действительности, что способствует самостоятельности мышления обогащению образного мира. Уровень двигательной деятельности продолжает развиваться. Движения приобретают более очерченный характер, дети лучше координируют, способны соединить движения в определенный последовательный ряд. Откликаются на разнохарактерные образы в музыке и движении, хорошо чувствуют смену темпа, настроения, но передача ритмического рисунка еще вызывает затруднение. В содержание занятий вводится «партерная» гимнастика для укрепления всех групп мышц. Продолжается работа над развитием ритмичности и выразительности движений, пространственной ориентации, формировать навыки самостоятельного выбора движений для образно-игровых ситуаций, привычку и потребность к двигательной активности у ребенка, совершенствование нервных процессов детей, организация «школы» движений, обеспечить мотивацию детей к выразительному и эмоциональному исполнению репертуара, этюдов и игр.

**Для детей 5 - 6 лет.** В этом возрасте следует формировать и развивать навыки общения в паре, самостоятельному использованию опыта музыкально-двигательной деятельности в импровизациях, добиваться целостности в исполнительстве, создавать условия для выражения детьми своего отношения к музыке, движению, партнеру по танцу. Воспитывать культуру движения

через мышечное ощущение, а также через потребность ребенка включаться в движение всем двигательным аппаратом. Ребенок этого возраста физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями. У него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляется потребность в разнообразии тем, характеров, а также индивидуальных проявлений. Улучшается память, элементы творчества проявляются во всех видах деятельности. Это означает, что с первого дня информацию для детей следует доносить с помощью точной терминологии, акцентировать внимание, что каждое движение имеет начало и окончание, свое настроение, амплитуду, характер, историю.

**Для детей 6 - 7 лет.** Дети могут самостоятельно импровизировать под предлагаемую музыку, принимать участие в создании хореографических миниатюр. Танец — это не только сочетание и последовательность танцевальных элементов, организованных музыкальным материалом, но перед педагогом стоит главная задача - раскрытие посредством хореографии, пластики тела, мимики, жеста образов, подсказываемых музыкой и задуманных постановщиком танца. Танцы для дошкольников этого возраста могут быть разными: массовыми и парно-массовыми (исполняются в основном на одном рисунке при минимальном использовании танцевальных движений), образно-игровыми (в них достаточно развернута композиция рисунка), сюжетно - ролевыми (с различными персонажами и характерными для них движениями). Танцы, создаваемые для детей должны быть не сложными, понятными и привлекательными, с элементами игр, образами, понятными для детей этого возраста совершенствования их координации движений, развитию двигательной памяти, эмоционально - волевой сферы и подготовки их психических процессов к школе.

#### **1.4. Планируемые результаты реализации Программы**

**Дети 3-4 года** умеют ритмично двигаться в соответствии с характером музыки . Согласовывают движения с эмоциональным содержанием музыки. Умеют реагировать на начало и окончание музыки, переходить от одного упражнения к другому. Самостоятельно ориентируются в пространстве. Передают хлопками динамический и ритмический рисунок музыки. Умеют создавать ритмично-двигательный образ. Выполняют движения с предметами. Умеют изменять направление движения в соответствии с требованиями педагога.

**Дети 4-5 лет** знают о назначении отдельных упражнений танцевально — ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют выполнять ритмические, и комплексы упражнений под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

**Дети 5-6 лет** знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движениях (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными физическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические движения и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Дети 6-7 лет** знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально - подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами физических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять более сложные ритмические танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

*Представление результатов практической деятельности* родителям, педагогам и сверстникам проводится 2 раза в год.

*Целевые ориентиры Программы, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий детей.*

- ребенок способен чувствовать прекрасное, воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы),
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- учитывает интересы и чувства других, сопереживает неудачам и радуется успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок владеет умением красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Методика работы по программе** строится в направлении личностного — ориентированного взаимодействия: педагог — ребенок — родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Программа рассчитана на 4 года. Длительность занятий, в зависимости



от возраста от 15 до 30 минут. Можно проводить эти занятия вместе с родителями. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям.

