


СОГЛАСОВАНО

Главный специалист сектора
дошкольного образования
управления образования
администрации городского
округа «Город Йошкар-Ола»

 Ю.Н.Соловьева



**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей 5-7 лет
«КАРУСЕЛЬ»**

Разработала:
Завойских О.П., инструктор по
физической культуре

Йошкар-Ола, 2019

Пояснительная записка

Актуальность.

Одной из проблем современного общества является отсутствие интереса к физкультуре и спорту со стороны взрослых и занятость родителей, что ведет к снижению интереса к двигательной активности и у детей. Вместо активной двигательной деятельности ребенок вынужден проводить время перед телевизором или у компьютера. Отсутствие оптимальной физической нагрузки в течении дня приводит к необратимым последствиям в сфере роста и развития детского организма.

Дошкольный возраст самый благоприятный период для формирования личности и развития способностей. При этом необходимо понимать, что у ребенка развиваются только те способности, для которых имеются стимулы и условия. Создание благоприятных условий необходимо для развития индивидуальности каждого ребенка. Развитие психомоторных качеств и способностей неразрывно связано с развитием психики человека в целом.

Перед педагогами ставится задача не только повысить двигательную активность ребенка, но и разнообразить ее, обогатить двигательный опыт, подготовить к овладению сложными координационными движениями. Поэтому возникает необходимость внедрения дополнительных программ физкультурно-оздоровительной направленности, способствующих оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст – период интенсивной полоролевой социализации, формирование представлений о его половой принадлежности, полоролевых ценностных ориентациях. Своеобразие первичной полоролевой социализации старших дошкольников связано с различающимися интересами и предпочтениями, установками, стилями поведения. Физическое воспитание дошкольников, чаще всего ориентируется на «условного ребенка», а не на «мальчика» и «девочку». На физкультурных занятиях практически не существует различий между мальчиками и девочками при подборе упражнений, физической нагрузки, методики обучения.

Задача дошкольного учреждения - найти рациональные формы организации жизни детей, обеспечить и мальчикам, и девочкам оптимальные, комфортные условия для их развития. Это ориентирует на реализацию принципа природосообразности, дифференцированного подхода к девочкам и мальчикам, учета их психофизиологических особенностей, интересов и полоролевых предпочтений. Учет полоролевых особенностей дошкольников подталкивает к организации кружковой деятельности отдельно для мальчиков и отдельно для девочек, учитывая их интересы и способности, что позволит педагогу, организующему их двигательную деятельность, добиться высоких результатов, не нарушая ход становления личности, заложенный природой.

Содержание программы

Ритмическая гимнастика – это система упражнений, заданий и игр на основе сочетания движения и музыки, при этом двигательные действия подчиняются ритму и темпу музыкального сопровождения. Выполнение упражнений под музыку создает благоприятный эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки. Многократные повторения каждого движения, их сочетания в связках, сериях и целом потоке, определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно - двигательного аппарата.

Программа «Карусель» физкультурно-оздоровительной направленности, нацелена на максимальное раскрытие потенциальных возможностей детей, с учетом физиологических и индивидуальных особенностей каждого ребенка. Программа представляет собой систему работы с детьми старшего дошкольного возраста по физическому совершенствованию, по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, по воспитанию нравственно-волевых качеств и развитию творческого потенциала.

Цель: совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях, содействие гармоничному физическому развитию, обеспечение возможности самореализации творческого потенциала.

Задачи:

Оздоровительные:

- Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- Совершенствовать физические способности (мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- Создавать условия для проявления положительных эмоций.

Образовательные:

- Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;
- Формировать представление о значимости физических упражнений и двигательной активности в жизни человека;
- Формировать у детей мотивационную сферу активного образа жизни.

Развивающие:

- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление;
- Развивать координационные способности, выразительность движений, чувство ритма, активизировать музыкальное восприятие через движения.

Воспитательные:

- Формировать устойчивый интерес к занятиям ритмической гимнастикой, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- Воспитывать нравственно-волевые качества.

