

Рассмотрена:  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ ДС «Гусельки» г.Волгодонска  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ДС  
«Гусельки» г.Волгодонска  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ М.Н.Шаповалова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по физической культуре  
«ГРАЦИЯ»**

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
I квалификационной категории  
Чикаидзе Т.Н.

Волгодонск  
2022 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	3
<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1. Пояснительная записка	4
Цели и задачи Программы	4
Принципы и подходы к реализации Программы	5
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	7
2.1. Золотые формулы двигательного развития ребёнка	7
2.2. Последовательность освоения двигательных режимов	9
2.3. Тематическое планирование	18
2.4. Перспективный план	20
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	47
3.1. Перечень методических пособий, обеспечивающий реализацию образовательной деятельности	47
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала, его инвентарь и оборудование:	47
3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	48
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	50
Примерный план-конспект группового боди-тренинга взрослого и ребёнка.	50
Примерный план-конспект горизонтальной пластической гимнастики.	53
Примерный план-конспект парнободи-тренинга мамы и ребёнка.	55

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Дошкольное детство – оптимальный период для формирования здоровья основ духовно – нравственной культуры, поэтому программа сформирована как педагогическая поддержка позитивной социализации и индивидуализации развития личности детей дошкольного возраста. Основная идея программы – триединство понятия здоровья, как состояния физического, душевного и социального благополучия.

Одной из важнейших проблем физкультурно-оздоровительной работы ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий. Острота проблемы состоит в том, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтён весь комплекс систематических и интеллектуальных проблем.

Система физического воспитания в детском саду позволяет повысить интерес к физическим занятиям и стимулировать их двигательную активность без ущерба для здоровья.

### **Актуальность**

В последние годы заметно возросло количество ослабленных новорожденных детей из-за проблем внутриутробного развития, а так же травм, получаемых во время родов. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: некоторые родители очень увлекаются интеллектуальным развитием ребёнка (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков по подготовке к школе), у детей практически нет возможности активно, в двигательном плане, проводить свой досуг. Именно поэтому у детей дошкольного возраста нарушается осанка.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ. Большая нагрузка физического развития ложится на физкультурные занятия. Несмотря на это физкультурных занятий порой не хватает, чтобы глубже развить физические качества детей.

Поэтому было решено организовать студию физического развития «Грация». В основу работы студии положена педагогическая технология *«горизонтальный пластический балет» - новая альтернативная система физического воспитания, спортивной тренировки, коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых, посредством движений, музыки и театрализации.*

Есть и другие термины, которыми обозначается эта технология: пластик–шоу, эволюционный боди-тренинг, коррекционный пластик-шоу. Стиль работы оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя программу

горизонтально-пластического балета, занимающиеся как бы погружаются в особый мир движений, музыки, образов, порождающих соответствующие ассоциации.

Ключевыми позициями являются строгое следование законам природы и всеобъемлющий игровой метод.

**Новизна** данной физкультурно-оздоровительной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие), как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными стандартами к структуре основной образовательной программы дошкольного образования.

Применение в физкультурно-образовательной работе ДОО методики горизонтальной пластической гимнастики гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, является профилактикой нарушения осанки.

Методика этой технологии заключается в том что все упражнения выполняются в лежаче – горизонтированных позах (упражнения в положении лёжа на спине, на животе, ползание по-пластунски, на средних и высоких четвереньках, упражнения в положении сидя, на низких и высоких коленях). Не исключаются движения и в положении стоя. Таким образом, в этой форме работы акценты переносятся с традиционных танцевально-оздоровительных движений – в горизонтированный, четырёхопорный вектор, относительно медленный, плавный стиль движений под музыку.

В горизонтально-пластическом балете естественная красота движений, изящество, законченность, выразительность. Все упражнения сопровождаются текстом-сказкой, который позволяет тренировать тело, развивать интеллект и формировать у детей необходимые духовные качества.

Суть данной программы заключается в том, что педагог вместе с детьми при помощи движений, их рисунка показывают окружающий нас мир. Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, физкультурных праздниках, организациях фоторепортажей.

### **1.1. Цели и задачи программы.**

**Целью** Программы является: разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

**Задачи** реализации Программы.

- Способствовать коррекции двигательных нарушений, формированию правильной осанки и укреплению мышечного корсета.

- Последовательно развивать естественные основные движения и их физические качества (гибкость, силу, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие), а также умение рационально использовать их в различных условиях.
- Развивать пластичность, грациозность и изящество в движениях.
- Содействовать творческому самовыражению детей.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

Наряду с общепедагогическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и др.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств, методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные особенности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- Принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

### **1.3. Ожидаемые результаты**

- Укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма, полноценное физическое и психическое развитие.
- Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его органов и систем.
- Укрепление осанки, улучшение гибкости, пластичности, координации, общей выносливости.

### **1.4. Возрастная адресность**

Программа разработана с учетом возрастных особенностей старших дошкольников.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной образовательной программы в ДОУ. Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, т. к. не противоречат его содержанию. Оздоровительный кружок комплектуется из числа детей 6-7 лет. Наполняемость - не более 15 человек.

Перед началом занятий организуется проветривание спортивного зала, влажная уборка. Температура должна составлять +19,+20 градусов. Дети занимаются в однослойной одежде на ковре или на гимнастических ковриках.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Золотые формулы двигательного развития ребёнка

1. Проводя любую форму физического воспитания детей, разумно начинать упражняться из «лежачих» или горизонтированных положений (как наиболее лёгких, разгрузочных, естественных) – с постепенным увеличением нагрузки к положению прямостояния, к ходьбе, лазанию, бегу, прыжкам, (как более сложным, трудным, нагрузочным, ударно-гравитационным движениям)
2. В любом из исходных положений (лёжа, на четвереньках, сидя, на коленях и т. д.) разумно начинать упражнения с более низких поз (с минимальной высотой общего центра масс на опоре), а уже потом переходить к более высоким позам, вплоть до максимально возможной высоты общего центра масс над опорой.
3. В любом положении (лёжа, на четвереньках, сидя, на коленях и т. д.) разумно начинать упражняться из «позы эмбриона» (позы группировки, «закрытого цветочного бутона») с постепенным выпрямлением, разведением, разгибанием!
4. В любом исходном положении (лёжа, сидя, стоя) первыми выполняются движения головой (шейным отделом позвоночника), а затем в плечевом поясе и руками, далее выполняются упражнения для мышц туловища (груди, живота, спины), потом тазового пояса (подвздошно-поясничные, ягодичные) и нижних конечностей и, наконец, всё вместе взятое в таких глобальных движениях как ходьба, лазание, бег, подскоки, прыжки!
5. Работая над конечностями ребёнка (руками, ногами), первыми выполняются движения в крупных, близлежащих к туловищу суставах (плечевом, тазобедренном), затем к ним подключаются средние (локтевой, коленный) и наконец, относительно мелкие, отдалённые от туловища суставы (кистевой, голеностопный).
6. Чем ниже положение или поза ребёнка во время его упражнения, тем более естественными для него будут относительно медленные, пластичные, спокойные движения и наоборот, чем выше положения (ходьба, бег, подскоки, прыжки), тем более характерными должны стать относительно быстрые, «взрывные», ударно-баллистические движения!
7. Чем ниже и горизонтальней положение тела человека – тем более естественным для него является расслабленный режим упражнений, и наоборот – чем выше и вертикальней положение тела по отношению к опоре – тем более напряжённым должен быть режим мышечной деятельности.
8. Для крупных, близлежащих мышечных массивов (живота, спины, ягодиц, плеч, бёдер) естественными являются относительно медленные, спокойные движения; для мелких же мышц предплечья, кисти, голени и стопы больше подходят быстрые, «взрывные» движения.

### **Педагогические заповеди:**

1. Следуй логике природы (педагогика должна быть – естественной – постепенное увеличение нагрузки: от упражнений лёжа – к ходьбе, бегу, прыжкам).
2. Физическое воспитание должно происходить по развивающей спирали.
3. Педагогическая мудрость в планировании подготовительной части занятия.
4. Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути.
5. Тотальный игровой метод - с первой минуты занятия и до последней: играя – оздоравливать, играя – развивать, играя – воспитывать, играя – обучать.
6. Физическое воспитание должно заряжать детей положительной светлой энергией радости и удовольствия.
7. Двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования.
8. Создай тренажёры сам.
9. Здоровье здоровых - требует профилактики и коррекции.
10. Через движение и игру – к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни



## 2.2. Последовательность освоения двигательных режимов

Основные двигательные режимы	Лежачий	<b>Ступени двигательного развития детей</b>	Предметно-манипулятивная деятельность
		<p><b>1.Упражнения в положении лёжа на спине:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.из положения, лёжа на спине - повороты в позу группировки на правый бок, затем на левый;</li> <li>2. принятие позы группировки: согнуть голову, туловище, обхватить кистями согнутые в коленях ноги;</li> <li>3. раскачивания в позу группировки (эмбриона) вперед-назад или с одновременным разворачиванием по ходу часовой стрелки и против;</li> <li>4. сохранение позы «лёжа на спине» в течение заданного времени (антигравитационная разгрузка позвоночника);</li> <li>5. и.п. лёжа на спине – движения головой в различных направлениях: в лево - в право, к груди - назад, круговые движения в обе стороны, сочетание перечисленных движений;</li> <li>6. то же, но с сопутствующими движениями плечевого пояса и рук.</li> <li>7. то же, выполнение различных движений руками: через стороны вверх, вперед-вверх, поочередные ножницеобразные движения, волнообразные, скрестные движения и др.;</li> <li>8. то же, повороты рук, плечевого пояса и туловища в стороны;</li> <li>9. то же, но с противоположным движением тазового пояса (типа «скрутик»);</li> <li>10. то же, поднятие-опускание прямых или полусогнутых ног до угла 30<sup>0</sup>-40<sup>0</sup> одновременно-попеременно;</li> <li>11. то же различные (одновременные- попеременные) движения полусогнутыми ногами типа «педалирование», круговые, разведение-сведение в стороны и т.д.;</li> <li>12. то же, одновременные поднятия рук и ног: локти стремятся коснуться коленей;</li> <li>13. то же, различные сочетания движений головой, руками, ногами;</li> <li>14.то же, с удерживанием туловища в верхнем положении некоторое время;</li> <li>15. то же, ноги согнуты в коленях стопами на опоре – разворачивания на месте при помощи приставных движений ногами;</li> <li>16. то же, опираясь на предплечья и стопы – приподняв туловище, прогнуться, задержаться короткое время в этой позе;</li> </ol>	

17. то же – сгибание туловища до угла  $30^{\circ}$ - $40^{\circ}$  с последующим возвращением в исходное положение.

## **2. Упражнения в положении лёжа на животе.**

1. В И.П., лёжа на животе, руки согнуты под грудью или вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены или согнуты в коленях, сохранение данной позы в течение некоторого времени (антигравитационная разгрузка позвоночника).

2. Лёжа на животе, движения головой в различных направлениях: влево - вправо, к груди - назад, круговые движения в обе стороны, сочетание перечисленных движений;

3. то же, максимально вытягивать-выпрямлять руки, туловище, ноги;

4. то же с опорой на предплечья согнутых в локтях рук – выполнение различных движений головой;

5. то же с опорой на предплечья согнутых в локтях рук – выполнение различных движений головой, с сопровождающими движениями руки, (плечевого пояса);

6. Лёжа на животе, движения головой в различных направлениях: влево - вправо, при одновременном сгибании одноимённой ноги;

7. то же, но в коленях сгибаются сразу обе ноги;

8. то же, но с принятием положения упора лёжа ( типа «моста» над рекой);

9. то же, но с вариантами «горбатый мост» (круглая спина) и «подвесной мост», (с прогибом туловища);

10. Лёжа на животе,- отжимание на бёдрах;

11. Лёжа на животе,- отжимание на коленях;

12. То же, классическое отжимание;

13. То же, выполнение отжиманий с одновременным подниманием полусогнутой, а затем выпрямленной ноги в момент сгибания рук;

14. лёжа на животе – согнуть ноги в коленях, прогнуться и захватить кистями щиколотки ног: кратко удерживая эту позу;

15. то же, но с непродолжительным раскачиванием в этой позе в передне-заднем направлении.

