

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ВЕШНЯКОВСКАЯ ШКОЛА»  
(ГБОУ ВЕШНЯКОВСКАЯ ШКОЛА)

111402, г. Москва, ул. аллея Жемчуговой д.7,  
тел/факс: +7 (495) 370-51-00, e-mail: veshsch@edu.mos.ru  
<https://veshsch.mskobr.ru>

ОКТМО 45302000000  
ОГРН 1157746070129  
ИНН/КПП 7720291042/772001001

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 22 от 26.06.19

Утверждаю  
заместитель директора  
по воспитанию и социализации

  
Михайлова Н.С.  
Приказ № 1 от 19.08.19.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКИ».**  
НАПРАВЛЕННОСТЬ: **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**  
УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: **ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ**  
Возраст обучающихся **3-7 лет.**  
Срок реализации: **1 год (72 часов)**

Автор-составитель:  
Смирнова Е.Г.

Москва  
2019-2020 учебный год

## Структура программы

- I. Титульный лист
- II. Пояснительная записка
- III. Учебно-тематический план
- IV. Содержание изучаемого курса
- V. Методическое обеспечение
- VI. Список литературы
- VII. Приложения

В программе представлен материал из опыта работы по использованию элементов художественной и фитбол-гимнастики для дошкольников 3-7 лет, позволяющей применять его в педагогической практике по освоению программы дополнительного образования в соответствии с ФГОС.

### II. Пояснительная записка

#### Введение

Ключевой целью образовательной политики России является обеспечение качества и доступности образования, которое отвечает образовательным потребностям личности, приоритетам развития общества и государства, требованиям и реалиям нового времени. Важным звеном современного образования является дополнительное образование. В последние годы наблюдается качественный рост и динамическое развитие всей системы дополнительного образования. В концепции развития дополнительного образования сказано, что вызовы системе образования нарастают, остро встает задача общественного понимания необходимости дополнительного образования, как вариативного образования ориентированного на всестороннее развитие личности ребенка.

Следуя федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» «Общеобразовательные организации вправе осуществлять образовательную деятельность по образовательным программам, реализация которых не является основной целью их деятельности, в частности, по дополнительным общеобразовательным программам» (П. 4 ст. 23). На основании приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 п.9 «Занятия в объединении могут проводиться по дополнительным программам различной направленности».

Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов гимнастики, которые являются базовой основой многих современных фитнес-программ.

**Актуальность.** При написании программы по дополнительному образованию автор опиралась на работы ведущих специалистов в области использования фитнес-технологий в занятиях с детьми дошкольного возраста, таких как: Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина, Ж.Е. Фирилева, Н.Е. Власенко, Е.В. Кузнецова, М.В. Кузьменко, С.О.Филиппова, С.В. Сулим.

**Новизна.** Фитнес - технологии в работе с детьми дошкольного возраста повышают уровень проведения занятий, вносят положительные эмоции, удовлетворяют потребности в укреплении здоровья, формировании положительного и активного отношения к здоровому образу жизни. Отличительной особенностью фитнес - технологий, разработанных для детей и подростков в последнее время, является их доступность, эффективность, эмоциональность, соответствие моде на те или иные виды двигательной активности.

Дополнительная физкультурно-оздоровительная программа «Фитнес для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на два-три года обучения. В программе «Фитнес для детей дошкольного возраста» представлены различные разделы, но основным является ритмическая гимнастика с элементами художественной гимнастики, хореографии. На занятиях используются как традиционные предметы художественной гимнастики, (ленты, обручи, мячи, скакалки), так и не традиционные предметы, это (ленты разной длины, двойные ленты на палочках, полотна, вымпела, помпоны и другие предметы) для большей выразительности, зрелищности и созданию определенных образов.

В дополнительную программу «Фитнес для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет» включены следующие разделы фитнес-технологии:

#### **Раздел 1. «Фитбол-гимнастика» (упражнения на фитболе).**

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья. «Фитбол-гимнастика» - это занятия на больших упругих мячах.