Методы

- *Словесные методы* – направлены на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, словесные инструкции и др.).
- *Наглядные методы* – направлены на создание зрительных представлений о движении (показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- *Практические методы* – закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных элементов танцевальных движений (закрепление, повторение и др.).
- *Игровые методы* – активизируют внимание, улучшают эмоциональное состояние, дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Принципы

Принцип систематичности – чередование нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей детей.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающей направленности – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.

Принцип оздоровительной направленности – укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.

Принцип сознательности – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип наглядности – создание у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

Принцип доступности – обучение с учетом возрастных и индивидуальных различий, уровнем физической подготовки, с учётом систематичности и постепенности усложнения физических упражнений.

Условия реализации программы:

- наличие спортивно-развивающей среды, стимулирующей деятельность ребенка;
- создание атмосферы доброжелательности и заботливости по отношению к ребенку, формирующей чувство собственной значимости, поощряющей проявление его индивидуальности;
- наличие лично-ориентированной воспитательно-образовательной системы;
- ведение системы психолого-педагогического мониторинга;
- использование различных нетрадиционных методов и приемов, игровых и здоровьесберегающих технологий;
- участие детей в различных развлечениях, праздниках, досугах, днях здоровья, спортивных соревнованиях;
- тесное сотрудничество с семьей по вопросам развития детей;
- взаимодействие с педагогами ДОО.

Ожидаемые результаты:

- Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пластичность).
- Формирование начальных физических умений и навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Умение взаимодействовать с партнерами в игровых, танцевальных и соревновательных ситуациях.
- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Основные блоки программы

Программа предполагает учёт индивидуальных способностей каждого ребёнка, его возможностей и интересов. На занятиях, детям предлагаются наиболее сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных навыков и развития физических и спортивных качеств. Включают в себя следующие виды упражнений:

- **основные виды движений**, расширение диапазона двигательных способностей дошкольников в основных видах движений, повышение показателей выполнения основных нормативов.
- **упражнения ритмической гимнастики**, комплексы физических и танцевальных упражнений различной направленности, различные по своему характеру, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп и характер с помощью движений.
- **упражнения на развитие гибкости, пластики движений, игровой стретчинг**, гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц, развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой. Развитие гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Одним из основных средств воспитания гибкости являются упражнения статического характера.
- **аэробика, фитбол гимнастика**, вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы в организме, при оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет, хорошая релаксация мышц, коррекция деформаций позвоночника.
- **элементы художественной и партерной гимнастики**, упражнения со скакалкой, мячом, обручем, булавами являются базой художественной гимнастики. Партерная гимнастика – это система физических упражнений, отличающихся от обычных упражнений тем, что выполняются на полу, в различных упорах: сидя, лёжа или на боку, с максимальной амплитудой.
- **силовые упражнения**, развитие силы мышц достигается благодаря использованию спортивного оборудования, применяемых в упражнениях (мячи, гантели, палки и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

Специфика проведения занятий

Сроки реализации программы – сентябрь – май.

Режим занятий - 2 раза в неделю.

Место проведения – физкультурный зал ДОУ.

Продолжительность занятий: 30 мин.

Возраст детей: 5-7 лет.

Количество в группе 12-15 человек.

Структура построения занятий

Занятие состоит из трех частей:

Вводная. Направлена на организацию детей, сосредоточения их внимания, формирования эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: построение, разминка, состоящая из различных видов ходьбы, бега, прыжков.

Основная. Направлена на достижение максимальной физической нагрузки, именно в этой части происходит разучивание комплексов ритмической гимнастики, базовых шагов, упражнений с предметами и силовая тренировка. В конце основной части проводится подвижная игра.

Заключительная. Имеет цель восстановить организм после физических нагрузок и осуществить мягкий переход к другим видам деятельности. В этой части занятия проводятся дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга, индивидуальная работа.

Методическое обеспечение программы:

- Методическая литература;
- Диагностические карты;
- Методические разработки (картотека подвижных игр, упражнений игрового стретчинга; комплексы упражнений фитбол и аэробики, ритмической, силовой и партерной гимнастики; комплексы упражнений с предметами, комплексы с элементами художественной гимнастики; конспекты занятий, подборка танцевальных композиций);
- Перспективный план работы;
- Аудиозаписи и видеоматериалы;
- Спортивный инвентарь, физкультурное оборудование, различные атрибуты и костюмы для выступлений.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов;
- Выступления на праздниках и развлечениях в условиях ДОУ;
- Фото и видеоотчет.