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

- **игра**
- **физические упражнения**
- **танцевальные движения**

## 2.1. Содержание программы

### Младшая группа

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

		направлений	предмета	отягощения для мышц туловища и ног сидя	с гимнастической палкой	
Октябрь 2	Ходьба на носках	Бег в колонне со сменой направлений	Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук плечевого пояса с сопротивлением. Для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя	1. с массажными мячами 2. упр. без предметов	«ЧТО СПРЯТАНО» •
Октябрь 3	Ходьба на внутреннем своде стопы	Бег в колонне со сменой направлений	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками, для мышц туловища и ног из положения лежа	1. без предметов. 2. с мешочком 100 гр	«ДОГОНИ СКОРЕЕ МЯЧ»
Октябрь 4	Ходьба боком приставным шагом	Бег в колонне	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением	1. без предметов (лежа) 2. с мячами	«ГУСИ»
Ноябрь 1	Ходьба на внешнем своде стопы	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. без предметов лежа. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ с ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ»
Ноябрь 2	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами, взявшись за руки	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и мышц ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	« ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Ноябрь 3	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в		Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Упр. для	1. Упр. с гимнастической палкой.	« ИГРЫ С БЕГОМ»

	колена	рассыпную		мышц туловища и ног из положения лежа	2. Упр. с мячами	
Ноябрь 4	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»)		Упр. для мышц рук плечевого пояса. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с гимнастической палкой	« ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Декабрь 1	Ходьба в колонне змейкой	Бег в колонне друг за другом змейкой	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	« ИГРЫ с ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ»
Декабрь 2	Ходьба на внутренней своде стопы	Бег парами	Прыжки на двух ногах	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«ПОЕЗД»
Декабрь 3	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Прыжки вверх с места достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ЗАИМИ СВОЕ МЕСТО»
Декабрь 4	Ходьба на носках	Бег в колонне со сменой направления	Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Январь 1	Ходьба в колонне с заданным	Бег в колонне друг за другом в	Спрыгивание с высоты вниз, $h =$	Упр. для мышц рук и плечевого пояса.	1. Упр. с платком. 2. Упр. с веревкой	«ЛОШАДКИ»

	направлением (змейкой)	заданном направлении	20 см	Упр. для мышц туловища и ног из положения стоя		
Январь 2	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа		Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«ПОЙМАЙ КОМАРА»
Январь 3	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание)		Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с мячами	«УГАДАЙ, ЧТО У ТЕБЯ В РУКЕ»
Январь 4		Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу	Прыжки в длину с места — расстояние 40 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ВОРОБЫШКИ И КОТ»
Февраль 1	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. хождение по специальной полосе. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Февраль 2	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках		Прыжки в длину с места (расстояние 50 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»

Февраль 3	Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни)	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки, высоко поднимая бедро	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ»
Февраль 4	Ходьба на носках	Бег в разных направлениях с остановками	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног в положении сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастической, палкой	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Март 1	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)	Прыжки через предметы высота 510 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	«ГРАЧИ»
Март 2	Ходьба в колонне	Пробегать быстро 10-20 см	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Март 3	Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100500 гр	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Март 4	Ходьба приставным шагом вперед,	Бег в колонне друг за другом в горку	Прямой галоп	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр.	1. Упр. с массажными мячами.	«ЛОШАДКИ»

	ходьба в горку			для мышц туловища и ног	2. Упр. на скамейке	
Апрель 1	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)	Прыжки через предметы высота 510 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	3. Упр. с гимнастич. палкой. 4. Упр. с обручем	«ГРАЧИ»
Апрель 2	Ходьба в колонне	Пробежать быстро 10-20 см	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	3. Упр. с платком. 4. Упр. на скамейке	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Апрель 3	Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с мешочком весом 100500 гр	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Апрель 4	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	Прямой галоп	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	3. Упр. с массажными мячами. 4. Упр. на скамейке	«ЛОШАДКИ»
Май 1	Ходьба на носках, высоко поднимая бедро	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Май 2	Ходьба в колонне со сменой	Бег с дополнительным	Прямой галоп	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с	1. Упр. с гимнастич. палкой.	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И

	направлений	заданием: догонять убегающих		предметами. Упр. для мышц туловища и ног	2. Упр. с веревкой	ЛАЗАНЬЕМ»
Май 3	Ходьба приставным шагом вперед, назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	Прыгать в длину с места. (40-50 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметом. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Май 4	Ходьба приставными шагами вперед, в сторону	Бег в быстром темпе (расстояние 10-12 см)	Прыжок в длину с места	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ»

### Средняя группа

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы.	Бег на месте с переходом движений и наоборот (по сигналу воспитателя)	Прыжки на двух ногах, на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	1 -упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. 2 -упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Сентябрь 2	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускорения, то замедляя темп (держась за длинный канат)	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд	1-е отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Ходжение по спец. полосе	«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО»