**«Фитбол-гимнастика» позволяет решать следующие задачи (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001):**

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;

**Цель:** Использование фитбол-гимнастики в программе по дополнительному образованию с детьми старшего дошкольного возраста для повышения эффективности в физкультурно-оздоровительной работе, сохранения и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и приобщения детей к здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

##### **I. Оздоровительно-коррекционными:**

1. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Развивать мелкую и крупную моторику рук.

##### **II. Образовательные задачи:**

1. Вооружить дошкольников знаниями о пользе упражнений с фитболами.
2. Содействовать формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями. Развивать физические качества.
3. Способствовать развитию культуры движения и потребности в занятиях физическими упражнениями.

### **III. Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям.
2. Развивать чувство товарищества и взаимопомощи, инициативу.
3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление достигать поставленной цели.

**Раздел 2. «Ритмическая гимнастика»** с элементами художественной гимнастики, хореографии, партерная гимнастика, игротитмика; танцевально-ритмическая гимнастика; строевые упражнения.

Данный раздел программы вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами художественной гимнастики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч, ленты), стилем хореографии, элементами танца. В основу раздела данной программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Групповая форма занятий ритмической гимнастикой отвечает особенностям детского возраста и дает возможность свободно раскрывать свои достоинства и способности. Танцевальная манера выполнения упражнений способствует формированию пластичности, выразительности и изящности. Это укрепляет уверенность в себе, способность преодолеть застенчивость, робость, повышает самооценку. Музыка является обязательным элементом занятий ритмической гимнастикой и носит лидирующий характер, определяя ритм и темп движений.

**Педагогическая целесообразность.** Все разделы программы объединяет **игровой метод** проведения. Ведущими методами являются методы прямого воздействия (словесные, метод показа). Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие **методы и приемы**:

Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация); метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям); метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный); метод закрепления упражнений (многократные повторения движений под музыку).

**Форма занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная**

Занятия по программе «Фитнес для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет» проводится 2 раза в неделю, в подгруппах по 10-15 детей.

Продолжительность занятий -30мин (1 ак.час 30 мин)

Уровень программы: ознакомительный (на основании письма ДОГМ № 01-50/02-2166/14 от 06.10.2014 г.)

**Направленность:** физкультурно-оздоровительная

**Цель программы по дополнительному образованию «Фитнес для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет»:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

**Задачами программы являются:**

**Обучающие задачи:**

1. Сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;
2. Сформировать навыки здорового образа жизни;
3. Обучить правилам эстетического поведения.

**Развивающие задачи:**

1. Развить музыкальность и чувство ритма;

2. Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
3. Развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
4. Развить координационные способности, равновесие и прыгучесть;
5. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

**Воспитывающие задачи:**

1. Воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
2. Воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания;

### III. Учебно-тематический план программы

#### 1-й год обучения (3-5 лет)

№	Наименование блоков	Кол-во занятий	Теория	Практика
1 блок	«Ритмическая гимнастика» (игроритмика, танцевально-ритмическая гимнастика; строевые упражнения)	17	1	16
2 блок	«Художественная гимнастика» (упражнения без предмета, упражнения с предметом). СФП (специальная физическая подготовка)	17	1	16
3 блок	«Фитбол-гимнастика» (упражнения на фитболе). ОФП (общая физическая подготовка)	16	1	15
4 блок	«Хореография» (позиции рук, ног; партерная гимнастика) Построения, перестроения.	16	1	15
	Итого занятий:	66	4	62

#### 2-й год обучения(5-7 лет)

№	Наименование блоков	Кол-во занятий
1 блок	«Ритмическая гимнастика» (игроритмика, танцевально-ритмическая гимнастика; строевые упражнения, упражнения на развитие ориентировки в пространстве). ОФП.	17
2 блок	«Художественная гимнастика» (упражнения без предмета, упражнения с предметом). СФП (специальная физическая подготовка)	17
3 блок	«Фитбол-гимнастика» (упражнения на фитболе). ОФП (общая физическая подготовка)	16
4 блок	«Хореография» (позиции рук и ног; партерная гимнастика). Построения, перестроения.	16
	Итого занятий:	66