**Перспективный план работы со старшими дошкольниками
по программе «Карусель»
(ритмическая гимнастика)**

месяц	неделя	№ занятия	задачи	содержание
СЕНТЯБРЬ	2	№1	<ul style="list-style-type: none"> - формирование правильной осанки; - развитие чувства ритма, темпа, глазомера; - учить действовать с гимнастической скакалкой. - укрепление мышц рук, ног, шеи и туловища, подвижности суставов; - воспитание желания выполнять команды инструктора. 	<p><u>Упр. общеразвивающего воздействия:</u> <i>ходьба:</i> высоко поднимая колени, гимнастический шаг, боковой приставной, на носках (с различным положением рук); <i>бег:</i> на носках, «Лошадки», захлёстывание голени; <i>прыжки:</i> забрасывая обе ноги назад; из глубокого приседа вверх; подскоки. <u>Упр. специального воздействия:</u> <i>партерная гимнастика:</i> «лягушечка», «лужок», «колечко», «корзиночка»; <i>стретчинг:</i> «кустик», «осенний листик». <i>упражнения с предметом:</i> скакалка. Подвижная игра: «Догадайся и найди».</p>
		№2		
	3	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, беге и статическом положении тела; - продолжать учить действовать со скакалкой; - укрепление суставно-связочного аппарата 	<p><u>Упр. общеразвивающего воздействия:</u> <i>ходьба:</i> высоко поднимая колени, на носках, гимнастический шаг, боковой приставной, с различным положением рук; <i>бег:</i> высоко поднимая колени, захлёстывание голень, на носках, с подскоком; <i>прыжки:</i> подскоки на месте и в движении; <i>строевые упражнения:</i> перестроение из одной колонны в 3, 4, в шахматном порядке. <u>Упр. специального воздействия:</u> <i>партерная гимнастика:</i> «шпагат», «берёзка», «кошечка», «лодочка»; <i>стретчинг:</i> «медуза», «цветок». <i>силовая гимнастика:</i> с эспандером. <i>упражнения с предметом:</i> скакалка. Подвижная игра: «Тик-так».</p>	
	4			<ul style="list-style-type: none"> развитие пластичности, гибкости и подвижности суставов; - повышение оздоровительного эффекта.

О К Т Я Б Р Ь	1	№7	- Укрепление свода стопы, тренировка дыхательной системы организма ребёнка; - знакомить с упражнениями ритмич. гимнастики, аэробики;	<u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>ходьба:</i> обычная, на носках, на пятках, на наружной стороне стопы. <i>бег:</i> обычный, на месте с переходом в движение и наоборот. <i>прыжки:</i> в широкой стойке с ноги на ногу, на одной ноге в движении по 2 раза. <u>Упражнения специального воздействия:</u> <i>Базовые шаги:</i> - ритмические шаги; - марш; - танцующий шаг (подъём пяток); - гимнастический шаг. <i>Силовая гимнастика</i> с гантелями: «силачи», «самолёт», «циркачи». <i>Дыхательная гимнастика:</i> «Листопад». <i>Упражнения с предметом:</i> скакалка. <i>Стретчинг:</i> «Деревце», «Кошечка». Подвижная игра: «Дождик
	2	№8 №9 №10	закреплять умение согласованности движений рук и ног при выполнении упр. силовой гимнастики; - воспитание волевых качеств: выдержки, настойчивости, желание добиться результата.	
	3	№11 №12 №13	- Формирование правильной осанки; - развитие чувства ритма, темпа; - укрепление мышц рук, ног, шеи и туловища; - способствовать формированию ориентировки в пространстве,	<u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Строевые упражнения:</i> - правильная стойка; - основные стойки (исходные положения); - повороты, построение в круг, по «точкам»; - смыкание и размыкание в кругу, движение по кругу, соблюдая дистанцию; <u>Упражнения специального воздействия:</u> - базовые «шаги» аэробики. <i>ОРУ</i> с элементами художественной Гимнастики: скакалка.
	4	№14 №15	умения согласованно двигаться в группе детей. - воспитывать желание заниматься спортом и физкультурой;	<i>Комплекс ритмической гимнастики:</i> «Солнышко лучистое, смотрит в окно!», «Чунга - чанга!». <i>Стретчинг:</i> «Самолёт», «Солнышко за горизонт». <i>Дых. гимнастика:</i> «Маятник», «Ветер». <i>Упр. партерной гимнастики:</i> «Уголок», «Стульчик», «Лужок». Подвижная игра: «Будь внимательным»

