

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 113»
ЗАВОДСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1 от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО



Заведующий МДОУ «Центр развития
ребенка - детский сад № 113»
И.А. Середя
Приказ № 173-о от 27.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ – Спортивная
ВОЗРАСТ ВОСПИТАННИКОВ – 5-7 лет

Автор - составитель:
педагог дополнительного
образования
Кирюшкина Е.В.

Саратов
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	5
1.5. Формы аттестации	5
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	6
2.1. Методическое обеспечение	6
2.2. Условия реализации программы	6
2.3. Календарный график	7
2.4. Оценочные материалы	7
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	9

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования разработана на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

– Положение о дополнительном образовании в МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №113» Заводского района г.Саратова от 25.08.2023г

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции «Гимнастика» относится к общеразвивающим программам, имеет **спортивную направленность**.

Гимнастика с элементами детского фитнеса – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка. До 7 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. К тому, что нужно быть здоровым, крепким, и для этого заниматься спортом. На занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

Актуальность программы заключается в том, что занятия оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Занятия с элементами фитнеса в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Новизна и отличительные особенности данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия со

специальными упражнениями по различным видам аэробики: зверобика, лого-аэробика (сибирские борды), спортивная и танцевальная аэробика, игровой стретчинг, силовая гимнастика (упражнения с гантелями и фитнес резинками), упражнения с лестницами скорости и координации. Оптимальное сочетание, которое в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Практическая значимость и педагогическая целесообразность программы заключается в укреплении физического здоровья ребенка, возможности применения физической подготовки не только в повседневной жизни, но и на различных спортивных мероприятиях.

1.2. Цели и задачи

Цель программы - укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия гимнастикой с элементами детского фитнеса.

Задачи:

1. Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики, силовой гимнастики, лестницами скорости и координации
2. Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью танцевальной аэробики и игрового стретчинга.
3. Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
4. Знакомить детей с различными видами спорта.

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности: контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности: подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип длительности: применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности: продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности: чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Режим занятий:

Старшая группа – количество занятий в неделю 2, в месяц 8 занятий. В год проводится 64 занятия. Длительность занятия в старшей группе -25 мин.

Подготовительная группа – количество занятий в неделю - 2, в месяц 8 занятий. В год проводится 64 занятия. Длительность занятия в подготовительной группе – 30 мин.

Количество детей в группе – от 10 человек.

Форма занятий: групповая.

Формы подведения итогов в конце года реализации дополнительной образовательной программы:

- Участие в праздничных мероприятиях.
- Открытое спортивное мероприятие.

1.3. Содержание программы

Учебно–тематический план

Старшая, подготовительная группы

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Входная диагностика	1	1	-
2	Спортивная аэробика	13	1	12
3	Силовая гимнастика	10	1	9
4	Игровой стретчинг	13	1	12
5	Сибирские борды	13	1	12
6	Лесенки скорости и координации	13	1	12
7	Итоговая диагностика	1	1	-
	Всего	64	7	57

1.4. Планируемые результаты

У детей к концу года (5-7 лет):

- Четко выполняют упражнения с гантелями, фитнес резинками, игрового стретчинга, контролируя себя самостоятельно
- Устойчиво стоит на сибирском борде, формируется правильная осанка, мышечная сила; развивается равновесие, вестибулярная устойчивость, уверенность в себе
- Движения выполняют ритмично и выразительно.
- Умеют сохранять равновесие на лестницах скорости и координации
- Развита сила основных мышечных групп.

1.5. Формы аттестации

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Методическое обеспечение

Здоровьесберегающая технология.

Концептуальные идеи и принципы:

- охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования
- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.
- учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.
- создание эмоционального тона общения. Хорошее настроение само по себе создает успешную мотивацию.

Структура занятий включает:

Вводная часть: разминка 2-5 минут, (разновидности ходьбы, бега).

Основная часть(аэробная): 7 - 12 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, игровой стретчинг, упражнения с резинками, упражнения на лесенках скорости и координации.

Заключительная часть: 2-5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения (**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**).