Сентябрь 3	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления — змейкой	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	1- упр. с резиновыми мячами. 2- упр. в парах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Сентябрь 4	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (расстояние 3-4 метра)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) 4-5 раз	Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между линиями 40-51 см)	1-упр с гимнастич. палкой. 2-упр. из положения стоя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Октябрь 1	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу)	Чередование бега в колонне по кругу, с бегом враспынную по залу (2-3 раза)	Прыжки на одной ноге поочередно и с поворотом на двух ногах	1-упр без отягощения. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Октябрь 2	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом враспынную по залу	Прыжки на одной ноге и поочередно, ноги вместе, ноги врозь, с продвижением вперед	1-упр с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»
Октябрь 3	Ходьба с приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	Подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь)	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Октябрь 4	Ходьба	Бег мелким и	Прямой галоп	1-упр с	1. Упр. без	«ИГРЫ НА

	приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу	широким шагом		отягощением. 2-упр. из положения сидя	предметов. 2. Упр. с мячами	ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Ноябрь 1	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	1-упр с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Ноябрь 2	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот)	Бег пригнувшись, «крадучись»	Прямой галоп по кругу змейкой	1-упр с отягощением. 2-упр. с отягощением	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Ноябрь 3	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	Прыжки на одной ноге (правой, левой)	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Ноябрь 4	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10Х3)	1-упр. с гимнастич. палкой. 2-упр. без предметов	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком 100500 гр	«ИГРЫ В БЕГЕ»
Декабрь 1	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями	1-упр. с отягощением. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«ГУСИ»
Декабрь 2	Чередование ходьбы в парах в	Чередование бега в парах в колонне по	Прыжки из глубокого приседа	1-упр с отягощением.	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ

	колонне по залу с ходьбой врассыпную	краям зала с бегом врассыпную по залу. «Чья пара быстрее найдет друг друга»	со сменой высоты движения и движения, чередуя с расслаблениями	2-упр. с предметами		В ПРОСТРАНСТВЕ»
Декабрь 3	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	Прыжки в длину с места (50-70 см)	1- упр. с резин, мячами. 2- упр. с предметами	1. Упр.с веревкой. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Декабрь 4	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	Прыжки с продвижением вперед	1-упр с отягощением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр.на скамейке. 2. Упр.с веревкой	«КТО БЫСТРЕЙ»
Январь 1	Ходьба в разных направлениях	Бег в разных направлениях и увертыванием	Подскоки вверх на месте, направо, налево	1- упр. с резиновым мячом. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ПОЕЗД»
Январь 2	Ходьба с высоким подниманием бедра	Бег с высоким подниманием бедра	Подскоки на месте 20 раз. (повторить 2-3 раза с перерывом)	1- упр.в парах. 2- упр. с предметом	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«МЫШИ В НОРКАХ»
Январь 3	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием, с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (перепрыгивание)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м	1-упр. с сопротивлением . 2-упр. из положения сидя	1. Упр. хождение по спец. полосе. 2. Упр. с обручем	«ЧТО СПРЯТАНО»
Январь 4	Ходьба	Бег с ловлей и	Прыжки вверх с	1 -упр. с гимнастич.	1. Упр. с платком.	«ИГРЫ С

	по пересеченной местности	увертыванием в разных ситуациях (догнать убегающего и убежать от догоняющего)	места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 15 см.	палкой. 2-упр. из положения сидя	2. Упр. с мячами	ПРЫЖКАМИ»
Февраль 1	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Февраль 2	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра — »лошадки»	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Февраль 3	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Прыжки стоя на месте, с зажатым мячом между ног	1-упр. с мячами. 2-упр. с гимнастической палкой	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Февраль 4	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову,	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по	1-упр. с предметами 2-упр. в парах	1. Упр с массажными мячами. 2. Упр. с веревками	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»

	сменой положения рук	зажать мяч между ног)	кругу			
Март 1	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастич. палкой	Непрерывный бег змейкой с гимн, палкой в руках (в течение 1,5)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке 3-5 м	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ с мячом»
Март 2	Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимн, палкой)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой. (3-4 раза)	Прыжки с высоты в обруч, высота 25 см	1-упр. в парах. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«ЛОВИ, БРОСАЙ — УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!»
Март 3	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого, зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке	Спрыгивать с высоты 20-30 см	1- упр. с резиновым мячом. 2- упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком 100500 гр	«ИГРЫ В БЕГЕ»
Март 4	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (на одной ножке и присесть)	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой (80-120 м)	Прыжки в высоту с места, высота 10-15 см	1-упр. в парах. 2-упр. с мячами	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»
Апрель 1	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе 2-3 раза	Прыжки в высоту с места 10-15 см	1- упр. с гимнаст, палкой. 2- упр. без предметов	1. Упр. с платком. 2. Упр. с гимнаст, палкой	«КТО БЫСТРЕЕ»
Апрель 2	Ходьба в колонне	Бег по залу в	Прыжки через	1-упр. с	1. Упр. с рез. мячом.	«ИГРЫ НА