## **3. Переворачивания со спины на бок, на живот и наоборот.**

1. И. п. - лёжа на спине – повороты на бок, то правый, то левый с сопутствующими движениями рук и ног;

2. то же, переворачивание в положение на животе, сначала в одну, затем в другую сторону;

		<p>3. тоже, последовательные переворачивания со спины на живот, с живота на спину и т.д.;</p> <p>4.то же – перевороты с соединёнными в замок кистями, руки над головой;</p> <p>5.Перевороты с условием- не касаться руками и голеньями опоры;</p> <p>6.Перевороты в парах – один ребёнок удерживает другого за запястья кистей;</p> <p>7.Перевороты в парах – один ребёнок удерживает другого за запястья кистей;</p> <p>8. Перевороты в парах – один ребёнок удерживает руками другого за щиколотки;</p>	
<b>Основные двигательные режимы</b>	<b>Ползательный</b>	<b>Ступени двигательного развития детей</b>	<b>Предметно-манипулятивная деятельность</b>
		<p><b>4.Ползание по-пластунски различными способами.</b> И.п. лёжа на животе, ползание по гладкой поверхности только за счёт отталкивающих движений руками;</p> <p>2.Ползание по-пластунски по горизонтальной поверхности;</p> <p>3. Ползание по-пластунски по горизонтальной поверхности «ногами вперёд»;</p> <p>4. Ползание по-пластунски по горизонтальной поверхности «змейкой», огибая горизонтальные препятствия;</p> <p>5. Ползание по-пластунски, сочетая передвижения под препятствием и через него;</p> <p>6. Ползание по-пластунски, удерживая предмет руками или ногами;</p> <p>7. Ползание из положения лёжа на спине, за счёт отталкивающих движений ногами;</p> <p>8. Ползание по-пластунски, лёжа на спине при помощи волнообразных движений туловищем с опорой на пятки, ягодицы и затылок (в оба направления).</p> <p><b>5.Упражнения на «низких четвереньках»на месте. Ползание на«низких» четвереньках.</b></p> <p>1. И.п.- низкие четвереньки, различные движения головой (влево - вправо, вверх-вниз, круговые вращения);</p> <p>2.то же, но с сопутствующими движениями рук;</p> <p>3.то же, раскачивания вперёд – назад;</p> <p>4.то же, выгибание спины дугой;</p> <p>5.то же, разгибание спины «ложбинкой»;</p> <p>6.то же, одновременные движения руками вперёд, в стороны, назад;</p> <p>7.то же, различные, поочерёдные движения ногами: согнутой – в сторону, назад; прямой – в сторону, назад;</p>	

	<p>8.то же, принятие положения, лёжа на животе при помощи переступающих движений предплечьями;</p> <p>9.то же, топтание на месте и разворачивание вокруг вертикальной оси;</p> <p>10.ползание на низких четвереньках по горизонтальной поверхности;</p> <p>11. ползание на низких четвереньках по горизонтальной поверхности с изменением направления;</p> <p>12. ползание на низких четвереньках по горизонтальной поверхности «задним ходом», «челночным» способом;</p> <p>13. .ползание на низких четвереньках по горизонтальной поверхности в ограниченном пространстве «тоннеле», под дугами и т.д.;</p> <p>14.ползание на низких четвереньках по горизонтальной поверхности боком приставными шагами;</p> <p>15. ползание на низких четвереньках одновременным способом: сначала выполняется опора на предплечья, а затем сразу подтягиваются обе голени;</p> <p>16. ползание на низких четвереньках под горизонтально расположенным на определённой высоте препятствием;</p> <p>17.ползание на низких четвереньках. Сочетая подползание под препятствия с переползанием через них.</p> <p><b>6. Упражнения на «средних» четвереньках на месте. Ползание на «средних» четвереньках.</b></p> <p>1.Принятие позы на средних четвереньках (с опорой на кисти и голени) и сохранении её в течении заданного времени (элемент расслабления, гравитационной разгрузки позвоночника);</p> <p>2.И.п. средние четвереньки – различные движения головой (влево - вправо, вверх-вниз, круговые вращения);</p> <p>3.то же, но с сопутствующими движениями рук;</p> <p>4.то же, раскачивания вперёд – назад;</p> <p>5.то же, выгибание спины дугой;</p> <p>6.то же, разгибание спины «ложбинкой»;</p> <p>7.то же, одновременные движения руками вперёд, в стороны, назад;</p> <p>8. то же, различные, поочерёдные движения ногами: согнутой – в сторону, назад; прямой – в сторону, назад;</p> <p>9.то же, принятие положения низких четверенек, затем лёжа на животе, при помощи переступающих движений предплечьями;</p>	
--	---	--

- |  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>10.то же, сгибание разгибание рук;</p> <p>11.то же, топтание на месте и разворачивание вокруг вертикальной оси;</p> <p>12.ползание на средних четвереньках по горизонтальной поверхности;</p> <p>13. ползание на средних четвереньках по горизонтальной поверхности с изменением направления;</p> <p>14. ползание на средних четвереньках по горизонтальной поверхности «задним ходом», «челночным» способом;</p> <p>15. .ползание на средних четвереньках по горизонтальной поверхности в ограниченном пространстве «тоннеле», под дугами и т.д.;</p> <p>16.ползание на средних четвереньках по горизонтальной поверхности боком приставными шагами;</p> <p>17. ползание на средних четвереньках одновременным способом: сначала выполняется опора на ладони, а затем сразу подтягиваются обе голени;</p> <p>18. ползание на средних четвереньках под горизонтально расположенным на определённой высоте препятствием;</p> <p>19.ползание на средних четвереньках, сочетая подползание под препятствия с переползанием через них.</p> <p>20. ползание на средних четвереньках в колонне, удерживая друг друга кистями за щиколотки.</p> <p><b>7.Упражнения на «высоких четвереньках»на месте.</b></p> <p><b>Ползание на «высоких» четвереньках.</b></p> <p>1.Принятие позы на высоких четвереньках (с опорой на кисти и голени) и сохранении её в течении заданного времени (элемент расслабления, гравитационной разгрузки позвоночника);</p> <p>2.И.п. высокие четвереньки – различные движения головой (вперёд, назад, вправо, влево, вверх-вниз, круговые вращения);</p> <p>3.то же, но с сопутствующими движениями рук;</p> <p>4.то же, раскачивания вперёд – назад;</p> <p>5.то же, выгибание спины дугой;</p> <p>6.то же, сгибание туловища влево-вправо;</p> <p>7.то же, одновременные движения руками вперёд, в стороны, назад;</p> <p>8. то же, различные, поочерёдные движения ногами: согнутой – в сторону, назад; прямой – в сторону, назад;</p> |  |
|--|---|--|

	<p>9.то же, последовательное принятие положения средних и низких четверенек с возвращением в исходное положение;</p> <p>10.то же, сгибание разгибание рук;</p> <p>11.то же, топтание на месте и разворачивание вокруг вертикальной оси;</p> <p>12.ползание на высоких четвереньках по горизонтальной поверхности;</p> <p>13. ползание на высоких четвереньках по горизонтальной поверхности с изменением направления;</p> <p>14. ползание на высоких четвереньках по горизонтальной поверхности «задним ходом», «челночным» способом;</p> <p>15. .ползание на высоких четвереньках по горизонтальной поверхности в ограниченном пространстве «тоннеле», под дугами и т.д.;</p> <p>16.ползание на высоких четвереньках по горизонтальной поверхности боком приставными шагами;</p> <p>17. ползание на высоких четвереньках одновременным способом: сначала выполняется опора на ладони, а затем сразу подтягиваются обе голени;</p> <p>18. ползание на высоких четвереньках под горизонтально расположенным на определённой высоте препятствием;</p> <p>19.ползание на высоких четвереньках, сочетая подползание под препятствия с переползанием через них.</p> <p>20. ползание на высоких четвереньках в колонне, удерживая друг друга кистями за щиколотки.</p> <p><b>8.Упражнения в положении на «задних» четвереньках на месте и в движении.</b></p> <p>1.Принятие позы на «задних» низких четвереньках (с опорой на кисти и стопы) и сохранении её в течении заданного времени (элемент расслабления, гравитационной разгрузки позвоночника);</p> <p>2.И.п. «задние низкие четвереньки»– различные движения головой (влево - вправо, вверх-вниз, круговые вращения);</p> <p>3.то же, но с отведением руки в сторону-вверх: сохранение трёхопорного положения в течении заданного времени;</p> <p>4.то же, раскачивания вперёд – назад;</p> <p>5.то же – различные поочерёдные движения каждой ногой, сначала согнутой, затем выпрямленной;</p> <p>6.то же, сгибание туловища влево-вправо;</p> <p>7.то же, поднятие разноимённых руки и ноги, сохранение двухопорного положения в течение</p>	
--	---	--

	<p>заданного времени;</p> <p>8. то же, различные, поочерёдные движения ногами: согнутой – в сторону, вверх, вперёд; прямой – в сторону, вверх, вперёд;</p> <p>9.то же, топтание на месте и разворачивание вокруг вертикальной оси;</p> <p>10. ползание на «задних» четвереньках по горизонтальной поверхности;</p> <p>11. ползание на «задних» четвереньках по горизонтальной поверхности с изменением направления;</p> <p>12. ползание на «задних» четвереньках по горизонтальной поверхности «задним ходом», «челночным» способом;</p> <p>13. ползание на «задних» четвереньках по горизонтальной поверхности в ограниченном пространстве «тоннеле», под дугами и т.д.;</p> <p>14. ползание на «задних» четвереньках по горизонтальной поверхности боком приставными шагами;</p> <p>15. ползание на «задних» четвереньках под горизонтально расположенным на определённой высоте препятствием;</p> <p>16. ползание на «задних» четвереньках, сочетая подползание под препятствия с переползанием через них.</p> <p>17. всевозможные усложняющие сочетания вышеперечисленных упражнений.</p>	
<p><b>Основные двигательные режимы</b></p>	<p><b>Ступени двигательного развития детей</b></p>	<p><b>Предметно-манипулятивная деятельность</b></p>
	<p><b>9.Упражнения в положении сидя на месте и в движении.</b></p> <p>1. И.п. сидя в позе группировки, упор руками сзади, различные движения головой, руками;</p> <p>2.то же, повороты туловищем в обе стороны;</p> <p>3.то же различные движения головой, плечевым поясом, туловищем;</p> <p>4.то же, различные поочерёдные движения ногами;</p> <p>5.то же, различные поочерёдные движения ногами: круговые, отведение бедра в сторону, разгибание колена, различные движения стопой;</p> <p>6. то же, выполнение вращений вокруг собственной оси за счёт переступательных движений ногами;</p> <p>7.И.п. сидя «по-турецки», различные движения головой, руками;</p> <p>8. то же, наклоны вперёд, в сторону с поворотом, прогибания назад;</p> <p>9.то же, одновременный разворот согнутых в коленях ног, сначала влево, затем вправо;</p> <p>10. И.п. сидя, туловище вертикально, упор руками сзади: ножницеобразные движения ногами вверх-</p>	