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое оснащение:

1. Магнитофон, флешка с музыкальной подборкой

2. Спортивное оборудование:

- гимнастические гантели
- фитнес резинки
- сибирские борды
- нейростимуляторы для ладошек
- гимнастические коврики
- гантели (0,5 кг)
- лесенки скорости и координации

Форма на занятиях: Белая футболка, черные спортивные шорты, носки, чешки.

2.3. Календарный график

Содержание	Возраст	
	Дети 5-6 лет.	Дети 6-7 лет.
Количество возрастных групп	1	1
Начало учебного года	01.10.2024	01.10.2024
Окончание учебного года	30.05.2025	30.05.2025
Продолжительность учебного года, всего, в том числе:	32 недели	32 недели
1 полугодие.	12 недель	12 недель
2 полугодие.	20 недель	20 недель
Продолжительность НОД.	Не более 25 мин.	Не более 30 мин.
Продолжительность недели	5 дней	5 дней
Объем недельной образовательной нагрузки (НОД), в том числе:		
В 1 половину дня.	-----	-----
Во 2 половину дня.	25 мин.	30 мин.
Максимально допустимый объем недельной нагрузки.	25 мин.	30 мин.
Сроки проведения мониторинга.	01.10.2024-07.10. 2024 25.05.2025-30.05.2025	01.10.2024-07.10. 2024 25.05.2025-30.05.2025
Летний оздоровительный период (каникулы)	01.06.2025-31.08.2025	01.06.2025-31.08.2025

2.4. Оценочные материалы

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной деятельности: - начальная диагностика (ноябрь); - итоговая диагностика (июль).

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

1. Обработка результатов в протоколе мониторинга усвоения программы «Гимнастика»:

если ребенок выполнил элемент правильно, то ставится 3 балла;

если выполнил частично - 2 балла;

если не выполнил - 1 балл;

Сделать это нужно по всем видам элементов - столбики по вертикали. Теперь нам видно, по каким видам справился или не справился тот или иной ребенок. В графе результат освоения программы ребенком.

- «усвоил» красный кружок 31-36 баллов
- «частично усвоил» кружок 25-30 баллов
- «не усвоил» кружок 19-24 баллов

2. Диагностические карты

Возрастная группа 4 – 5 лет																								
ФИО	Зверобика				Игровой стретчинг						Сибирский борд				Лесенки скорости и координации				Результат					
	Обезьянка		Медведь		Слоник		Кошечка		Зайчик		Самолет		Качелька		Ровная спина		Ходьба				Бег		Прыжки	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к			н	к	н	к

Возрастная группа 5 – 7 лет																								
ФИО	Спортивная аэробика				Силовая гимнастика				Игровой стретчинг				Сибирский борд				Лесенки скорости и координации				Результат			
	Движения руками		Бег		Гантели		Фитнес резинка		Слоник		Зайчик		Качалка		Ровная спина		Ходьба		Прыжки				Бег	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к			н	к

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч - № 6. – 2015.
1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2019.
2. Прищепа Н. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2019.
3. Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
4. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб .Детствопресс., 2000.
6. Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей». С.-П. 2017.
7. Т.А.Тарасова, « Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ» – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2017.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс». С.-П. 2022.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2024. – 160 с. (Растим детей здоровыми)

ОКТАБРЬ

	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p align="center">Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках. Легкий бег между ковриков. Бег в рассыпную. Перестроение в беге в колонну по одному. Обычная ходьба. Дыхательное упражнение</p> <p>Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба 2. Ходьба с высоким подниманием колена 3. Ходьба спиной к лестнице <p>П/и: «Займи свой домик»</p>	Релаксация
2 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p align="center">Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках. Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную. Перестроение в беге в колонну по одному. Обычная ходьба. Дыхательное упражнение</p> <p>Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Деревце» 2. «Солнышко» 3. «Слоник» 4. «Волна» 5. «Рыбка» 6. «Веточка» <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на сибирских бордах: «Качелька»</p> <p>П/и: «Найди свой кубик».</p>	Релаксация
3 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p align="center">Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков. Бег в рассыпную. Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба. Дыхательное упражнение</p> <p>Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба 2. Ходьба с высоким подниманием колена 3. Ходьба спиной к лестнице 4. Ходьба правым боком, наступая в каждую ячейку 5. Ходьба левым боком, наступая в каждую ячейку. П/и: «Займи свой домик» 	Релаксация
4 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p align="center">Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Деревце» 2. «Солнышко» 3. «Слоник» 4. «Волна» 5. «Рыбка» <p align="center">10</p>	Релаксация