Н О Я Б Р Ь	1 2	<p>№16 Способствовать укреплению свода стопы, тренировке дыхательной системы организма ребёнка;</p> <p>- знакомить с элементами аэробики;</p> <p>№17 - закреплять умение согласованности движений рук и ног;</p> <p>№18 - повторение упр. партерной гимнастики;</p> <p>- воспитание волевых качеств: выдержки, настойчивости, желание добиться результата.</p>	<p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Ходьба:</i> на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок. <i>Бег:</i> обычный, челночный. <i>Прыжки:</i> прямой и боковой галоп. <i>Строевые упражнения:</i> перестроения под музыку. <u>Упражнения специального воздействия:</u> <i>Базовые шаги аэробики и степ аэробики:</i> «Степ-марш», «Стопа», «Подъём», «Хоп»; <i>Комплекс ритмической гимнастики:</i> «Делайте, зарядку, будете в порядке!», «Девчонки, мальчишки – большие шалунишки!». <i>Стретчинг:</i> «Цветок», «Качели». <i>Дыхательные упр.:</i> «Часики», «Насос». <i>Партерная гимнастика:</i> «полумостик», «ёжик», «растяжка». <i>Упражнения с предметом:</i> скакалка. Подвижная игра: «Огуречик».</p>
	3 4	<p>№20 Способствовать укреплению осанки, свода стопы, кистей и пальцев рук; мышц рук и плечевого пояса;</p> <p>- развивать мышечную силу, ловкость, глазомер,</p> <p>№21 выносливость, равновесие и координацию;</p> <p>№22 - воспитывать умение эмоционально выразиться через движения, волевые качества, желание исполнить упражнение ярко, выразительно, без ошибок.</p>	<p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Ходьба:</i> Обычная, змейкой, мелким и широким шагом. <i>Бег:</i> обычный, змейкой, с захлестом голени назад. <i>Прыжки:</i> в сторону, серийные. <i>Строевые упражнения:</i> перестроения под музыку. <u>Упражнения специального воздействия:</u> <i>Комплексы упр. с гимн. мячом (с элем. худ. гимн.):</i> «Мой весёлый, звонкий мяч!». <i>Комплекс ритмической гимнастики с мячом:</i> «Мой мячик озорной!» <i>Упражнения партерной гимнастики:</i> «Жар-птица», «Подснежник». <i>Стретчинг:</i> «Гора», «Ель большая». <i>Силовые упражнения:</i> «Крокодильчик», «Зайчик». Подвижная игра: «Горох»</p>

Д Е К А Б Р Ь	1	№25	- Способствовать формированию «мышечного корсета»;	<p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Ходьба:</i> Обычная, скрестный шаг, приставной шаг в сторону. <i>Бег:</i> обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. <i>Прыжки:</i> на одной ноге, врозь - скрестно. <i>Строевые упражнения:</i> перестроения под музыку.</p>
	2	№26 №27 №28	- познать с фитболами, с фитбол-гимнастикой и аэробикой; учить сочетать их в одной композиции; - развивать чувство ритма, мышечную силу, выносливость, чёткость и точность выполнения; - воспитывать желание заниматься и осваивать новое.	
	3	№29	- учить работать с лентами; упражнять в умении сочетать движения с несколькими предметами;	<p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Ходьба:</i> Обычная, на носках, пятках, приставной шаг лицом вперед. <i>Бег:</i> обычный, челночный, выбрасывая ноги в стороны <i>Прыжки:</i> серийные «Петрушка». <i>Строевые упражнения:</i> перестроения под музыку: пары, круг, шахматный порядок, движения по кругу.</p>
	4	№30 №31 №32	на расслабления и на растягивание мышц; - развивать силу, ловкость, гибкость, глазомер, координацию и равновесие; - учить получать удовлетворение и положительные эмоции от упражнений под музыку.	