		<p>вниз, в стороны, вовнутрь;</p> <p>11.то же, одновременное поднимание полусогнутых ног до угла 40-50° к горизонту;</p> <p>12.то же, но, с зажатым между щиколотками ног, мячом;</p> <p>13.принятие положения, сидя на корточках;</p> <p>14.то же передвижение на корточках;</p> <p>15.то же с выполнением движений головой, руками, туловищем.</p> <p>16.то же на возвышающейся опоре, например, на гимнастической скамейке.</p> <p>17. использование различных предметов в данном исходном положении.</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Основные двигательные режимы</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Стоячий</p>	<p><b>Ступени двигательного развития детей</b></p>	<p><b>Предметно-манипулятивная деятельность</b></p>
		<p><b>10.Упражнения в положении на «низких коленях» на месте и в движении:</b></p> <p>1. И.п.- на «низких коленях», руки на бёдрах или полу: сохранение данной позы заданное время;</p> <p>2.И.п.-на низких коленях, различные движения головой,плечевым поясом, руками.</p> <p>3.то же – различные движения туловищем (сгибание-разгибание, наклоны, повороты);</p> <p>4.то же –перемещение ягодиц и бёдер в одну, а затем в другую сторону от голеней;</p> <p>5.то же – одна нога выносится выпрямленной вперёд, назад или в сторону, различные движения головой, руками и туловищем в данной позе;</p> <p>6. то же, развороты на месте и передвижение вперёд-назад, с опорой на руки;</p> <p>7.то же – перемещение влево, вправо с опорой на руки;</p> <p>8.использование различных предметов в данном исходном положении.</p> <p><b>11.Упражнения в положении на «средних коленях» на месте и в движении:</b></p> <p>1.Из. И.п. – на «низких коленях» перейти в положение на «средних коленях», с последующим возвращением ви.п.</p> <p>2.И.п. на «средних коленях» - сохранение этой позы заданное время.</p> <p>3. то же различные движения головой, плечевым поясом, руками, туловищем;</p> <p>4. то же, различные поочерёдные движения ногами;</p> <p>5. то же топтание на месте;</p> <p>6. то же вращение на месте;</p> <p>7. то же перемещение в различных направлениях;</p>	



8.использование различных предметов в данном исходном положении.

**12.Упражнения в положении на «высоких коленях » на месте и в движении:**

1.Из. И.п. – на «низких коленях» перейти в положение на «средних коленях», затем на «высоких коленях», с последующим возвращением ви.п.

2.И.п. на «высоких коленях» - сохранение этой позы заданное время.

3. то же различные движения головой, плечевым поясом, руками, туловищем;

4.то же – сгибание туловища, подбородок приближается к груди, спина делается круглой, с последующим выпрямлением, голова отклоняется назад, запрокидывается;

6. То же наклоны туловища влево, вправо;

7. то же наклоны туловища вперёд назад с касанием ладонями пола;

8. то же руки в стороны, повороты туловища влево вправо;

9.то же, но с касанием стоп ладонями;

10.то же круговые вращения туловищем;

11.Из И.п. стоя на одном «высоком колене» одна нога выносится вперёд – наклоны к вперёдстоящей ноге;

12.то же топтание на месте раскачиванием туловища;

13.тоже вращение на месте вокруг вертикальной оси;

14. то же перемещение в различных направлениях;

15. тоже перемещение в парах;

16.то же упражнения в шеренге, круге, взявшись за руки;

17.то же упражнения в парах, стоя спиной друг к другу;

18.то же передвижение в колонне, держа друг друга за плечи, талию;

19. переход из И.п. стоя на «высоких коленях» в положение- стоя на ногах.

## 2.3. Тематическое планирование

Занятия проводятся во вторую половину дня. Количество занятий в неделю-2, в месяц-8, в год 64. Занятия не проводятся в официальные государственные праздничные дни и летний оздоровительный период.

Продолжительность одного занятия-30 минут. Всего в год -32 часа

Планирование занятий на один год обучения построено по принципу цикличности и включает в себя следующие составляющие:

- Большая тематическая игра - игровое направление, которое будет реализоваться в течение трех месяцев (сезон) в виде своеобразного педагогического сериала, сюжет которого дети под руководством взрослого будут разворачивать и усложнять сегодня и в перспективе, через-

- ситуационную мини-игру или тему физкультурной сказки, которая состоит из упражнений, имеющих образное название. Эти упражнения вызывают у детей ассоциации и заставляют играть внутренне избранный образ.

- игровое пространство, наполненное атрибутикой, авторским текстом и соответствующей музыкой помогает решать на занятии не только задачи физического плана, но и заряжать детей положительной светлой энергией радости и удовольствия. Вместе с выполнением двигательных задач дети получают знания о животных, временах года, этике, эстетике, морали.

№п/п	Месяц	Тема занятий	Кол-во занятий	Кол-во часов
1.	Сентябрь	«Приключения осенних листочков»	4	2.00
		«Весёлая тучка»	4	2.00
2.	Октябрь	«Песенка дождя»	4	2.00
		«Золотая осень» программа с использованием осенних листьев (выступление на осеннем балу)	3	1.5
		боди-тренинг родителей с детьми «Строительство муравейника»	1	0.5
3.	Ноябрь	«Как паучок к зиме готовился»	4	2.00
		«Танец дельфинов»	4	2.00
4.	Декабрь	«Снежинки»	4	2.00
		«Новый год у ворот» программа с использованием обруча (выступление, новогодние утренники)	4	2.00
5.	Январь	«Зимнее утро в лесу»	3	1.5
		боди-тренинг родителей с детьми «Три медведя на новый лад»	1	0.5
6.	Февраль	«Зимушка-волшебница» с использованием полотнища	4	2.00

		«Лебёдушки» (богатырские потехи)	4	2.00
7.	Март	«Весеннее настроение»	4	2.00
		«Подснежники для мамы» с использованием искусственных цветов (8 марта)	4	2.00
8.	Апрель	«Лад земли и солнца»	4	2.00
		«Клубнички-землянички»	4	2.00
9.	Май	«Донские узоры» с использованием шали (итоговое выступление)	3	1.5
		боди-тренинг родителей с детьми	1	0.5
		«Цирковое представление» (с использованием купола)		
	Итого:		64	32ч

## 2.4. Перспективный план

Большая тематическая игра	Ситуативная мини игра тема	Задачи	Содержание занятия	Количество занятий
«Осенняя сказка» (сентябрь, октябрь, ноябрь)	«Приключение осенних листочков» 1, 2 неделя сентября	<p>- Создавать условия для освоения основных движений в положении лёжа на спине, животе, в положении на четвереньках.</p> <p>- Укреплять мышцы шеи, плечевого пояса, рук, спины, брюшного пресса; способствовать развитию музыкальности, пластичности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. из положения, лёжа на спине - повороты в позе группировки на правый бок, затем левый;</li> <li>2. принятие позы группировки: согнуть голову, туловище, обхватить кистями согнутые в коленях ноги;</li> <li>3. лёжа на животе, движения головой в различных направлениях: влево - вправо,</li> <li>4. то же, максимально вытягивать-выпрямлять руки, туловище, ноги;</li> <li>5. И.п.- низкие четвереньки, раскачивания вперёд – назад;</li> <li>6.то же, выгибание спины дугой;</li> <li>7.то же, разгибание спины «ложбинкой»;</li> <li>8.то же, одновременные движения руками вперёд, в стороны, назад;</li> <li>9.Принятие позы на средних четвереньках (с опорой на кисти и голени) и сохранении её в течении заданного времени ;</li> <li>10. ползание на средних четвереньках по горизонтальной поверхности «задним ходом», «челночным» способом;</li> <li>11.Принятие позы на «задних» низких четвереньках (с опорой на кисти и стопы) и сохранении её в течении заданного времени;</li> <li>12. И.п.- «задние» четвереньки – различные движения головой (влево -</li> </ol>	<p>1,2 занятие-разучивание материала.</p> <p>3,4 занятие – повторение и закрепление, с усложнением, за счёт увеличения количества повтора упражнений.</p>

			<p>вправо, вверх-вниз, круговые вращения);</p> <p>13. то же, но с отведением руки в сторону-вверх;</p> <p>14.то же, раскачивания вперёд – назад;</p> <p>15. то же – различные поочерёдные движения каждой ногой, сначала согнутой, затем выпрямленной;</p> <p>17. И.п.- на «низких» коленях, руки на бёдрах, одна нога выносится выпрямленной вперёд, различные движения головой, руками.</p>	
«Осенняя сказка» (сентябрь, октябрь, ноябрь)	«Веселая тучка» 3,4 неделя сентября	<p>- Продолжать осваивать движения в положении лёжа на спине, животе, в положении на четвереньках с использованием предметов: листьев,</p> <p>- Укреплять мышцы шеи, плечевого пояса, рук, спины; развивать кистевые функции: захват пальцами и ладонями предмета, а также ловкость и чувство ритма.</p>	<p>1.принятие позы группировки: согнуть голову, туловище, обхватить кистями согнутые в коленях ноги;</p> <p>2.из положения, лёжа на спине - повороты в позу группировки на правый бок, затем левый;</p> <p>3. И. п. - лёжа на спине – повороты на бок, то правый, то левый с сопутствующими движениями рук, удерживая лист, и ног; то же, максимально вытягивать-выпрямлять руки, туловище, ноги;</p> <p>4.лёжа на животе с опорой на предплечья согнутых в локтях рук – выполнение различных движений головой;</p> <p>5.то же, с опорой на предплечья согнутых в локтях рук – выполнение различных движений головой, с сопровождающими движениями руки;</p> <p>6. Лёжа на животе, движения головой в различных направлениях: влево - вправо, при одновременном сгибании одноимённой ноги;</p> <p>7.то же, но в коленях сгибаются сразу обе</p>	<p>1,2 занятие-разучивание материала.</p> <p>3,4 занятие – повторение и закрепление, с усложнением, за счёт увеличения количества повтора упражнений.</p>

			<p>ноги;</p> <p>8.то же, но с принятием положения упора лёжа (типа «моста» над рекой);</p> <p>9.И.п.- «низкие четвереньки», раскачивания вперёд – назад;</p> <p>10.то же, выгибание спины дугой;</p> <p>11.то же, разгибание спины «ложбинкой»;</p> <p>12.то же, одновременные движения руками вперёд, в стороны, назад;</p> <p>13. ползание на средних четвереньках по горизонтальной поверхности с изменением направления;</p> <p>14.И.п. «задние четвереньки» – различные поочерёдные движения каждой ногой, сначала согнутой, затем выпрямленной;</p> <p>15. Из И.п. сидя «по-турецки», различные движения головой, руками, удерживая лист;</p> <p>16. то же, наклоны вперёд, в сторону с поворотом, разгибания назад;</p> <p>17. И.п.- на «высоких» коленях, руки на бёдрах, одна нога выносится выпрямленной вперёд, различные движения головой, руками.</p>	
«Осенняя сказка» (сентябрь, октябрь, ноябрь)	«Песенка дождя» 1, 2 неделя октября	Развивать силовые проявления плечевого пояса, рук; выносливость; мягкость и пластичность в движениях; музыкальность, умение передавать заданный образ.	<p>1. принятие позы группировки: согнуть голову, туловище, обхватить кистями согнутые в коленях ноги;</p> <p>2. . И. п. - лёжа на спине – повороты на бок, то правый, то левый с сопутствующими движениями рук, и ног; то же, максимально вытягивать-выпрямлять руки, туловище, ноги;</p> <p>3.лёжа на животе с опорой на предплечья</p>	<p>1,2 занятие-разучивание материала.</p> <p>3,4 занятие – повторение и закрепление, с усложнением, за счёт увеличения количества повтора</p>