	змейкой, с остановкой на сигнал — сесть по-турецки без помощи рук, встать на одной ножке, удержав равновесие	медленном темпе с остановкой по сигналу — присесть, лечь на живот	три- четыре предмета, через каждый, высота 10-15 см	сопротивлением. 2-упр. с гимнаст, палкой	2. Упр. с обручем	ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Апрель 3	Чередование ходьбы мелким и широким шагом через лужицы.	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по- волчьи)	Прыжок вверх с касанием предмета головой	1- упр. с гимн, палкой. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Апрель 4	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом врассыпную по залу	Прыжки с короткой скакалкой	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Май 1	Ходьба на полянке с переменной направлением и остановкой на зрительный ориентир	Челночный бег 3Х5 м	Прыжки с короткой скакалкой	1- упр. с гимн. палкой. 2- упр. с сопротивлением .	1. Упр. с массажн. мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
Май 2	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3Х5 м	Прыжки с короткой скакалкой	1-упр. с отягощен. 2-упр. из положения сидя.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Май 3	Чередование ходьбы в колонне	Челночный бег 3Х5 м	Спрыгивать в глубину с высоты	1- упр. на гимн. скамейке.	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мячами	«ПОЕЗД»

	лицом вперед с ходьбой спиной вперед		15-20 см	2- упр. с отягощен.		
Май 4	Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на четвереньках	Бег в быстром темпе	Прыжки в длину с места в прыжковую яму	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с гимнаст. палкой. 2. Упр. без предметов	«ПРЯТКИ»

### Старшая группа

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа, остановка по сигналу	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1-упр. в парах. 2- упр. с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	«ПОГРУЗКА ОВОЩЕЙ»
Сентябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между коленями — змейкой	1-упр. с отягощением. 2- упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на гимнаст. стенке	«КТО СКОРЕЕ ДО ФЛАЖКА» (эстафета с подлезанием под воротца, высота 50 см)
Сентябрь 3	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом, бег врассыпную	Прыжки последовательно через 2-3 предмета, высота 5-10 см	1- упр. с резин, мячом. 2- упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«С КОЧКИ НА КОЧКУ» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)
Сентябрь 4	Переход с ходьбы на бег, прыжки и обратно	Эстафета	Эстафета: прыжки с зажатым между колен мячом до	1- упр. с гимнастич. палкой. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. на гимнаст. стенке	«КОТ И МЫШКА»

			ориентира			
Октябрь 1	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад	Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (ворота, высота 10-20 см)	Прыгать на одной ноге	1-упр.с отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Октябрь 2	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу	Перепрыгивать через предмет высотой 5-10 см	1-упр.с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«САЛКА С МЯЧОМ»
Октябрь 3	Ходьба по кругу на носках, пятках, с выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу	Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах	1-упр.на снарядах. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. хождение по спец. полосе. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»
Октябрь 4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	Бег высоко, поднимая бедро	«Большая прыжковая эстафета»	1-упр.с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с мячами	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
Ноябрь 1	Обычная ходьба в сочетании с	Бег противоходом с ускорением, с	Прыжки через пуфики правым и	1-упр. с флажками. 2-упр. из	1. Упр. с гимнаст, палкой.	«ОТТОЛКНИ мяч»



	ходьбой на носках по неровной дороге (массажной)	остановкой по звуковому сигналу	левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	положения лежа	2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	
Ноябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне обычный бег	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. без предметов	«НЕ ОШИБИСЬ»
Ноябрь 3	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	Подпрыгивание (ноги вместе, ноги врозь)	1- упр. с гимнаст, палкой. 2- упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Ноябрь 4	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1- упр. с резин, мячом. 2- упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»
Декабрь 1	Ходьба по залу в колонне по сигналу присесть	Бег с препятствиями	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. на обозначенное место (со скамейки)	1- упр. с отягощением мячом. 2- упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ЭСТАФЕТА»
Декабрь 2	Обычная ходьба, ходьба высоко	Медленный бег, чередующийся с	Прыжки с гимнастического	1-упр. с сопротивлением.	1. Упр.с массажными	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И