	<p>Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>6. «Веточка» Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Качелька» П/и: «Найди свой кубик».</p>	
5 зан ят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями) 1. Поочередное поднятие гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками) 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации: 1. Ходьба 2. Ходьба с высоким подниманием колена 3. Ходьба спиной к лестнице 4. Ходьба правым боком, наступая в каждую ячейку 5. Ходьба левым боком, наступая в каждую ячейку 6. Ходьба с высоким подниманием колена правым боком 7. Ходьба с высоким подниманием колена левым боком П/и: «Повтори за мной»</p>	Релаксация
6 зан ят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках) 1. «Деревце» 2. «Солнышко» 3. «Слоник» 4. «Волна» 5. «Рыбка» 6. «Веточка» Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Качелька» П/и: «Вперед спиной»</p>	Релаксация
7 зан ят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями) 1. Поочередное поднятие гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p>	Релаксация

	<p>Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации: 1. Ходьба 2. Ходьба с высоким подниманием колена 3. Ходьба спиной к лестнице 4. Ходьба правым боком, наступая в каждую ячейку 5. Ходьба левым боком, наступая в каждую ячейку 6. Ходьба с высоким подниманием колена правым боком 7. Ходьба с высоким подниманием колена левым боком «Повтори за мной»</p>	
8 зан ят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках) 1. «Деревце» 3. «Слоник» 4. «Змея» 5. «Гора» 6. «Волк» Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Качелька» П/и: «Вперед спиной»</p>	Релаксация
НОЯБРЬ			
1 зан ят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями) 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками) 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации: 1. Ходьба правым боком, наступая в каждую ячейку 2. Ходьба левым боком, наступая в каждую ячейку 3. Ходьба с высоким подниманием колена правым боком 4. Ходьба с высоким подниманием колена левым боком 5. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через</p>	Релаксация

		<p>одну.</p> <p>6. Ходьба приставными шагами левым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.</p> <p>П/и: «Найди свой домик»</p>	
2 зан ят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <p>1. «Деревце» 3. «Слоник» 4. «Змея» 5. «Гора» 6. «Солнышко»</p> <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на сибирских бордах: «Ровная спина»</p> <p>П/и: «Перебежки»</p>	Релаксация
3 зан ят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <p>1. Поочередное поднятие гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны.</p> <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <p>4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой.</p> <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <p>1. Ходьба правым боком, наступая в каждую ячейку 2. Ходьба левым боком, наступая в каждую ячейку 3. Ходьба с высоким подниманием колена правым боком 4. Ходьба с высоким подниманием колена левым боком 5. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну. 6. Ходьба приставными шагами левым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.</p> <p>П/и: «Найди свой домик»</p>	Релаксация
4 зан ят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <p>1. «Деревце» 3. «Слоник» 4. «Змея» 5. «Гора» 6. «Солнышко»</p> <p>Дети складывают коврики</p>	Релаксация

	<p>Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Упражнения на сибирских бордах: «Ровная спина» П/и: «Перебежки»</p>	
5 зан ят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями) 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками) 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации: 1. Ходьба с высоким подниманием колена правым боком 2. Ходьба с высоким подниманием колена левым боком 3. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну. 4. Ходьба приставными шагами левым боком, наступая в ячейки лестницы через одну. 5. Ходьба перекрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. 6. Ходьба перекрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. П/и: «Пустое место»</p>	Релаксация
6 зан ят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках) 1. «Деревце» 3. «Слоник» 4. «Солнышко» 5. «Волк» 6. «Морская звезда» Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Ровная спина» П/и: «Мы веселые ребята»</p>	Релаксация