Я Н В А Р Ь	2	<p>№33 закрепить элементы ритм. гимнастики; - учить работать с гимн. обручем; - развитие координации, ориентировки в пространстве; умение соблюдать дистанцию при работе с обручем;</p> <p>№34 - укрепление мышц рук и плечевого пояса, кистей рук; формирование «мышечного корсета»; - воспитание внимания, настойчивости, желания добиться правильного результата.</p>	<p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Ходьба:</i> Обычная, прямой галоп, приставной шаг в сторону с выпадом. <i>Бег:</i> обычный, змейкой, с захлестом голени назад. <i>Прыжки:</i> на одной ноге по 2 раза, с продвижением вперед. <i>Строевые упражнения:</i> перестроения под музыку: пары, круг, шахматный порядок, движения по кругу.</p> <p><u>Упражнения специального воздействия:</u> <i>Упражнения с предметом:</i> с обручем. <i>Комплекс ритмической гимнастики:</i> «Если нравится тебе, то делай так». <i>Упражнения партерной гимнастики:</i> «Зайка шевелит ушками», «Часики». <i>Стретчинг:</i> «Божья коровка», «Летучая мышь». <i>Силовые упражнения в парах:</i> «Качели», «Пружинка». Подвижная игра: «Веселый бубен»</p>
	3 4	<p>№35 - знакомство с элементами чарлидинга; - развивать эластичность мышц, подвижность суставов;</p> <p>№36 - создавать условия для раскрепощенности и творчества в движении.</p> <p>№37 - развивать выносливость, способность доводить дело до конца</p>	<p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Ходьба:</i> Обычная, мелким и широким шагом, в паре. <i>Бег:</i> обычный, спиной вперед, с разным положением рук. <i>Прыжки:</i> подпрыгивание на месте с разным положением стоп. <i>Строевые упражнения:</i> перестроения под музыку: пары, круг, шахматный порядок, движения по кругу.</p> <p><u>Упражнения специального воздействия:</u> <i>Упражнения с предметом:</i> с помпонами. <i>Комплекс ритмической гимнастики:</i> с элементами чарлидинга. <i>Упражнения партерной гимнастики:</i> «Ножницы», «Велосипед», «Березка». <i>Стретчинг:</i> «Носорог», «Червяк». <i>Силовые упражнения в парах:</i> «На лодочке», «Гусеница». Подвижная игра: «Снежные фигуры»</p>

Ф Е В Р А Л Ь	1	№39 №40 №41 №42	<p>- Содействовать укреплению осанки, свода стопы, мышц рук и плечевого пояса;</p> <p>- развивать мышечную силу, ловкость, глазомер, выносливость, равновесие и координацию;</p> <p>- знакомить с большими «полотнами»; учить работать с ними, сочетать движения в композиции, в группе детей выполнять свою партию, вовремя вступать, слышать музыку.</p>	<p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Ходьба:</i> Обычная, с перекатом с пятки на носок, гимнастический шаг. <i>Бег:</i> обычный, семенящий, на месте. <i>Прыжки:</i> подскоки на месте и в движении. <i>Строевые упражнения:</i> перестроения под музыку: пары, круг, шахматный порядок, движения по кругу.</p> <p><u>Упражнения специального воздействия:</u> <i>Упражнения с предметом:</i> с полотном. <i>Комплекс ритмической гимнастики:</i> «Фиксики». <i>Упражнения партерной гимнастики:</i> «Часики», «Морская звезда», «Лягушка». <i>Стретчинг:</i> «Улитка», «Морской лев». <i>Силовые упражнения в парах:</i> «Ласточка», «Пистолетик». Подвижная игра: «Метелица».</p>
	2		<p>- закрепление умения согласованности движений рук и ног;</p> <p>- познакомить со шагами степ аэробики;</p> <p>- развитие вестибулярного аппарата, ловкости, глазомера, координации; чувства ритма, быстроты реакций, точности выполнения упр.; научить расслаблять мышцы спины;</p> <p>- воспитание силы воли.</p>	<p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Ходьба:</i> Обычная, в чередовании с бегом и прыжками, петушиный шаг. <i>Бег:</i> обычный, змейкой, по кругу. <i>Прыжки:</i> с ноги на ногу, ножницы. <i>Строевые упражнения:</i> перестроения под музыку: пары, круг, шахматный порядок, движения по кругу.</p> <p><u>Упражнения специального воздействия:</u> <i>Упражнения с предметом:</i> со степом. <i>Комплекс ритмической гимнастики:</i> «Вверх». <i>Упражнения партерной гимнастики:</i> «Черепашка», «Прекат», «Я на солнышке лежу». <i>Стретчинг:</i> «Морской конек», «Дельфин». <i>Силовые упражнения в парах:</i> «Корзиночка», «Вертолет». Подвижная игра: «Замри».</p>
	3	№43		
	4	№44 №45 №46		