			<p>согнутых в локтях рук – выполнение различных движений головой;</p> <p>4.то же, с опорой на предплечья согнутых в локтях рук – выполнение различных движений головой, с сопровождающими движениями руки;</p> <p>5. И.п.- низкие четвереньки, раскачивания вперед – назад;</p> <p>6.то же, выгибание спины дугой;</p> <p>7.то же, разгибание спины «ложбинкой»;</p> <p>8. ползание на средних четвереньках по горизонтальной поверхности с изменением направления;</p> <p>9. И.п. «задние четвереньки» – различные поочерёдные движения каждой ногой, сначала согнутой, затем выпрямленной;</p> <p>10. И.п. сидя в позе группировки, упор руками сзади, выполнение вращений вокруг собственной оси, за счёт переступаний ногами;</p> <p>11.И.п.-на низких коленях, различные движения головой, плечевым поясом, руками.</p> <p>12.то же – различные движения туловищем (сгибание-разгибание, наклоны, повороты);</p> <p>13. то же наклоны туловища вперед назад с касанием ладонями пола;</p> <p>14. то же руки в стороны, повороты туловища влево вправо;</p> <p>15.то же, но с касанием стоп ладонями;</p> <p>16. то же, наклоны вперед, в сторону с поворотом, разгибания назад;</p> <p>17. И.п.- на «высоких» коленях, руки на</p>	упражнений.
--	--	--	---	-------------

			бёдрах, одна нога выносится выпрямленной вперёд, различные движения головой, руками в данной позе.	
«Осенняя сказка» (сентябрь, октябрь, ноябрь)	«Золотая осень»программа с использованием осенних листьев. 3,4 неделя октября	- Создавать условия для освоения основных движений в положении лёжа на спине, животе, в положении на четвереньках. - Укреплять мышцы шеи, плечевого пояса, рук, спины, брюшного пресса; способствовать развитию музыкальности, пластичности.	1. И. п. - лёжа на спине – повороты на бок, то правый, то левый с сопутствующими движениями рук и ног; 2. то же, переворачивание в положение на животе, сначала в одну, затем в другую сторону; 3. Ползание по-пластунски, лёжа на спине при помощи волнообразных движений туловищем с опорой на пятки, ягодицы и затылок (в оба направления). 4. И.п.- низкие четвереньки, раскачивания вперёд – назад; 5.то же, выгибание спины дугой; 6.то же, разгибание спины «ложбинкой»; 7. ползание на средних четвереньках по горизонтальной поверхности с изменением направления; 8. И.п. «задние четвереньки» – различные поочерёдные движения каждой ногой, сначала согнутой, затем выпрямленной; 9. И.п. сидя в позе группировки, упор руками сзади, выполнение вращений вокруг собственной оси, за счёт переступаний ногами; 10. Из И.п. сидя «по-турецки», различные движения головой, руками, удерживая лист; 11. то же, наклоны вперёд, в сторону с поворотом, разгибания назад; 12. И.п.- на «высоких» коленях, руки на бёдрах, одна нога выносится	1, 2 занятие-разучивание материала. 3 занятие – выступление на осеннем балу



			<p>выпрямленной вперёд, различные движения головой, руками.</p> <p>13. Из И.п. стоя на одном «высоком колене» одна нога выносится вперёд – наклоны к впередистоящей ноге, литься в руках.</p>	
«Осенняя сказка» (сентябрь, октябрь, ноябрь)	Парный тренинг мамы и ребёнка «Весёлая прогулка»	<p>Содействовать творческому самовыражению детей и взрослых.</p> <p>Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>Здравствуйте, мальчики и девочки, а также ваши родители. Вы любите гулять? Сегодня я хочу предложить вам отправиться на весёлую прогулку. Вы согласны? Мне кажется, это очень здорово!</p> <p>Нас ждут удивительные приключения!</p> <p>1.Мы выбрали пары и вместе шагаем друг другу во всём и везде помогаем. (ходьба по залу парами)</p> <p>2.Мне кажется, что где-то здесь спрятался невидимый волшебник и творит чудеса. На прогулке мамы и малыши (мамы ведут детей за руку, дети выполняют упражнение: ходьба в полном приседе).</p> <p>3.Вдруг невидимый волшебник превратил наших мам в малышей, а малыши вдруг, стали взрослыми (дети ведут мам за руку, мамы выполняют упражнение в приседе).</p> <p>4.Что за чудо из чудес впереди дремучий лес (парами змейкой обходят модули)</p> <p>5. Два весёлых гнома по лесу гуляют, грибы собирают, (ходьба в приседе парами)</p> <p>6.Что за чудо из чудес, к нам идут</p>	1 занятие – открытое физкультурно- оздоровительное мероприятие

			<p>жирафы. (Мама идут впереди руки вверх (шея и голова) дети двумя руками держат мам за талию сзади «туловище»)</p> <p>7. Впереди река разбушеввалась, а мы переправимся на лодках (ходьба парами в центре обруча, держась руками за него, дети впереди мамы сзади, усложнение – ходьба змейкой вокруг плоских обручей.)</p> <p>8. Мы по мостику гуляем, и друг другу помогаем (ходьба парами по скамейке)</p> <p>9. Построим мостик подвесной и встретимся опять с тобой. (ходьба на встречу друг другу по г/скамейке, по середине скамейки дети осторожно расходятся с мамами, придерживая друг друга).</p> <p>10. Очень узкий мостик получился, а может, мы построим тоннель под водой? (мамы стоят в колонну друг за другом и держат в руках обручи на высоте 15-20см от пола, а дети друг за другом шагают по «тоннелю», затем меняются местами.)</p> <p>11. Лес дремучий ниже ветки. Не боятся наши детки. Под кустом пролезть не страшно, И под ёлкой не опасно. Друг за другом успевайте Только ветки не ломайте! (Бег парами, перепрыгивая через</p>	
--	--	--	---	--

			<p>натянутый канат, старшие дети пробегают под вращающейся верёвкой.)          Вот и всё закончилась наша весёлая прогулка, домой возвращаться пора, а я говорю вам пока, до свиданья!</p>	
«Осенняя сказка» (сентябрь, октябрь, ноябрь)	«Как паучок к зиме готовился» 1,2 неделя ноября	<p>-Развивать чувство ритма и координацию движений, пластическую выразительность и музыкальность;          -Развивать умение искренне верить в любую воображаемую ситуацию;          - Учить создавать образы живых существ с помощью выразительных пластических движений.</p>	<p>1.В И.П., лёжа на животе, руки согнуты под грудью или вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены или согнуты в коленях, сохранение данной позы в течение некоторого времени (антигравитационная разгрузка позвоночника).          2.Лёжа на животе, движения головой в различных направлениях: влево - вправо, к груди - назад, круговые движения в обе стороны, сочетание перечисленных движений;          3.то же, максимально вытягивать-выпрямлять руки, туловище, ноги;          4. И.п.- низкие четвереньки, раскачивания вперёд – назад;          5.то же, выгибание спины дугой;          6.то же, разгибание спины «ложбинкой»;          7. ползание на средних четвереньках по горизонтальной поверхности с изменением направления;          8. И.п. «задние четвереньки» – различные поочерёдные движения каждой ногой, сначала согнутой, затем выпрямленной;          9. И.п. сидя в позе группировки, упор руками сзади, выполнение вращений вокруг собственной оси, за счёт переступаний ногами;</p>	<p>1, 2 занятие - разучивание материала;          3,4 занятие - повторение с усложнением, за счёт увеличения количества повтора упражнений и смены ритма.</p>

			<p>10. Из. И.п. – на «низких коленях» перейти в положение на «средних коленях», с последующим возвращением ви.п.</p> <p>11. То же наклоны туловища влево, вправо;</p> <p>12. то же наклоны туловища вперёд назад с касанием ладонями пола;</p> <p>13. то же руки в стороны, повороты туловища влево вправо;</p> <p>14. то же, но с касанием стоп ладонями;</p>	
	«Танец дельфинов» 3,4 неделя ноября	<p>- Развивать выразительность и музыкальность;</p> <p>умение искренне верить в любую воображаемую ситуацию;</p> <p>- Учить создавать образы живых существ с помощью выразительных пластических движений.</p>	<p>1. В И.П., лёжа на животе, руки согнуты под грудью или вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены, сохранение данной позы в течение некоторого времени (антигравитационная разгрузка позвоночника).</p> <p>2. Лёжа на животе, движения головой в различных направлениях: влево - вправо, к груди - назад, круговые движения в обе стороны, сочетание перечисленных движений;</p> <p>3. то же, максимально вытягивать-выпрямлять руки, туловище, ноги;</p> <p>4. то же с опорой на предплечья согнутых в локтях рук – выполнение различных движений головой, с сопровождающими движениями руки, (плечевого пояса);</p> <p>5. Лёжа на животе, движения головой в различных направлениях: влево - вправо, при одновременном сгибании одноимённой ноги;</p> <p>7. то же, но в коленях сгибаются сразу обе ноги;</p> <p>8. Лёжа на животе,- отжимание на бёдрах;</p>	<p>1, 2 занятие - разучивание материала;</p> <p>3,4 занятие - повторение с усложнением, за счёт увеличения количества повтора упражнений и смены ритма.</p>

			<p>9.То же, выполнение отжиманий с одновременным подниманием полусогнутой, а затем выпрямленной ноги в момент сгибания рук;</p> <p>10.лёжа на животе – согнуть ноги в коленях, прогнуться и захватить кистями щиколотки ног: кратко удерживая эту позу;</p> <p>11.то же, но с непродолжительным раскачиванием в этой позе в передне-заднем направлении.</p> <p>12.то же – перевороты с соединёнными в замок кистями, руки над головой;</p> <p>13.Перевороты с условием - не касаться руками и голени опоры;</p> <p>14. И.п. «задние четвереньки» – различные поочерёдные движения каждой ногой, сначала согнутой, затем выпрямленной;</p> <p>15. И.п. сидя в позе группировки, упор руками сзади, выполнение вращений вокруг собственной оси, за счёт переступаний ногами;</p>	
«Зимние превращения» (декабрь, январь, февраль)	«Снежинки» с использованием султанчиков. 1,2 неделя декабря	<p>- Продолжать осваивать движения в положении лёжа на животе, в положении на четвереньках;</p> <p>- Укреплять мышцы шеи, плечевого пояса, рук, спины; развивать кистевые функции: захват пальцами и ладонями предмета, а также ловкость и чувство ритма.</p>	<p>1.Сохранение позы «лёжа на спине» в течение заданного времени (антигравитационная разгрузка позвоночника);</p> <p>2. и.п. лёжа на спине – движения головой в различных направлениях: в лево - в право, к груди - назад, круговые движения в обе стороны, сочетание перечисленных движений;</p> <p>3. то же, но с сопутствующими движениями плечевого пояса и рук.</p> <p>4. то же, выполнение различных движений</p>	<p>1, 2 занятие - разучивание материала;</p> <p>3,4 занятие - повторение с усложнением, за счёт увеличения количества повтора упражнений и смены ритма.</p>