	поднимая колени, ходьба спиной вперед	прыжками с ноги на ногу	бума на обозначенное место, высота 30 см	2-упр. в парах	мячами. 2. Упр. из положения сидя	ЛАЗАНЬЕМ»
Декабрь 3	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону по сигналу бег врассыпную	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты 20 см)	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Декабрь 4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	Челночный бег два раза по 5-7 м	Эстафета прыжков	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Январь 1	Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно	Бег, высоко поднимая колени, бег с препятствиями	Спрыгивать с высоты 20-30 см	1 -упр. с резиновым мячом. 2-упр. без предметов	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. на гимнаст, скамейке	«ИГРА С БЕГОМ»
Январь 2	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	Прыжки в длину с места	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Январь 3	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления	Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок	1 -упр. на снарядах. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	«САЛКА С МЯЧОМ»
Январь 4	Ходьба с	Бег змейкой на	Прыжки широким	1 -упр. с флажками.	1. Упр. с массаж,	«ОТТОЛКНИ мяч»

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

Март 1	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротики, высота 1520 см	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. без предметов	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Март 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«НЕ ОШИБИСЬ!»
Март 3	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком 100500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Март 4	Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	1- упр. с резиновым мячом. 2- упр. с сопротивлением	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Апрель 1	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе 2-3 раза	Прыжки в высоту с места 10-15 см	1- упр. с гимнаст, палкой. 2- упр. без предметов	3. Упр. с платком. 4. Упр. с гимнаст, палкой	«КТО БЫСТРЕЕ»
Апрель 2	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на	Бег по залу в медленном темпе с остановкой по	Прыжки через три-четыре предмета, через	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с гимнаст,	3. Упр. с рез. мячом. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В

	сигнал — сесть по-турецки без помощи рук, встать на одной ножке, удержав равновесие	сигналу — присесть, лечь на живот	каждый, высота 10-15 см	палкой		ПРОСТРАНСТВЕ»
Апрель 3	Чередование ходьбы мелким и широким шагом через лужицы.	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по- волчьи)	Прыжок вверх с касанием предмета головой	1- упр. с гимн, палкой. 2- упр. из положения лежа	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Апрель 4	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом врассыпную по залу	Прыжки с короткой скакалкой	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения сидя	3. Упр. с массажными мячами. 4. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Май 1	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну	Бег на носках с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка	Подпрыгивание (ноги скрестно — ноги врозь)	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с мячами	«ИГРА С БЕГОМ»
Май 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручами	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Май 3	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег с преодолением препятствий (скамейка,	Прыжки в длину с разбега на гимнастический	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«НЕ ОШИБИСЬ»

		воротники, пуфики)	мат			
Май 4	Ходьба, огибая предметы	Бег на короткую дистанцию	Прыжки в длину с разбега	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»

### Подготовительная группа

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

	колонне					
Сентябрь 4	Обычная ходьба по сигналу — ходьба врассыпную, ходьба на носках, на пятках	Бег в среднем темпе 40 сек., по сигналу — чередуя с ходьбой	Прыгать в высоту с прямого разбега (3040 см)	1-упр. в парах. 2-упр. с гимнастич. палкой	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов	«КОТ И МЫШКА»
Октябрь 1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал — смена направлений. Ходьба через предметы	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	1- упр. без отягощения. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. на скамейке	«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»
Октябрь 2	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком	Прыгать в высоту с прямого разбега	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Октябрь 3	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу — остановка, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см	1-упр. без отягощения. 2- упр. на скамейке	1. Упр. по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100500 гр	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Октябрь 4	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары	Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастич. скамейку высота 10 см	1-упр. с сопротивлением . 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ- ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР»
Ноябрь 1	Обычная ходьба в	Бег противходом	Прыжки через	1-упр. с флажками.	3. Упр. с гимнаст,	«ОТТОЛКНИ

	сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге (массажной)	с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу	пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	2-упр. из положения лежа	палкой. 4. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	<b>МЯЧ»</b>
Ноябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне обычный бег	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	3. Упр. с платком. 4. Упр. без предметов	<b>«НЕ ОШИБИСЬ»</b>
Ноябрь 3	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	Подпрыгивание (ноги вместе, ноги врозь)	1- упр. с гимнаст, палкой. 2- упр. на снарядах	3. Упр. с массажными мячами. 4. Упр. с обручем	<b>«ИГРЫ С БЕГОМ»</b>
Ноябрь 4	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1- упр. с резин, мячом. 2- упр. из положения сидя	3. Упр. без предметов. 4. Упр. с веревкой	<b>«ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»</b>
Декабрь 1	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега змейкой в колонне с бегом врассыпную с остановкой на сигнал	Прыжки: с 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. без отягощения. 2- упр. с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с веревкой	<b>« ИГРЫ С БЕГОМ»</b>
Декабрь 2	Ходьба короткой,	Бег с	Прыжки через 8-	1- упр. с	1. Упр. с платком.	<b>«ИГРЫ</b>



	длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед	преодолением препятствий короткой и длинной змейкой	10 надувных мячей	резиновым мячом. 2- упр. без предметов	2. Упр. на гимнастич. стенке	С ПРЫЖКАМИ»
Декабрь 3	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу — ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Декабрь 4	Ходьба в полуприседе по сигналу — поворот кругом	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами	Прыгать в длину с места 50-80 см	1-упр. без отягощения. 2- упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»
Январь 1	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий	Прыжки на двух ногах с закатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед	1-упр. без отягощения. 2- упр. в парах	1. Упр. из положения сидя. 2. Упр. с предметами	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Январь 2	Ходьба, двигаясь в колонне по кругу	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая бедро	Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи	1-упр. с мячами. 2- упр. с сопротивлением	1. Упр. с платком. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Январь 3	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, сильно	Подпрыгивать на двух ногах на месте	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с резиновым мячом. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

	ру <sup>к</sup>	захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя				
Январь 4	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах	Чередование бега враспынную по залу с бегом змейкой	Прыжки стоя на месте с продвижением вперед	1-упр. на снарядах. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. без предметов. 2. Упр. на гимнастич. скамейке	«ИГРЫ В БЕГЕ»
Февраль 1	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивания через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками по узкой доске	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами	1-упр. со скакалкой. 2-упр. без предметов	3. Упр. на скамейке. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Февраль 2	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданием на руки	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Прыжки через короткую скакалку между предметами	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с гимнастической палкой	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Февраль 3	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	3. Упр. с платком. 4. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Февраль 4	Ходьба на носках, по сигналу — на	Бег длинной змейкой, по	Бег до ориентира, прыгая через	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения	3. Упр. без предметов.	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»

	низких четвереньках, ходьба спиной вперед	сигналу — присесть, быстро встать и продолжать бег	короткую скакалку	лежа	4. Упр. с мячами	
Март 1	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присядь)	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. с флажками. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. скамейке	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»
Март 2	Ходьба скрестным шагом с перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. со скакалкой. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с веревкой	«ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЙ»
Март 3	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед.	Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу — смена ведущего	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
Март 4	Ходьба на носках, пятках; по сигналу — присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	<sup>1</sup> упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	«САЛКА С МЯЧОМ»
Апрель 1	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу — остановка	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на	<sup>1</sup> упр. с отягощением. 2-упр. в парах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

			толчок			
Апрель 2	Ходьба парами на носках, ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1- упр. с гимнастич. палкой. 2- упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. без предметов	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
Апрель 3	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление	Бег в колонне по одному, по сигналу — бег парами	Прыжки в длину с разбега	1-упр. со скакалкой. 2-упр. без предметов	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Апрель 4	Ходьба с заданием с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий: скамейка — прыжки; бум — бег на носках	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с обручем. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Май 1	Ходьба скрестным шагом, по сигналу — остановка, ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие с сопротивлением с предметами	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с обручем	«НЕ ОШИБИСЬ»
Май 2	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу — смена направлений	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, по сигналу — найти себе пару.	Прыжки с разбега в высоту 30-40 см	1-упр. со скакалкой. 2-упр. с обручем	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнаст, палкой	«НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Май 3	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег со сменой ведущего, по сигналу — построение в колонну по	Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие	1-упр. в парах. 2-упр. из положения лежа	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100500 гр	«АВТОМОБИЛИ»

		диагонали				
Май 4	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад. По сигналу — смена направления	Прыжки по гимнастическому буму на одной ноге через цветные кирпичики	1-упр. с мячом. 2-упр. без предметов	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»

## 2.2. Методы реализации Программы

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в черлидинг, возможно лишь при условии правильных методов обучения.

*Основные методы обучения:*

- Метод показа – это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует упражнения или элементы и анализирует их.
- Метод устного изложения учебного материала – с его помощью педагог сообщает детям знания об истории и современном состоянии ритмики, фитнеса, физической культуры.
- Методы ритмично - практических действий.
- Методы познавательной деятельности детей (иллюстративно-объяснительный и репродуктивный метод).

При иллюстративно-объяснительном методе дети приобретают знания в «готовом виде», то есть получают знания, которые им излагает педагог. Дети наблюдают и воспринимают учебный материал, не напрягая своих интеллектуальных и физических сил.