М А Р Т	1 2	<p>№47 - закрепить умение работать с фитболами, - совершенствовать танцевальные элементы;</p> <p>№48 - развивать основные физ. качества, умение двигаться ритмично и выразительно;</p> <p>№49 №50 - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.</p>	<p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Ходьба:</i> Обычная, в шеренге, сохраняя равнение. <i>Бег:</i> обычный, с захлестом голени назад, парами. <i>Прыжки:</i> серийные, с разным положением рук. <i>Строевые упражнения:</i> перестроения под музыку: пары, круг, шахматный порядок, движения по кругу.</p> <p><u>Упражнения специального воздействия:</u> <i>Упражнения с предметом:</i> с фитболом <i>Комплекс ритмической гимнастики:</i> «Веселые мячи» с фитболом. <i>Упражнения партерной гимнастики:</i> «Встань», «По-турецки», «Волна». <i>Стретчинг:</i> «Медуза», «Уж». <i>Силовые упражнения в парах:</i> «Стойкий оловянный солдатик», «Карусель». Подвижная игра: «Оркестр».</p>
	3 4	<p>№51 - формировать выразительность и грациозность движений, устойчивый интерес к занятиям с элементами художественной гимнастики, продолжать учить действовать со скакалкой и обручем.</p> <p>№52 №53 №54 - развивать координацию движений, согласованность действий с другими, синхронность выполнения.</p>	<p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Ходьба:</i> Обычная, в чередовании с прыжками, с задержкой на носке. <i>Бег:</i> обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, по диагонали. <i>Прыжки:</i> спиной вперед, с продвижением вперед и в сторону. <i>Строевые упражнения:</i> перестроения под музыку: из колонны по 1 в 2 и 4 колонны.</p> <p><u>Упражнения специального воздействия:</u> <i>Упражнения с предметом:</i> со скакалкой, обручем. <i>Комплекс ритмической гимнастики:</i> «Обруч вверх» с обручем. <i>Упражнения партерной гимнастики:</i> «Слева-справа», «Планка», «Кобра». <i>Стретчинг:</i> «Верблюд», «Кольцо». <i>Силовые упражнения в парах:</i> «Посмотри в окно», «Ладони вместе». Подвижная игра: «Звездочет».</p>