			<p>руками: через стороны вверх, вперёд-вверх, поочередные ножницеобразные движения, волнообразные, скрестные движения и др.;</p> <p>5. то же, повороты рук, плечевого пояса и туловища в стороны;</p> <p>6. то же, но с противоположным движением тазового пояса (типа «скрутик»);</p> <p>7. ползание на низких четвереньках по горизонтальной поверхности боком приставными шагами;</p> <p>8. то же, одновременное поднятие полусогнутых ног до угла 40-50° к горизонту;</p> <p>9. И.п. стоя на коленях, топтание на месте;</p> <p>10. то же вращение на месте;</p> <p>11. то же перемещение в различных направлениях.</p>	
«Зимние превращения» (декабрь, январь, февраль)	«Новый год у ворот» с использованием малых обручей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать находчивость, воображение и фантазию;</li> <li>- Развивать быстроту реакции и координацию движений;</li> <li>- Готовить детей к действиям с воображаемыми предметами;</li> <li>- Воспитывать доброжелательность и коммуникативность в отношениях со сверстниками</li> </ul>	<p>1. И.п.- низкие четвереньки, различные движения головой (влево - вправо, вверх-вниз, круговые вращения);</p> <p>2. то же, но с сопутствующими движениями рук;</p> <p>3. то же, раскачивания вперёд – назад;</p> <p>4. то же, выгибание спины дугой;</p> <p>5. то же, разгибание спины «ложбинкой»;</p> <p>6. И.п. сидя на корточках, одновременные движения руками вперёд, в стороны, назад;</p> <p>7. Принятие позы на высоких четвереньках (с опорой на кисти и голени).</p> <p>8. то же, поднятие разноимённых руки и ноги, сохранение</p>	<p>1, 2 занятие - разучивание материала;</p> <p>3 занятие - повторение с усложнением, за счёт увеличения количества повтора упражнений и смены ритма;</p> <p>4 занятие – выступление на новогоднем утреннике</p>

			<p>двухопорного положения в течение заданного времени;</p> <p>9. И.п. задние четвереньки - различные, поочерёдные движения ногами: согнутой – в сторону, вверх, вперёд; прямой – в сторону, вверх, вперёд;</p> <p>10. то же, топтание на месте и разворачивание вокруг вертикальной оси;</p> <p>11. И.п. сидя «по-турецки», различные движения головой, руками;</p> <p>12. то же, наклоны вперёд, в сторону с поворотом, прогибания назад;</p> <p>13. то же, одновременный разворот согнутых в коленях ног, сначала влево, затем вправо;</p> <p>14. И.п. сидя, туловище вертикально, упор руками сзади: ножницеобразные движения ногами вверх-вниз, в стороны, во внутрь.</p>	
«Зимние превращения» (декабрь, январь, февраль)	«Зимнее утро в лесу» с использованием мячей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать развивать выразительность и музыкальность;</li> <li>- Умение искренне верить в любую воображаемую ситуацию;</li> <li>- Учить создавать образы животных и различных предметов с помощью выразительных пластических движений.</li> </ul>	<p>1. И. п. - лёжа на спине – повороты на бок, то правый, то левый с сопутствующими движениями рук и ног;</p> <p>2. то же, переворачивание в положение на животе, сначала в одну, затем в другую сторону;</p> <p>3. тоже, последовательные переворачивания со спины на живот, с живота на спину и т.д.;</p> <p>4. И.п. средние четвереньки – различные движения головой (влево - вправо, вверх-вниз, круговые вращения);</p> <p>5. то же, но с сопутствующими движениями рук;</p> <p>6. то же, раскачивания вперёд – назад;</p>	<p>1, 2 занятие - разучивание материала;</p> <p>3 занятие - повторение, с усложнением, за счёт увеличения количества повтора упражнений, смены ритма и увеличение амплитуды движений.</p>

			<p>7. последовательное принятие положения средних и низких четверенек с возвращением в исходное положение;</p> <p>8.то же, сгибание разгибание рук;</p> <p>9.то же, топтание на месте и разворачивание вокруг вертикальной оси;</p> <p>10.ползание на высоких четвереньках по горизонтальной поверхности;</p> <p>11. И.п. сидя, туловище вертикально, упор руками сзади: ножницеобразные движения ногами вверх-вниз, в стороны, во внутрь;</p> <p>12.то же, одновременное поднятие полусогнутых ног до угла 40-50<sup>0</sup> к горизонту;</p> <p>13.то же, но, с зажатым между щиколотками ног, мячом;</p> <p>14. Из. И.п. – на «низких коленях» перейти в положение на «средних коленях», затем на «высоких коленях», с последующим возвращением ви.п.</p> <p>15. то же различные движения головой, плечевым поясом, руками, туловищем;</p> <p>16. То же наклоны туловища влево, вправо;</p> <p>17.И.п. на «высоких коленях» - сохранение этой позы заданное время.</p>	
«Зимние превращения» (декабрь, январь, февраль)	Боди-тренинг родителей с детьми «Три медведя на новый лад»	<p>- Способствовать развитию гармоничных отношений между мамой, папой и их ребёнком,</p> <p>- Укреплять психофизическое здоровье занимающихся.</p>	<p>Любила семейка трёх медведей поваляться на травке, поспать.</p> <p>1.(В положении лёжа на боку в позе полу-эмбриона, ребёнок лежит между папой и мамой – отдых 3-5 мин., разгрузка позвоночника)</p> <p>Выспавшись, мама и папа начинали</p>	1 занятие -



			<p>будить своего мишутку.</p> <p>2.(Взрослые выполняют сгибательно-разгибательные движения конечностей ребёнка: а) поочерёдно руки-ноги; б) одновременно верхние и нижние конечности; в) одновременно одноимённые или разноимённые конечности.</p> <p>Не хотел мишутка просыпаться, мама и папа начинали будить его сильнее.</p> <p>3.(Взрослые приподнимают малыша и, удерживая за запястья и щиколотки, слегка раскачивают его влево-вправо). Проснувшись, маленький мишутка отправился погулять и посмотреть по сторонам.</p> <p>4.(Передвижение в упоре лёжа по спине лежащего взрослого - другой взрослый удерживает ребёнка за ноги). Вдруг мишутка увидел маленькую птичку, которая кружила у него над головой.</p> <p>5.(Ребёнок лежит животом на голених у папы, лежащего на спине, и удерживает ребёнка за руки, мама, стоя на коленях, удерживает ребёнка за ноги покачивает вперед-назад).</p> <p>Потом мишутке пришлось пробираться сквозь густые кустарники.</p> <p>6.(Ползание под двумя стоящими на средних четвереньках взрослыми: на средних четвереньках).</p> <p>Дальше на пути мишутки оказались упавшие деревья. Он ловко перебрался через них.</p>	
--	--	--	---	--

			<p>7.(Ползание на высоких четвереньках, переступая через лежащих на животе, на некотором расстоянии друг от друга взрослых).</p> <p>А вот и знакомая яблонька.</p> <p>8.(Один взрослый – папа, располагается на средних четвереньках. Второй взрослый - мама сидит на нём с ребёнком на плечах, раскачиваясь в разных направлениях.</p> <p>Вдруг подул ветер, и с яблони упало спелое наливное яблоко. Мишутка поспешил угостить маму и папу.</p> <p>9.(Взрослые и ребёнок находятся в положении – сидя, в кругу, быстро перекатывают мяч друг другу).</p> <p>Полакомившись яблоками, медведям захотелось поиграть в прятки.</p> <p>10.(Папа находится в позе на коленях, заведя руки за спину, ребёнок стоит на его ладонях за спиной, мама играет в прятки с ребёнком, который то прячется за спину отца, то выглядывает из-за него, активно подтягиваясь на руках и выпрямляя ноги).</p> <p>Здорово и весело было играть, мама и папа даже позволили мишутке забраться на высокий дуб и набрать желудей для знакомых трёх поросят.</p> <p>11.(Взрослые располагаются в положении - на высоких коленях, напротив друг друга, соединив руки, ребенок перемещается по</p>	
--	--	--	---	--

			<p>соединённым рукам от одного взрослого к другому, удерживаясь за руки).</p> <p>После мама и папа разрешили мишутке прогуляться по «воздушному мосту».</p> <p>12.(Ведущий взрослый - папа, удерживает кистями малыша за стопы и производит вместе с ним в воздухе шаговые движения, мама удерживает ребёнка за руки).</p> <p>Гуляя по воздушному мосту, мишутка заметил, что внизу по тропинке куда-то бежит-торопится лисичка.</p> <p>13.(Папа и мама, стоя напротив друг друга, держаться за руки, ребёнок оббегает взрослых восьмёркой).</p> <p>А вдалеке мишутка увидал, как скачет знакомый зайка.</p> <p>14.(Взрослые располагаются напротив друг друга, сидя ноги врозь, касаясь стопами друг друга, ребёнок прыгает от одного взрослого к другому).</p> <p>Мишутка был рад встрече со своими лесными друзьями. Но наступил вечер, и мишутке пришло время возвращаться в свой уютный дом с мамой и папой.</p> <p>15.(Ходьба под арку, образованную руками взрослых, стоящих на высоких коленях).</p>	
«Зимние превращения» (декабрь, январь, февраль)	«Зимушка-волшебница» с использованием полотнища	-Развивать зрительное и слуховое внимание, память, наблюдательность; - Учить снимать зажатость и скованность в движениях,	<p>Дети располагаются по кругу.</p> <p>1. И. п. - лёжа на спине – повороты на бок, то правый, то левый с сопутствующими движениями рук и ног;</p> <p>2. то же, переворачивание в положение на</p>	1, 2 занятие - разучивание материала; 3, 4 занятие- повторение, с

		<p>согласовывать свои действия с другими детьми;  - Развивать умение произвольно реагировать на команду</p>	<p>животе, сначала в одну, затем в другую сторону;  3. Ползание по-пластунски, лёжа на спине при помощи волнообразных движений туловищем с опорой на пятки, ягодицы и затылок (в оба направления).  4. И.п.- низкие четвереньки, раскачивания вперёд – назад;  5.И.п. сидя на корточках, одновременные движения руками вперёд, в стороны, назад;  6.Принятие позы на высоких четвереньках (с опорой на кисти и голени).  7.то же, поднятие разноимённых руки и ноги, сохранение двухопорного положения в течение заданного времени;  8.И.п. задние четвереньки- различные, поочерёдные движения ногами: согнутой – в сторону, вверх, вперёд; прямой – в сторону, вверх, вперёд;  9. то же, топтание на месте и разворачивание вокруг вертикальной оси;  10.И.п. сидя «по-турецки», различные движения головой, руками;  11. то же, наклоны вперёд, в сторону с поворотом, прогибания назад;  12.то же, одновременный разворот согнутых в коленях ног, сначала влево, затем вправо;  13. то же наклоны туловища вперёд назад с касанием ладонями пола;  14. то же руки в стороны, повороты туловища влево вправо;  15.то же, но с касанием стоп ладонями;</p>	<p>усложнением, за счёт увеличения продолжительности повтора упражнений, согласования своих движений с движениями других детей.</p>
--	--	---	--	---

			16.И.п. на «высоких коленях» - сохранение этой позы заданное время.	
«Зимние превращения» (декабрь, январь, февраль)	«Лебёдушки»	- Развивать выразительность и музыкальность; - Умение искренне верить в любую воображаемую ситуацию; Учить создавать образы живых существ с помощью выразительных пластических движений.	.В И.П., лёжа на животе, руки согнуты под грудью или вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены, сохранение данной позы в течение некоторого времени (антигравитационная разгрузка позвоночника). 2.Лёжа на животе, движения головой в различных направлениях: влево - вправо, к груди - назад, круговые движения в обе стороны, сочетание перечисленных движений; 3.то же, максимально вытягивать-выпрямлять руки, туловище, ноги; 4. то же с опорой на предплечья согнутых в локтях рук – выполнение различных движений головой, с сопровождающими движениями руки, (плечевого пояса); 5. Лёжа на животе, движения головой в различных направлениях: влево - вправо, при одновременном сгибании одноимённой ноги; 7.то же, но в коленях сгибаются сразу обе ноги; 8. И.п.- низкие четвереньки, раскачивания вперёд – назад; 9. И.п. сидя, туловище вертикально, упор руками сзади: ножницеобразные движения ногами вверх-вниз, в стороны, вовнутрь; 10.то же, одновременное поднятие полусогнутых ног до угла 40-50° к горизонту;	1, 2 занятие - разучивание материала; 3, 4 занятие - повторение с усложнением, за счёт увеличения количества повтора упражнений и смены ритма.