	гимнастические коврики.		
7 зан ят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с высоким подниманием колена правым боком 2. Ходьба с высоким подниманием колена левым боком 3. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну. 4. Ходьба приставными шагами левым боком, наступая в ячейки лестницы через одну. 5. Ходьба перекрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. 6. Ходьба перекрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. <p>П/и: «Пустое место»</p>	Релаксация
8 зан ят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Деревце» 3. «Слоник» 4. «Солнышко» 5. «Волк» 6. «Морская звезда» <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на сибирских бордах: «Ровная спина»</p> <p>П/и: «Мы веселые ребята»</p>	Релаксация
ДЕКАБРЬ			
1 занят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p>	Релаксация

	<p>Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой.</p> <p>Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <p>1. Ходьба перекрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.</p> <p>2. Ходьба перекрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.</p> <p>3. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>4. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>5. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>П/и: «Встречные перебежки»</p>	
2 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <p>1. «Деревце» 3. «Слоник» 4. «Кошечка» 5. «Зайчик» 6. «Самолет»</p> <p>Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Качелька» П/и: «Огни светофора»</p>	Релаксация
3 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <p>1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны.</p> <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <p>4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой.</p> <p>Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <p>1. Ходьба перекрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.</p>	Релаксация

	<p>Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>2. Ходьба перекрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. 3. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 4. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 5. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. П/и: «Встречные перебежки»</p>	
4 занят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках) 1. «Деревце» 3. «Слоник» 4. «Кошечка» 5. «Зайчик» 6. «Самолет» Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Качелька» П/и: «Огни светофора»</p>	Релаксация
5 занят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями) 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками) 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации: 1. Ходьба перекрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. 2. Ходьба перекрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. 3. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 4. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p>	Релаксация

		<p>5. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>6. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>П/и: «Два мороза»</p>	
6 занят	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <p>1. «Слоник» 3. «Солнышко» 4. «Кошечка» 5. «Гора» 6. «Волк»</p> <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на сибирских бордах: «Качелька»</p> <p>П/и: «Автобусы»</p>	Релаксация
7 занят	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <p>1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полное поднимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны.</p> <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <p>4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой.</p> <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <p>3. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>4. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>5. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>6. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>П/и: «Два мороза»</p>	Релаксация
8 занят	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь,</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p>	Релаксация

не	<p>смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>1. «Слоник» 3. «Солнышко» 4. «Кошечка» 5. «Гора» 6. «Волк»</p> <p>Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Качелька» П/и: «Автобусы»</p>	
ЯНВАРЬ			
1 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <p>1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны.</p> <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <p>4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой.</p> <p>Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <p>1.. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 2. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 3. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 4. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 5. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. П/и: «Регулировщик»</p>	Релаксация
2 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <p>1. «Дерево» 3. «Солнышко» 4. «Слоник» 5. «Морская звезда» 6. «Зайчик»</p> <p>Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Ровная спина»</p>	Релаксация

	<p>пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках</p> <p>Легкий бег между ковриков</p> <p>Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному</p> <p>Обычная ходьба</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>П/и: «Кто скорее до флажка»</p>	
<p>3 занятие</p>	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх</p> <p>Ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках</p> <p>Легкий бег между ковриков</p> <p>Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному</p> <p>Обычная ходьба</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 2. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 3. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 4. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 5. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 	<p>Релаксация</p>
<p>4 занятие</p>	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх</p> <p>Ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках</p> <p>Легкий бег между ковриков</p> <p>Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному</p> <p>Обычная ходьба</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Дерево» 3. «Солнышко» 4. «Слоник» 5. «Морская звезда» 6. «Зайчик» <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на сибирских бордах:</p> <p>«Ровная спина»</p> <p>П/и: «Кто скорее до флажка»</p>	<p>Релаксация</p>

	<p>Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>		
5 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями) 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками) 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации: 1. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 2. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 3. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 4. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 5. Прыжки на правой ноге. 6. Прыжки на левой ноге. П/и: «Передай мяч»</p>	Релаксаци я
6 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках) 1. «Дерево» 3. «Солнышко» 4. «Слоник» 5. «Гора» 6. «Волк» Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Ровная спина» П/и: «Перенеси предмет»</p>	Релаксаци я
7 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями) 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. Убираем гантели, берем фитнес резинки</p>	Релаксаци я