А П Р Е Л Ь	1	№55	- учить быстро овладевать новыми комбинированными движениями;	<p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Ходьба:</i> Обычная, с высоким подниманием колена и хлопком над головой, гимнастическим шагом. <i>Бег:</i> обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, оббегая предметы. <i>Прыжки:</i> прямой галоп, в рассыпную. <i>Строевые упражнения:</i> перестроения под музыку: из колонны по 1 в 2 и 4 колонны.</p> <p><u>Упражнения специального воздействия:</u> <i>Упражнения с предметом:</i> со степ платформой. <i>Комплекс ритмической гимнастики:</i> «Роботы» со степ платформой. <i>Упражнения партерной гимнастики:</i> «Прыжинка», «Часики», «По-пластунски». <i>Стретчинг:</i> «Замок», «Коробочка с карандашами». <i>Силовые упражнения:</i> с кистевым эспандером. Подвижная игра: «Боулинг».</p>
	2	№56 №57 №58	- развивать координацию и точность движений; - продолжать знакомить со степ аэробикой, базовыми шагами и основными движениями рук; - совершенствовать умение двигаться соответственно музыкальному ритму и синхронно.	
	3	№59	- продолжать учить действовать с большими «полотнами»; учить работать с ними,	<p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Ходьба:</i> Обычная, парами, не держась за руки, приставным шагом. <i>Бег:</i> обычный, семенящий, челночный. <i>Прыжки:</i> скрестно и врозь, выпрыгивания. <i>Строевые упражнения:</i> перестроения под музыку: из одной шеренги в две.</p> <p><u>Упражнения специального воздействия:</u> <i>Упражнения с предметом:</i> с полотном. <i>Комплекс ритмической гимнастики:</i> «Облако» с большим полотном. <i>Упражнения партерной гимнастики:</i> «Муравей», «Самолет», «Вокруг себя». <i>Стретчинг:</i> «Волшебные палочки», «Поза война». <i>Силовые упражнения:</i> с гантелями. Подвижная игра: «Гол».</p>
	4	№60 №61 №62	сочетать движения в композиции, в группе детей выполнять свою партию, вовремя вступать, слышать музыку. - развивать выносливость и желание работать в группе, действовать согласованно; - развивать мышцы плечевого пояса, подвижность суставов, правильную осанку	

М А Й	1	№63 №64 №65 №66	<p>- продолжать знакомить с элементами чарлидинга;</p> <p>- развивать эластичность мышц, подвижность суставов;</p> <p>- создавать условия для возникновения положительных эмоций и творчества в движении.</p> <p>- развивать выносливость, способность доводить дело до конца.</p>	<p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Ходьба:</i> Обычная, в чередовании с бегом и прыжками. <i>Бег:</i> обычный, оббегая предметы, челночный. <i>Прыжки:</i> на одной ноге, выпрыгивания и разных исходных положений. <i>Строевые упражнения:</i> перестроения под музыку: из колонны в круг, в два круга.</p> <p><u>Упражнения специального воздействия:</u> <i>Упражнения с предметом:</i> с помпонами. <i>Комплекс ритмической гимнастики:</i> «Спорт» с помпонами. <i>Упражнения партерной гимнастики:</i> «Крокодил», «Скамейка», «Березка». <i>Стретчинг:</i> «Самолет взлетает», «Сорванный цветок». <i>Силовые упражнения:</i> с набивными мячами. <i>Подвижная игра:</i> «Веревочка и кольцо».</p>
	3 4	№67 №68 №69 №70	<p>- продолжать учить выполнять упражнения ритмической гимнастики с разным спортивным оборудованием: мяч, гимнастическая палка, скакалка, обруч.</p> <p>- формировать навык выполнения точных движений при работе со спортивным оборудованием.</p> <p>- развивать координацию, ловкость движений, глазомер;</p> <p>- развивать красоту, грациозность выполнения упражнений под музыку.</p>	<p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия:</u> <i>Ходьба:</i> Обычная, на носках, пятках, приставным шагом. <i>Бег:</i> обычный, с захлестом голени назад. <i>Прыжки:</i> скрестно и врозь, выпрыгивания, прыжки через скакалку в движении. <i>Строевые упражнения:</i> перестроения под музыку: из одной колонны в две шеренги напротив.</p> <p><u>Упражнения специального воздействия:</u> <i>Упражнения с предметом:</i> с обручем. <i>Комплекс ритмической гимнастики:</i> «Мой мячик озорной» с мячом. <i>Упражнения партерной гимнастики:</i> «Муравей», «Самолет», «Вокруг себя». <i>Стретчинг:</i> с гимнастической палкой. <i>Силовые упражнения:</i> со скакалкой. <i>Подвижная игра:</i> «Рыбалка».</p>