			<p>11. Из. И.п. – на «низких коленях» перейти в положение на «средних коленях», с последующим возвращением ви.п.</p> <p>12. То же наклоны туловища влево, вправо;</p> <p>13. то же наклоны туловища вперёд назад с касанием ладонями пола;</p> <p>14. то же руки в стороны, повороты туловища влево вправо;</p> <p>15. то же, но с касанием стоп ладонями;</p> <p>16. И.п. на «высоких коленях» - сохранение этой позы заданное время;</p> <p>17. Из И.п. стоя на одном «высоком колене» одна нога выносится вперёд – наклоны к впереди стоящей ноге.</p>	
«Весна-волшебница» (март, апрель, май)	«Весеннее настроение»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать двигательные способности детей, ловкость, подвижность;</li> <li>- развивать умение равномерно перемещаться по площадке не сталкиваясь друг с другом;</li> <li>- учить передавать характер и настроение музыки.</li> </ul>	<p>1. Лёжа на животе, движения головой в различных направлениях: влево - вправо, к груди - назад, круговые движения в обе стороны, сочетание перечисленных движений;</p> <p>2. то же, максимально вытягивать-выпрямлять руки, туловище, ноги;</p> <p>3. то же с опорой на предплечья согнутых в локтях рук – выполнение различных движений головой;</p> <p>4. то же с опорой на предплечья согнутых в локтях рук – выполнение различных движений головой, с сопровождающими движениями руки, (плечевого пояса);</p> <p>5. Принятие позы на высоких четвереньках (с опорой на кисти и голени) и сохранении её в течении заданного времени (элемент расслабления, гравитационной разгрузки позвоночника);</p>	<p>1, 2 занятие - разучивание материала;</p> <p>3, 4 занятие- повторение, с усложнением, за счёт увеличения количества повтора упражнений и смены ритма, увеличение амплитуды движений.</p>

			<p>6.И.п. высокие четвереньки – различные движения головой (влево - вправо, вверх-вниз, круговые вращения);</p> <p>7.то же, но с сопутствующими движениями рук;</p> <p>8.то же, раскачивания вперёд – назад;</p> <p>9.то же, сгибание туловища влево-вправо;</p> <p>10.то же, одновременные движения руками вперёд, в стороны, назад;</p> <p>11. то же, различные, поочерёдные движения ногами: согнутой – в сторону, назад; прямой – в сторону, назад;</p> <p>12.И.п. сидя «по-турецки», различные движения головой, руками;</p> <p>13. то же, наклоны вперёд, в сторону с поворотом, прогибания назад;</p> <p>14.то же, одновременный разворот согнутых в коленях ног, сначала влево, затем вправо;</p> <p>15.принятие положения, сидя на корточках;</p> <p>16.И.п. на «высоких коленях» - сохранение этой позы заданное время</p> <p>17. тоже перемещение в парах;</p> <p>18.то же упражнения в, круге, взявшись за руки.</p>	
«Весна-волшебница» (март, апрель, май)	«Подснежники для мамы» с использованием искусственных цветов	Развивать умение использовать разнообразные жесты; - учить передавать в свободных музыкально-пластических импровизациях характер и настроение музыкальных произведений	<p>1.И. п. - лёжа на спине – повороты на бок, то правый, то левый с сопутствующими движениями;</p> <p>2. принятие позы группировки: согнуть голову, туловище, обхватить кистями согнутые в коленях ноги;</p> <p>3. лёжа на животе, движения головой в</p>	1, 2 занятие - разучивание материала; 3, 4 занятие-повторение с усложнением, за счёт увеличения

			<p>различных направлениях: влево - вправо,  4. то же, максимально вытягивать-выпрямлять руки, туловище, ноги;  5. И.п.- низкие четвереньки, раскачивания вперёд – назад;  6. И.п. «задние четвереньки» – различные поочерёдные движения каждой ногой, сначала согнутой, затем выпрямленной;  7. И.п. сидя в позе группировки, упор руками сзади, выполнение вращений вокруг собственной оси, за счёт переступаний ногами;  8. И.п. сидя, туловище вертикально, упор руками сзади: ножницеобразные движения ногами вверх-вниз, в стороны, вовнутрь;  9.то же, одновременное поднятие полусогнутых ног до угла 40-50<sup>0</sup> к горизонту;  10.Из. И.п. – на «низких коленях» перейти в положение на «средних коленях», с последующим возвращением в И.п. в руках цветы.  11. То же наклоны туловища влево, вправо;  12. то же наклоны туловища вперёд назад;  13. то же руки в стороны, повороты туловища влево вправо;  14.то же, но с касанием стоп;  15.И.п. на «высоких коленях» - сохранение этой позы заданное время, помахать цветами</p>	<p>количества повтора упражнений и повышения координационной сложности движений.</p>
«Весна-волшебница» (март, апрель,	«Лад Земли и Солнца»	<p>- развивать находчивость, воображение и фантазию;  - развивать быстроту реакции и</p>	<p>1. И.п. лёжа на спине, сгруппироваться.  2.И.п. из группировки выпрямиться, руки поднять вверх.</p>	<p>1, 2 занятие - разучивание материала;</p>



май)		<p>координацию движений;  - готовить детей к действиям с воображаемыми предметами;  - воспитывать доброжелательность и коммуникативность в отношениях со сверстниками</p>	<p>3. И.п. лёжа на спине поворачивать голову вправо – влево.  4. И.п. лёжа на спине волнообразные движения руками.  5. И.п. лёжа на животе, руки вперёд, прогнуться.  6. И.п. стоя на низких четвереньках, ползание друг за другом.  7. И.п. на средних четвереньках, подняться на высокие четвереньки.  8. И.п. сидя спиной в круг подняться на задние четвереньки и раскачиваться вперёд - назад.  9. И.п. сидя на полу, плавные движения руками и ногами.  10. И.п. сидя, ноги врозь, упор руками сзади – различные маховые движения ногами.  11. И.п. сидя на низких коленях – потянуться за руками вперёд- вверх и прогнуться назад.  12. И.п. стоя на высоких коленях топтание на месте, руки имитируют движения листочки.  13. И.п. стоя, слегка пружинить ногами, руки выполняют движения крыльев.  14. И.п. отойдя назад, развести руки в стороны и сходясь в круг, плавно скрестив руки поднять их вверх и в стороны.  15. И.п. стоя в кругу, выполнять кружения с различными движениями рук .  Выход из зала, держась за руки.</p>	<p>3, 4 занятия - повторение, с усложнением, за счёт увеличения продолжительности повтора упражнений, согласования своих движений с движениями других детей, увеличения длины преодолеваемого отрезка</p>
------	--	---	---	---

<p>«Весна-волшебница» (март, апрель, май)</p>	<p>«Клубнички-землянички»</p>	<p>- Продолжать развивать выразительность и музыкальность; умение искренне верить в любую воображаемую ситуацию; - учить создавать образы растений и различных предметов с помощью выразительных пластических движений.</p>	<p>Дети располагаются по кругу. 1. И. п. - лёжа на спине – повороты на бок, то правый, то левый с сопутствующими движениями рук и ног; 2. то же, переворачивание в положение на животе, сначала в одну, затем в другую сторону; 3. И.п. лёжа на спине поворачивать голову вправо – влево. 4. то же с опорой на предплечья согнутых в локтях рук – выполнение различных движений головой, с сопровождающими движениями руки, (плечевого пояса); 5. Лёжа на животе, движения головой в различных направлениях: влево - вправо, при одновременном сгибании одноимённой ноги; 7.то же, но в коленях сгибаются сразу обе ноги; 8.то же, сгибание разгибание рук; 9.то же, топтание на месте и разворачивание вокруг вертикальной оси; 10.ползание на высоких четвереньках по горизонтальной поверхности; 11. И.п. сидя, туловище вертикально, упор руками сзади: ножницеобразные движения ногами вверх-вниз, в стороны, во внутрь; 12.то же, одновременное поднимание полусогнутых ног до угла 40-50° к горизонту; 13.то же, но, с зажатым между щиколотками ног, мячом; 14. Из. И.п. – на «низких коленях» перейти в положение на «средних коленях», затем</p>	<p>1, 2 занятие - разучивание материала; 3, 4 занятие- повторение, с усложнением, за счёт увеличения количества повтора упражнений и смены ритма, увеличение амплитуды движений, увеличения силовой нагрузки на мышцы</p>
---	-------------------------------	---	--	---

			на «высоких коленях», с последующим возвращением ви.п. 15. то же различные движения головой, плечевым поясом, руками, туловищем; 16.то же упражнения в, шеренге, взявшись за руки.	
«Весна-волшебница» (март, апрель, май)	«Донские узоры» с использованием шали	- Развивать двигательные способности детей, ловкость, подвижность; - развивать умение равномерно перемещаться по площадке не сталкиваясь друг с другом; - учить передавать характер и настроение музыки.	1.И.п.лёжа на животе с опорой на предплечья согнутых в локтях рук – выполнение различных движений головой, с сопровождающими движениями руки, (плечевого пояса); 2.Принятие позы на высоких четвереньках (с опорой на кисти и голени) и сохранении её в течении заданного времени (элемент расслабления, гравитационной разгрузки позвоночника); 3.И.п. высокие четвереньки – различные движения головой (влево - вправо, вверх-вниз, круговые вращения); 4.то же, но с сопутствующими движениями рук; 5.то же, раскачивания вперёд – назад; 6.то же, сгибание туловища влево-вправо; 7.то же, одновременные движения руками вперёд, в стороны, назад; 8. то же, поочерёдные движения ногами: согнутой – в сторону, назад; прямой – в сторону, назад; 9.И.п. сидя «по-турецки», различные движения головой, руками; 10. то же, наклоны вперёд, в сторону с поворотом, прогибания назад; 11.то же, одновременный разворот	1, 2 занятие – разучивание материала; 3 занятие – повторение, с усложнением, за счёт увеличения продолжительности повтора упражнений, согласования своих движений с движениями других детей, создания нестандартных условий для выполнения упражнений; 4 занятие – итоговое выступление

			<p>согнутых в коленях ног, сначала влево, затем вправо;</p> <p>12. принятие положения, сидя на корточках;</p> <p>13. И.п. на «высоких коленях» - сохранение этой позы заданное время</p> <p>14. тоже перемещение в парах;</p> <p>15. то же упражнения в шеренге, в круге, взявшись за руки;</p> <p>16. переход в положение, стоя, в кругу, взявшись за руки, подняв их вверх.</p>	
	<p>Парный боди-тренинг родителей с детьми «Цирковое представление» с использованием купола).</p>	<p>Создавать условия для укрепления психофизического здоровья детей и их родителей,</p> <p>Развивать пластичность, грациозность и изящество в движениях.</p> <p>Содействовать творческому самовыражению детей и взрослых.</p> <p>Воспитывать потребность в двигательной активности, заряжать положительной энергией единения.</p>	<p>- Вы знаете, откуда доносится эта музыка? Это цирковая музыка. Быть может, она приглашает нас совершить увлекательное путешествие в цирк? Давайте заглянем за кулисы и посмотрим, как готовятся к выступлению цирковые животные.</p> <p>1. (Взрослые, расположившись со своими детьми на ковриках, делают им расслабляющий массаж).</p> <p>2. (Взрослые и дети располагаются рядом, лёжа на животе с упором на предплечья, и выполняют разгибания туловища назад в грудном отделе).</p> <p>3. (Взрослые встают на средние четвереньки, а дети подползают под них на низких четвереньках; затем переползают через взрослого сверху).</p> <p>4. (Взрослые встают на колени, удерживая ребёнка за ноги в области бёдер, помогают ему передвигаться на руках).</p> <p>5. (Взрослые встают на средние четвереньки, а дети садятся на них</p>	<p>1 открытое занятие</p>