	<p>Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <p>4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой.</p> <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <p>1. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>2. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>3. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>5. Прыжки на правой ноге. 6. Прыжки на левой ноге.</p> <p>П/и: «Передай мяч»</p>	
8 занятия	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <p>1. «Дерево» 3. «Солнышко» 4. «Слоник» 5. «Гора» 6. «Волк»</p> <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на сибирских бордах: «Ровная спина»</p> <p>П/и: «Перенеси предмет»</p>	Релаксация
ФЕВРАЛЬ			
1 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <p>1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны.</p> <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <p>4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой.</p> <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на лесенках скорости и координации:</p>	Релаксация

	<p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 2. Прыжки на правой ноге. 3. Прыжки на левой ноге. 4. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну. П/и: «Вперед спиной»</p>	
2 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках) 1. «Солнышко» 3. «Слоник» 4. «Кошечка» 5. «Морская звезда» 6. «Самолет» Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Качелька» П/и: «Повтори за мной»</p>	Релаксация
3 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями) 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками) 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации: 1. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 2. Прыжки на правой ноге. 3. Прыжки на левой ноге. 4. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну. П/и: «Вперед спиной»</p>	Релаксация
4 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках) 1. «Солнышко» 3. «Слоник» 4. «Кошечка» 5. «Морская звезда» 6. «Самолет» Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Качелька»</p>	Релаксация

	<p>пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках</p> <p>Легкий бег между ковриков</p> <p>Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному</p> <p>Обычная ходьба</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>П/и: «Повтори за мной»</p>	
5 занят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх</p> <p>Ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках</p> <p>Легкий бег между ковриков</p> <p>Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному</p> <p>Обычная ходьба</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 2. Прыжки на правой ноге. 3. Прыжки на левой ноге. 4. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну. 5. Прыжки на правой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну. 6. Прыжки на левой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну. <p>П/и: «Меняемся местами»</p>	<p>Релаксация</p>
6 занят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх</p> <p>Ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках</p> <p>Легкий бег между ковриков</p> <p>Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному</p> <p>Обычная ходьба</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Дерево» 3. «Слоник» 4. «Кошечка» 5. «Волк» 6. «Самолет» <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на сибирских бордах: «Качелька»</p> <p>П/и: «Догнать соперника»</p>	<p>Релаксация</p>
7	<p>Построение в шеренгу</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с</p>	<p>Релаксация</p>

занятие	<p>(приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>гантелями)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 2. Прыжки на правой ноге. 3. Прыжки на левой ноге. 4. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну. 5. Прыжки на правой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну. 6. Прыжки на левой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну. <p>П/и: «Меняемся местами»</p>	я
8 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Дерево» 3. «Слоник» 4. «Кошечка» 5. «Волк» 6. «Самолет» <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на сибирских бордах: «Качелька»</p> <p>П/и: «Догнать соперника»</p>	Релаксация
МАРТ			
1 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на лесенках скорости и</p>	Релаксация

	<p>сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>координации: 1.Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну. 2.Прыжки на правой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну. 3. Прыжки на левой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну. 4.Прыжки на двух ногах. При прыжке высоко поднимать колени (прыжки вверх). П/и: «Успей первым»</p>	
2 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках) 1. «Дерево» 3. «Солнышко» 4. «Морская звезда» 5. «Волк» 6. «Гора» Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Ровная спина» П/и: «Перебежки»</p>	Релаксация
3 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями) 1.Поочередное поднимание гантелей. 2.Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками) 4.Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6.Приседания с резинкой. Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации: 1.Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну. 2.Прыжки на правой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну. 3. Прыжки на левой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну. 4.Прыжки на двух ногах. При прыжке высоко поднимать колени (прыжки вверх). П/и: «Успей первым»</p>	Релаксация
4	<p>Построение в шеренгу</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на</p>	Релаксация