При репродуктивном методе дети сами воспроизводят известный им по прошлому опыту материал. Этот метод позволяет педагогу в процессе обучения осуществить контроль за тем, как дети усваивают знания, овладевают танцевальными умениями и навыками. Рассмотренные методы наглядного обучения и устного изложения материала сочетаются с методом ритмично-практических действий.

- Метод с использованием игровых приёмов и ситуаций.

## 2.3. Структура построения занятий Программы

Основа Программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Образовательная деятельность строится согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствует возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, образовательная деятельность с первого по пятый год обучения в целом составляет единую систему обучения и отвечает современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Подготовительная часть занятия.* Задача этой части сводится к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе; разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы, а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

*Основная часть занятия.* В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмическая гимнастика, игропластика, креативная гимнастика и другие.

*Заключительная часть занятия.* В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

#### **2.4. Организация проведения занятий**

Каждое занятие представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов.

Цель и общие задачи в Программе реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия.

Занятия проводятся в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых предлагается детям выполнить цепь последовательных упражнений.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам проходит в три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

*Начальный этап* обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении.

- показ *упражнения* или отдельного движения производится в зеркальном положении. В ритмической гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения.

- объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) выбираются наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования, представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, применяется расчлененный метод. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В ритмической гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих используются кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

*Этап углубленного разучивания* упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

*Этап закрепления и совершенствования* характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательной и игровой.



Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

## **2.5. Способы поддержки детской инициативы в освоении Программы.**

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно:

- развивать активный интерес детей к свободным творческим движениям;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению умений в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно.

Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.
- Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.
- поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.
- получать возможность участвовать в разнообразных играх, двигательных упражнениях, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).
- специально насыщать жизнь детей проблемными практическими ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы;
- создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;
- создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи,

развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений;

- показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

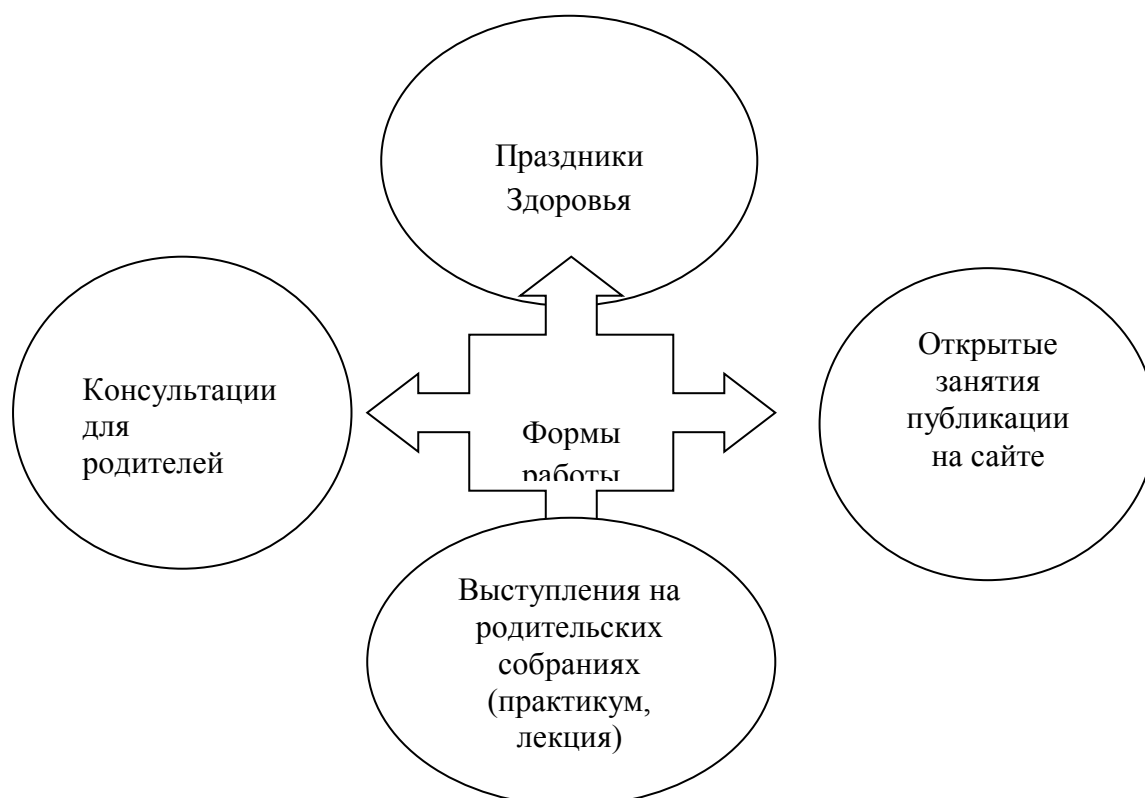
## 2.6 Модель взаимодействия с семьями воспитанников в процессе реализации Программы