			<p>верхом, удерживаясь руками за плечи взрослого, и вместе передвигаются по периметру зала.).</p> <p>6. (Взрослые и дети принимают положение - сидя на полу, лицом друг другу, касаясь друг друга ступнями, выполняют вращательные движения ногами).</p> <p>7. (Взрослые принимают исходное положение: на «низких коленях», дети встают на бёдра взрослому, взрослые, удерживая ребёнка за талию, дают возможность ему поочерёдно сгибать то одну, то другую ногу назад, сохраняя равновесие).</p> <p>8. (Взрослые и дети встают лицом друг другу, взявшись за руки, и поочередно выполняют приседания).</p> <p>9. (Ребёнок встаёт на ступни взрослому, повернувшись к нему спиной, взрослый, удерживая ребёнка за талию, начинает ходьбу по периметру зала).</p> <p>10. (Взрослые и дети, дружно взявшись за руки, цепочкой передвигаются по залу, выполняя ходьбу змейкой, закручиваясь в «спираль», а также в разных направлениях).</p> <p>11. (Взрослые и дети, стоя дуг за другом, выполняют ходьбу с высоким подниманием бёдер, руки при этом находятся за спиной).</p> <p>12. (Для упражнения используется купол и пляжные мячи, дети и взрослые, взявшись за края купола, и поднимая его вверх,</p>	
--	--	--	---	--

			<p>подбрасывают мячи, находящиеся в центре купола).</p> <p>13. (Дети и взрослые, взявшись за края купола, выполняют по кругу ходьбу, затем бег, остановившись, приседают, опустив купол на пол).</p> <p>14. (Взрослые поднимают купол вверх, дети, находясь под куполом, выполняют прыжки на двух ногах, стараясь коснуться руками купола, взрослые, развернувшись, вместе с детьми, приседают и прячутся под куполом, накрывшись им).</p> <p>15. (Под весёлый марш, дети и взрослые выходят из зала).</p>	
--	--	--	--	--

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности по физической культуре.

Образовательные программы и технологии	Методические пособия
Авторская программа Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»	«Физкультурные сказки» Н.Н. Ефименко Харьков издательство «Ранок»2005; «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья» Н.Ф. Дик, Е.В. ЖердеваРостов-на-Дону Феникс 2005; «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Москва Линка-пресс 2000; «Горизонтальный пластический балет» Н.Н. Ефименко Таганрог познание 2001; Ю.В. Бойко «Пластик-шоу-классик» Винница 2013; Н.Н. Ефименко, В.В. Беседа «Групповой бодитренинг взрослых и малышей» Винница 2008; Н.Н. Ефименко, В.В. Беседа «Парныйбодитренинг взрослого и ребёнка» (Винница 2008); Н.Н. Ефименко Двигательно-игровая деятельность издательство Дрофа 2014 г.

#### 3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала, его инвентарь и оборудование:

№ п/п	наименование	единица измерен.	кол-во
1	Гимнастическая стенка (4 пролёта)	шт.	1
2	Детский гимнастический комплекс	шт.	2
3	Гимнастические скамейки (длина 3,0 м; высота 40 см.)	шт.	4
4	Маты маленькие	шт.	8
5	Дуги для подлезания: Высота 60см., 50 см., 40см.	шт.	6
6	Обручи: D – 50	шт.	15

	D – 70	шт.	15
	D - 90	шт.	20
7	Палки гимнастические	шт.	20
8	Канаты: D – 4см	шт.	2
	D – 1,5см	шт.	2
9	Скакалки	Шт.	25
10	Разноцветные флажки	Шт.	20
11	Пластиковые разноцветные шары (сухой бассейн)	Шт.	100
12	Разноцветные кубики	Шт.	40
13	Мешочки с песком	Шт.	20
14	Мячи резиновые: D – 25см	Шт.	20
	D – 12см	Шт.	20
	D – 10см	Шт.	20
15	Кольцеброс	компл.	1
16	Мячи надувные	Шт.	10
17	Разноцветные ленточки, платочки	Шт.	20
18	Мягкие модули	компл.	3
19	Купол	Шт.	1
20	Зеркальная стенка	Шт.	4
21	Ковровое покрытие	Шт.	2
22	Гимнастические коврики	Шт.	15
22	Информационный стенд	Шт.	3
23	Музыкальный центр	Шт.	1
24	Музыкальная колонка	Шт.	1
25	Подборка аудио приложений по темам: «Времена года», «Осенняя сказка», «Лесные узоры», «Зимние превращения», «Игрушки», «Подводные обитатели», «Цирк», «Весна - волшебница», «Релакс», «Хоровод»; картотека стихов и загадок, подвижных игр по темам, словесно-двигательных упражнений, корректирующих упражнений; иллюстраций по временам года, по темам больших тематических ситуаций.		

### 3.3 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Одной из эффективных форм оздоровительной работы с детьми, является парный (мама-ребёнок; папа-ребёнок), групповой (папа-мама-ребёнок) боди-тренинг, созданный доктором педагогических наук Н.Н. Ефименко и его



учеником В.В.Беседа. Проводится такой тренингв игровой форме, когда каждое упражнение имеет своё название и можно даже придумать целый спектакль, физкультурную сказку. Игровая мотивация остаётся самым мощным стимулом двигательной активности детей!

Выполняются физические упражнения в определённой природосообразной системе по эволюционному принципу развития ребёнка.

Начинается такой тренинг с простых лежаче-горизонтированных положений, а завершается более сложными функциональными вертикализованными упражнениями. При этом взрослые целенаправленно могут использовать свое тело в качестве «биологического тренажёра». Детям очень комфортно от телесного контакта с мамами и папами. Все они заряжаются положительной энергией единения и целостности. Для лучшего эффекта хорошо использовать соответствующее музыкальное сопровождение. Важно донести до родителей, то, что гармоничные отношения между мамой и папой также положительным образом влияют на психофизическое здоровье их детей. Заниматься со своим ребёнком родители могут и в условиях своей квартиры (дома).

Примерный план-конспект  
 группового боди-тренинга взрослого и ребёнка  
 Физкультурная сказка «Три медведя на новый лад».

Название упражнения	Либретто	Графическое изображение
1.«ЛЕЖЕБОКИ»	Любила семейка трёх медведей поваляться на травке, поспать. ( В положении лёжа на боку в позе полу-эмбриона, ребёнок лежит между папой и мамой – отдых 3-5 мин., разгрузка позвоночника)	
2.«ПРОСЫПАЙСЯ-ПРОСЫПАЙСЯ»	Выспавшись, мама и папа начинали будить своего мишутку. ( Взрослые выполняют сгибательно-разгибательные движения конечностей ребёнка: а) поочерёдно руки-ноги; б) одновременно верхние и нижние конечности; в) одновременно одноимённые или разноимённые конечности.	
3.«СОНЯ-ПРОСОНЯ»	Не хотел мишутка просыпаться, мама и папа начинали будить его сильнее. ( Взрослые приподнимают малыша и, удерживая за запястья и щиколотки, слегка раскачивают его влево-вправо).	
4.«ПО ТРОПИНКЕ, ПО ДОРОЖКЕ»	Проснувшись, маленький мишутка отправился погулять и посмотреть по сторонам. ( Передвижение в упоре лёжа по спине лежащего взрослого - другой взрослый удерживает ребёнка за ноги).	
5.«ПТИЧКА-НЕВЕЛИЧКА»	Вдруг мишутка увидел маленькую птичку, которая кружила у него над головой. ( Ребёнок лежит животом на голених у папы лежащего на спине	

	<p>в позе полуэмбриона и удерживает ребёнка за руки. Мама, стоя на коленях, удерживает ребёнка за ноги покачивает вперёд-назад).</p>	
6.«КУСТИКИ»	<p>Потом мишутке пришлось пробираться сквозь густые кустарники. ( Подползание под двумя стоящими на средних четвереньках взрослыми: на средних четвереньках).</p>	
7.«ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСВИЯ»	<p>Дальше на пути мишутки оказались упавшие деревья. Он ловко перебрался через них. ( Ползание на высоких четвереньках, переступая через лежащих на животе, на некотором расстоянии друг от друга взрослых).</p>	
8.«ЯБЛОНЬКА»	<p>А вот и знакомая яблонька. (Один взрослый - (папа) располагается на средних четвереньках. Второй взрослый (мама) сидит на нём с ребёнком на плечах, раскачиваясь в разных направлениях.</p>	
9.«УГОЩЕНИЕ»	<p>Вдруг подул ветер, и с яблони упало спелое наливное яблоко. Мишутка поспешил угостить маму и папу. (Взрослые и ребёнок находятся в положении – сидя, в кругу.Быстро перекачивают мяч друг другу).</p>	
10.«ПРЯТКИ»	<p>10. Полакомившись яблоками, медведям захотелось поиграть в прятки. ( Папа находится в позе на коленях, заведя руки за спину. Ребёнок стоит на его ладонях за спиной. Мама играет в прятки с ребёнком, который то прячется за спину отца, то выглядывает из-за него, активно подтягиваясь на руках и выпрямляя ноги).</p>	
	<p>Здорово и весело было играть,</p>	

<p>11.«ВЫСОКИЙ ДУБ»</p>	<p>мама и папа даже позволили мишутке забраться на высокий дуб и набрать желудей для знакомых трёх поросят. (Взрослые располагаются в положении - на высоких коленях, напротив друг друга, соединив руки.Ребенок перемещается по соединённым рукам от одного взрослого к другому, удерживаясь за руки).</p>	
<p>12.«ВОЗДУШНЫЙ МОСТ»</p>	<p>После мама и папа разрешили мишутке прогуляться по «воздушному мосту». ( Ведущий взрослый - папа, удерживает кистями малыша за стопы и производит вместе с ним в воздухе шаговые движения.Мама удерживает ребёнка за руки).</p>	
<p>13.«ЛИСИЧКА»</p>	<p>Гуляя по воздушному мосту, мишутка заметил, что внизу по тропинке куда-то бежит-торопится лисичка. ( Папа и мама, стоя напротив друг друга, держаться за руки, ребёнок оббегает взрослых восьмёркой).</p>	
<p>14.«ЗАЙКА СКАЧЕТ»</p>	<p>А вдалеке мишутка увидал, как скачет знакомый зайка. (Взрослые располагаются напротив друг друга, сидя ноги врозь, касаясь стопами друг друга, ребёнок прыгает от одного взрослого к другому).</p>	
<p>15.«ДОМОЙ»</p>	<p>Мишутка был рад встрече со своими лесными друзьями. Но наступил вечер, и мишутке пришло время возвращаться в свой уютный дом с мамой и папой. (Ходьба с «подныриванием» под арку, образованную руками взрослых, стоящих на высоких коленях).</p>	

Примерный план-конспект  
горизонтальной пластической гимнастики.

«Весеннее настроение».

**Задачи:** Содействовать развитию и совершенствованию органов и систем организма детей. Формировать правильную осанку. Содействовать умению согласовывать движения с музыкой. Содействовать творческому самовыражению. Закреплять знания об окружающем мире.