занятие	<p>(приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>гимнастических ковриках)</p> <p>1. «Дерево» 3. «Солнышко» 4. «Морская звезда» 5. «Волк» 6. «Гора»</p> <p>Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Ровная спина» П/и: «Перебежки»</p>	я
5 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <p>1. Поочередное поднятие гантелей. 2. Поднимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны.</p> <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <p>4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой.</p> <p>Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <p>1. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну. 2. Прыжки на правой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну. 3. Прыжки на левой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну. 4. Прыжки на двух ногах. При прыжке высоко поднимать колени (прыжки вверх). 5. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 6. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>П/и: «Кто лучше прыгает»</p>	Релаксация
6 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <p>1. «Дерево» 3. «Солнышко» 4. «Слоник» 5. «Волк» 6. «Вертолет»</p> <p>Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах:</p>	Релаксация

	<p>Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках</p> <p>Легкий бег между ковриков</p> <p>Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному</p> <p>Обычная ходьба</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>«Ровная спина»</p> <p>П/и: «Кто скорее для флажка»</p>	
7 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх</p> <p>Ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках</p> <p>Легкий бег между ковриков</p> <p>Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному</p> <p>Обычная ходьба</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <p>1. Поочередное поднимание гантелей.</p> <p>2. Полнимание гантелей через стороны.</p> <p>3. Повороты с гантелями в стороны.</p> <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <p>4. Упражнение с резинкой на кистях рук.</p> <p>5. Упражнение с резинкой на щиколотках.</p> <p>6. Приседания с резинкой.</p> <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <p>1. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.</p> <p>2. Прыжки на правой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну.</p> <p>3. Прыжки на левой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах. При прыжке высоко поднимать колени (прыжки вверх).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>П/и: «Кто лучше прыгает»</p>	Релаксация
8 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх</p> <p>Ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках</p> <p>Легкий бег между ковриков</p> <p>Бег в рассыпную</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <p>1. «Дерево»</p> <p>3. «Солнышко»</p> <p>4. «Слоник»</p> <p>5. «Волк»</p> <p>6. «Вертолет»</p> <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на сибирских бордах:</p> <p>«Ровная спина»</p> <p>П/и: «Кто скорее для флажка»</p>	Релаксация

	<p>Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>		
АПРЕЛЬ			
1 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями) 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками) 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации: 1. Прыжки на двух ногах. При прыжке высоко поднимать колени (прыжки вверх). 2. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 3. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 4. Прыжки на правой ноге правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 5. Прыжки на левой ноге левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. П/и: «Пустое место»</p>	Релаксация
2 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках) 1. «Дерево» 3. «Солнышко» 4. «Гора» 5. «Волк» 6. «Кошечка» Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Качелька» П/и: «Мы веселые ребята»</p>	Релаксация
3 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями) 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны.</p>	Релаксация

	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>3. Повороты с гантелями в стороны. Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <p>4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой.</p> <p style="text-align: center;">Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <p>1. Прыжки на двух ногах. При прыжке высоко поднимать колени (прыжки вверх). 2. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 3. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 4. Прыжки на правой ноге правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 5. Прыжки на левой ноге левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p style="text-align: center;">П/и: «Пустое место»</p>	
4 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <p>1. «Дерево» 3. «Солнышко» 4. «Гора» 5. «Волк» 6. «Кошечка»</p> <p>Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Качелька»</p> <p style="text-align: center;">П/и: «Мы веселые ребята»</p>	Релаксация
5 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <p>1. Поочередное поднятие гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны.</p> <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <p>4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой.</p> <p style="text-align: center;">Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации:</p>	Релаксация

	<p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 2. Прыжки на правой ноге правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 3. Прыжки на левой ноге левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 4. Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 5. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем – ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д. П/и: «Встречные перебежки»</p>	
6 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках) 1. «Дерево» 3. «Солнышко» 4. «Гора» 5. «Зайчик» 6. «Вертолет» Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Качелька» П/и: «Огни светофора»</p>	Релаксация
7 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями) 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками) 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации: 1. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 2. Прыжки на правой ноге правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку</p>	Релаксация