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Взаимодействие с родителями как обязательное условие успешной реализации программы позволит обеспечить ее эффективность, повысить качество образования.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и развитию их музыкально-ритмических качеств:



<b>№</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>
1.	Знакомство родителей с содержанием программы на родительских собраниях.	Сентябрь
2.	Праздник Танца	Декабрь
3.	Отчётный концерт	Май
3.	Консультации для родителей 1. «Развитие физических способностей детей посредством фитнеса». 2. «Оздоровительная направленность игровой гимнастики и упражнений». Индивидуальные и групповые консультации с родителями по развитию детей в рамках реализации Программы.	В течение года

Взаимодействие с родителями проходит в индивидуальных и групповых формах работы. Также интерактивной формой работы является фото и видео отчетность на сайте детского сада.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Организация развивающей предметно – пространственной среды**

Для реализации программы дополнительного образования предусматривается наличие соответствующей предметно – пространственной развивающей среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма, развития музыкально-ритмических движений. Используемое в гимнастике оборудование должно содействовать их эстетическому воспитанию, организации оптимального двигательного режима детей, а также обеспечении естественных потребностей в движении.

Занятия проводятся в оборудованном физкультурно-музыкальном зале.

### 3.2. Календарный учебный график.

Содержание	Младшая группа (3-4 года)	средняя группа (4 – 5 лет)	старшая группа (5 – 6 лет)	подготовительная группа (6 - 7 лет)
Количество групп	1	1	1	1
Начало учебного года	01.09	01.09	01.09	01.09
Окончание учебного года	31.05	31.05	31.05	31.05
Новогодние и праздничные дни	с 01.01 по 10.01	с 01.01 по 10.01	с 01.01 по 10.01	с 01.01 по 10.01
Продолжительность учебного года (без учета новогодних и праздничных дней)	<b>38 недель</b>	<b>38 недель</b>	<b>38 недель</b>	<b>38 недель</b>

### 3.3. Учебный план образовательной деятельности.

	Организованная образовательная деятельность											
	младшая группа (3 – 4 года)			средняя группа (4 – 5 лет)			старшая группа (5 – 6 лет)			подготовительная группа (6 - 7 лет)		
	Длительность НОД											
	15 минут			20 минут			25 минут			30 минут		
	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год
Количество занятий	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72

### 3.4 Оценочные материалы по эффективности занятий

#### Карта педагогической диагностики уровня освоения Программы

**Цель диагностики:** выявление уровня ритмичности и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения в условиях выполнения обычных и специальных подобранных заданий.

**Ф.И. ребенка** \_\_\_\_\_

**Год рождения** \_\_\_\_\_

---

#### Параметры Начало года/Конец года

1. Музыкальность, ритмичность.

2. Эмоциональная сфера.

3. Проявление некоторых характерологических особенностей ребенка (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия).

5. Внимание.

6. Память.

7. Пластичность, гибкость.

8. Координация движений.

9. Умение работать в команде.

---

Критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-балльной системой.

3-5 лет:

5 баллов – умение ритмично двигаться под музыку, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

4-2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

0-1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

6-7 лет:

5 баллов – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла – передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание – способность не отвлекаться от ритма музыки и процесса движения.

Память – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.

Подвижность нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон – это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики и развития ребенка на протяжении определенного периода времени

### **3.5 Материально–техническое обеспечение программы**

#### **Технические средства:**

Мультимедийный проектор – 1 шт.

Стационарный экран – 1 шт.

Ноутбук – 1 шт.

Музыкальный центр – 1 шт.

Колонки – 1 пара

#### **Методическая литература**

*Список литературы.*

1. Линда Ре Чепел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001 год.

2. Морсакова Е. Н. Физическая культура. - Москва, 2005
3. Цыпина Н. А. Ритмика. – Москва, 2003
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. – Москва, 2004
5. Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. - Ростов, 2005
6. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – Москва, 2004
7. Фрилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Танцевально – игровая гимнастика «СА – ФИ – Дансе» для детей: Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., 2000.

### **Оборудование**

Мяч – 6 шт.

Коврик гимнастический – 12 шт.

Скакалка – 11 шт.

Обруч гимнастический – 4 шт.

Гантели гимнастические – 10 шт.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575957

Владелец Дмитриева Наталья Геннадьевна

Действителен с 22.04.2022 по 22.04.2023