Звучит запись пения птиц. Затем включается медленная, волнующая музыка, на фоне которой звучат слова педагога (педагог вместе с детьми выполняет все упражнения):

С наступлением весны природа просыпается. Пригревает солнце.

Подул ласковый ветерок. Из набухших почек появляются листочки, стелется мягкая, сочная трава. Любуются своей красотой и первыми лучами солнца весенние цветы.

1. «Спящий цветок». И.п. лёжа на спине, сгруппироваться.

2. «Цветок просыпается». И.п. из группировки выпрямиться, руки поднять вверх.

Интересно стало цветочку, есть ли кто рядом?

3. «Любопытство». И.п. из положения лёжа на спине поворачивать голову вправо – влево.

И увидел он вокруг зелёную, сочную траву, слегка шевелившуюся от дуновения весеннего ветерка.

4. «Травушка-муравушка». И.п. лёжа на спине волнообразные движения руками.

Дуновение ветра коснулось и зелёных листьев берёзы.

5. «Листочки из почки». И.п. лёжа на животе, руки вперёд, прогнуться.

И вдруг, услышав сладковатый запах берёзовой листвы, муравьи поползли вверх по дереву друг за другом.

6. «Муравьи». И.п. стоя на низких четвереньках, ползание друг за другом.

На раскрывшийся цветок присела пчёлка-труженица.

7. «Пчёлка-труженица». И.п. на средних четвереньках, подняться на высокие четвереньки.

Запыхтел майский жук, пытается взлететь после спячки.

8. «Майский жук». И.п. сидя спиной в круг подняться на задние четвереньки и раскачиваться вперёд - назад.

Пролетавшая мимо бабочка, словно смеясь над неуклюжим жуком, замахала своими крылышками.

9. «Бабочка-красавица». И.п. сидя на полу, плавные движения руками и ногами.

Увидело весеннее солнышко резвящихся насекомых и решило пощекотать их своими лучами

10.«Лучики» И.п. сидя, ноги врозь, упор руками сзади – различные маховые движения ногами.

Вдруг заметило солнышко нежный весенний цветок, который смотрел на него , улыбнулось , и цветок протянул к нему свои лепестки.

11.«Ласковый взгляд». И.п. сидя на низких коленях – потянуться за руками вперёд- вверх и прогнуться назад.

Обрадовался цветочек, что солнышко заметило его, и стал подставлять ему свои щёчки-листочки.

12.«Щёчки- листочки». И.п. стоя на высоких коленях топтание на месте, руки имитируют движения листочков.

Паря высоко в небе, щебечут птицы.

13.«Птицы». И.п. стоя, слегка пружинить ногами, руки выполняют движения крыльев. Глядя на такую красоту, хочется собрать все цветы и подарить их всем людям на земле.

14.«Собирающие цветы». И.п. отойдя назад, развести руки в стороны и сходясь в круг, плавно скрестив руки поднять их вверх и в стороны.

Собравшись вокруг цветов, в весенний хоровод весело закружились бабочки, стрекозы, жуки, пчёлы и птицы, восхваляя весну.

15. «Весенний хоровод».И .п. стоя в кругу, выполнять кружения с различными движениями рук .

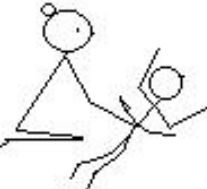
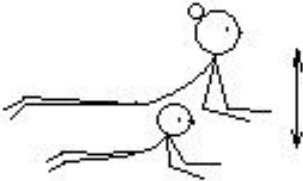
Выход из зала, держась за руки.

Примерный план-конспект  
парного боди-тренинга мамы и ребёнка.

Физкультурная сказка «Цирковое представление»

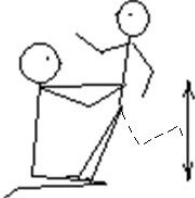
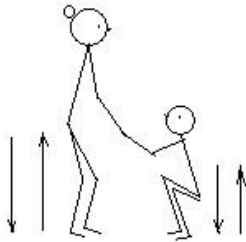
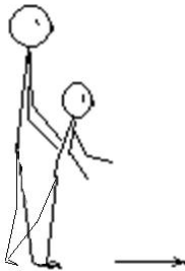
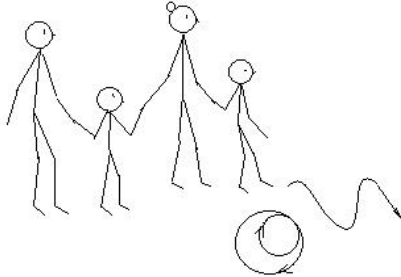
(используется следующее физкультурное оборудование: индивидуальные гимнастические коврики, купол, надувные пляжные мячи, фонограмма с соответствующей цирковой музыкой).

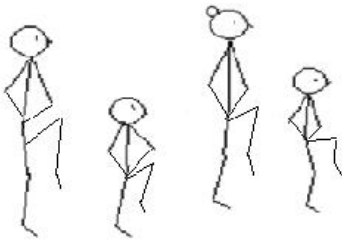
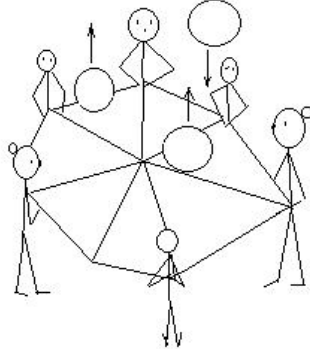
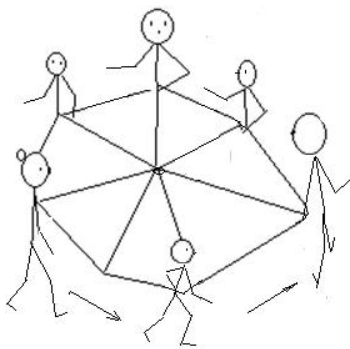
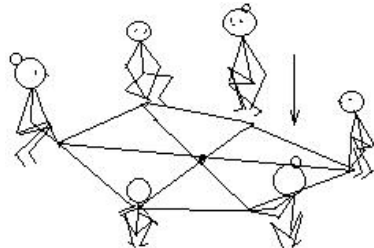
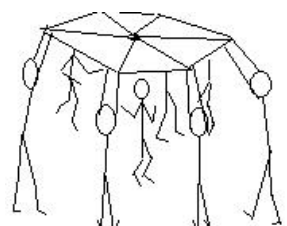
Дети и их родители под музыку входят в зал и удобно располагаются на индивидуальных ковриках.

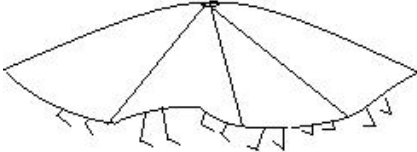
Название упражнения	Либретто	Графическое изображение
	<p>Вы знаете, откуда доносится эта музыка? Это цирковая музыка. Быть может, она приглашает нас совершить увлекательное путешествие в цирк? Давайте заглянем за кулисы и посмотрим, как готовятся к выступлению цирковые животные.</p>	
1.«Дрессировщики»	<p>Дрессировщики ласково поглаживают своих зверушек, расчёсывают им шерстку, делают им массаж, разминают им спинки, перекатывают со спины на живот и наоборот. (Взрослые, расположившись со своими детьми на ковриках, делают им расслабляющий массаж).</p>	
2. «Фокусник»	<p>Внимание, внимание лишь по вашему желанию, лишь по вашему велению – начинается цирковое представление. Быстро занавес поднялся Фокусник вдруг появился Настоящий чародей, Он принёс в корзине змей.</p>	

	( Взрослые и дети располагаются рядом, лёжа на животе с упором на предплечья, и выполняют разгибания туловища назад в грудном отделе).	
3. «Котята»	Вот пушистые котята На арене цирковой. Продвигаются изящно Поднимая хвост трубой. (Взрослые встают на средние четвереньки, а дети подползают под них на низких четвереньках; затем переползают через взрослого сверху).	
4. «Львы и тигры»	На арене львы и тигры. Могут также выступать Вот сейчас лишь на двух лапах Для вас будут танцевать! (Взрослые встают на колени, удерживая ребёнка за ноги в области бёдер, помогают ему передвигаться на руках).	
5.«Клоун и обезьянки»	Клоун вывел обезьян Он весёлый мальчуган. Обезьянки ж – крепыши, Непоседы-малыши. (Взрослые встают на средние четвереньки, а дети садятся на них верхом, удерживаясь руками за плечи взрослого, и вместе передвигаются по периметру зала.).	
6. «Два медведя»	Поглядите, два медведя В чепчиках и платицах, На одном велосипеде По арене катятся. (Взрослые и дети принимают положение - сидя на полу, лицом друг	



	другу, касаясь друг друга ступнями, выполняют вращательные движения ногами).	
7.«Медвежата-акробаты»	Медвежата также рады Стать спортивным акробатом Упражнения выполняют, Всех нас с вами удивляют. (Взрослые принимают исходное положение: на «низких коленях», дети встают на бёдра взрослому, взрослые, удерживая ребёнка за талию, дают возможность ему поочередно сгибать то одну, то другую ногу назад, сохраняя равновесие).	
8.«Ребята-акробаты»	Вот ребята-акробаты Наверху под потолком Могут сильно раскачаться И встречаются потом. (Взрослые и дети встают лицом друг другу, взявшись за руки, и поочередно выполняют приседания).	
9.«Гимнасты на ходулях»	Будут гимнасты Сейчас выступать, На длинных ходулях Ловко шагать. (Ребёнок встаёт на ступни взрослому, повернувшись к нему спиной, взрослый, удерживая ребёнка за талию, начинает ходьбу по периметру зала).	
10.«Дрессировщик со змей»	Опасный номер цирковой - Дрессировщик со змеей! (Взрослые и дети, дружно взявшись за руки, цепочкой передвигаются по залу, выполняя ходьбу змейкой, закручиваясь в «спираль», а также в разных	

	направлениях).	
11. «Рыжий конь»	11. На арене рыжий конь, Машет гривой как огонь Гордо рыжий конь шагает, Ловко ноги поднимает. (Взрослые и дети, стоя дуг за другом, выполняют ходьбу с высоким подниманием бёдер, руки при этом находятся за спиной).	
12. «Жонглёры»	Вот жонглёры всех ловчей Совершают чудеса: Сразу несколько мячей Отправляют в небеса. (Для упражнения используется купол и пляжные мячи, дети и взрослые, взявшись за края купола, и поднимая его вверх, подбрасывают мячи, находящиеся в центре купола).	
13. «Клоуны»	На арене шум и гам, Это клоуны Бим и Бам! Так потешно выступают Много всяких шуток знают Ровным кругом, ровным кругом - Пошагаем друг за другом. А потом быстрее, быстрее, Побежим все веселей.	
14. «Карусель»	Тише, тише не спешите Дружно все остановитесь. (Дети и взрослые, взявшись за края купола, выполняют по кругу ходьбу, затем бег, остановившись, приседают, опустив купол на пол).	
15. «Попрыгунчики»	Дети, все под купол встали На двух ножках поскакали. А теперь все приседаем Дружно купол опускаем. (Взрослые поднимают купол вверх. Дети,	

	<p>находясь под куполом, выполняют прыжки на двух ногах, стараясь коснуться руками купола. Взрослые, развернувшись, вместе с детьми, приседают и прячутся под куполом, накрывшись им).</p>	
<p>16. «Парад-алле»</p>	<p>Представление завершается  На парад-алле артисты приглашаются.  (Под весёлый марш, дети и взрослые выходят из зала).  Цирк закончился, ура! До свиданья детвора.</p>	