	<p>Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>лестницы. 3.Прыжки на левой ноге левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 4.Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 5. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем – ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д. П/и: «Встречные перебежки»</p>	
8 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках) 1. «Дерево» 3. «Солнышко» 4. «Гора» 5. «Зайчик» 6. «Вертолет» Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Качелька» П/и: «Огни светофора»</p>	Релаксация
МАЙ			
1 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш) Разминка Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону) Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями) 1.Поочередное поднимание гантелей. 2.Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками) 4.Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6.Приседания с резинкой. Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации: 1.Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 2. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем – ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова</p>	Релаксация

		<p>прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах «внутри – наружу».</p> <p>4. Прыжки: одна нога внутри, одна – снаружи.</p> <p>П/и: «Пустое место»</p>	
2 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба</p> <p>Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <p>1. «Дерево»</p> <p>3. «Солнышко»</p> <p>4. «Морская звезда»</p> <p>5. «Зайчик»</p> <p>6. «Кошечка»</p> <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на сибирских бордах:</p> <p>«Ровная спина»</p> <p>П/и: «Передай мяч»</p>	Релаксация
3 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба</p> <p>Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <p>1.Поочередное поднимание гантелей. 2.Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны.</p> <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <p>4.Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6.Приседания с резинкой.</p> <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <p>1.Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем – ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах «внутри – наружу».</p> <p>4. Прыжки: одна нога внутри, одна – снаружи.</p> <p>П/и: «Пустое место»</p>	Релаксация
4 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <p>1. «Дерево»</p> <p>3. «Солнышко»</p> <p>4. «Морская звезда»</p>	Релаксация

	<p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>5. «Зайчик» 6. «Кошечка» Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Ровная спина» П/и: «Передай мяч»</p>	
5 занят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на шиколотках. 6. Приседания с резинкой. <p>Дети складывают коврики Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем – ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д. 3. Прыжки на двух ногах «внутри – наружу». 4. Прыжки: одна нога внутри, одна – снаружи. 5. Широкие прыжки с правой ноги на левую. <p>П/и: «Будь внимательным»</p>	Релаксация
6 занят ие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную</p> <p>Перестроение в беге в колонну по одному</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Дерево» 3. «Солнышко» 4. «Морская звезда» 5. «Зайчик» 6. «Кошечка» <p>Дети складывают коврики Упражнения на сибирских бордах: «Ровная спина» П/и: «Перенеси предмет»</p>	Релаксация

	Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.		
7 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Силовая гимнастика (упражнения с гантелями)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередное поднимание гантелей. 2. Полнимание гантелей через стороны. 3. Повороты с гантелями в стороны. <p>Убираем гантели, берем фитнес резинки</p> <p>Силовая гимнастика (упражнения с резинками)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнение с резинкой на кистях рук. 5. Упражнение с резинкой на щиколотках. 6. Приседания с резинкой. <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на лесенках скорости и координации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем – ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д. 3. Прыжки на двух ногах «внутри – наружу». 4. Прыжки: одна нога внутри, одна – снаружи. 5. Широкие прыжки с правой ноги на левую. <p>П/и: «Будь внимательным»</p>	Релаксация
8 занятие	<p>Построение в шеренгу (приветствие; выполнение команд: ровнясь, смирно, на право, на лево, кругом, в обход по залу шагом марш)</p> <p>Разминка</p> <p>Ходьба по залу обычным шагом Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук (в одну и в другую сторону)</p> <p>Легкий бег на носочках Легкий бег между ковриков Бег в рассыпную Перестроение в беге в колонну по одному Обычная ходьба Дыхательное упражнение Дети занимают гимнастические коврики.</p>	<p>Игровой стретчинг (упражнения на гимнастических ковриках)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Дерево» 3. «Солнышко» 4. «Морская звезда» 5. «Зайчик» 6. «Кошечка» <p>Дети складывают коврики</p> <p>Упражнения на сибирских бордах:</p> <p>«Ровная спина»</p> <p>П/и: «Перенеси предмет»</p>	Релаксация