#### Календарно-тематическое планирование ритмической гимнастики с элементами художественной гимнастики (без предмета и с предметом)

Месяц	Программное содержание	Содержание занятий	Кол-во занятий
-------	------------------------	--------------------	----------------

1	2	3	4
Сентябрь 1-2 неделя 3-4 неделя	Изучение исходных данных состояния здоровья (формирование опорно-двигательного аппарата; определение уровня физической подготовленности, уровня развития творческих способностей детей) Тестирование.		0
Октябрь 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса, чувство ритма	Действия с мячом	9
Ноябрь 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие силы, ловкости, гибкости, пространственной координации движений. Укрепление мышц туловища, развитие координации движений	Партерная гимнастика. Разучивание стойки на лопатках, полушпагаты, «ласточка», «коробочка»	8
Декабрь 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса, рук, кисти. Формирование правильной осанки.	Действия с обручами. Действия с мячами в парах. Построения и перестроения в упражнении.	9
Январь 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие гибкости, ловкости, тренировка вестибулярного аппарата. Развитие пространственной ориентации, ловкости	Партерная гимнастика. Разучивание «моста» Закрепление стойки на лопатках.	6
Февраль 1-2 неделя 3-4 неделя	Формирование слитности движений, округлости, волнообразности. Целостности. Развитие опорно-двигательного аппарата.	Действия с лентами. Разучивание композиции с лентами. Построения и перестроения в упражнении.	8
Март 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие координации движений, гибкости, ловкости, силы	Партерная гимнастика. Разучивание композиции без предмета.	9
Апрель 1-2 неделя 3-4 неделя	Совершенствование координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса. Формирование правильной осанки	Открытое занятие Композиции с лентами и партерной гимнастики.	8
Май 1-2 неделя 3-4 неделя	Совершенствование точности движений во времени и в пространстве. Развитие ловкости, смелости, чувства ритма.	Подготовка к празднику «День защиты детей»	9

## V. Содержание изучаемого курса

### Раздел 1. «Фитбол- гимнастика» (упражнения на фитболе)

#### Подготовительная часть

Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

#### Упражнения:

Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.

Повороты головой направо - налево. Темп медленный.

Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.

Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.

Повороты туловища направо - налево. Темп средний.

«Лестница» – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.

Ходьба, сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодичцы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

Ходьба, сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодичцы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола

Прыжки, сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и продвигаясь по кругу).

#### **Основная часть**

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

#### **Упражнения стоя:**

Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)

Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)

«Маятник»: Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх

Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно «змейкой», постепенно увеличивая, уменьшая темп.

Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.

Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.

Катание мяча друг другу.

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны.

Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше.

#### **Упражнения, сидя на мяче:**

Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.

Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны

Ходьба вперед, не отрывая ягодичцы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), далее постепенно поднимаясь идти назад

#### **Упражнения, лежа на коврике, на спине:**

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.

Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поднимание и опускание таза.

#### **Упражнения, лежа на коврике, на животе:**

Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Несколько секунд удерживать положение наверху.

#### **Упражнения, лёжа на мяче, на животе:**

«Качалочка». Первый вариант: Стоя на коленях (второй вариант: сед на коленях), пережат на мяче вперед, шагая прямыми руками, остановиться зафиксировать положение несколько секунд и вернуться обратно, в то исходное положение к которого начиналось упражнение.

Лёжа на животе, на мяче, руками опереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.

Лёжа на животе, на мяче, руками опереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.

Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

«Самолёт»: Лёжа на животе, прямыми ногами опереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

#### **Упражнения, лёжа на спине, на мяче:**

«Звёздочка»: Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.

Пережаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

«Мостик» на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и осуществляет страховку ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить пережат назад на мяче и поставить руки на пол. На первом этапе выполняются только пережаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

#### **Заключительная часть**

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения, стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

#### **Программные задачи** для каждого блока.

- 1.Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- 2.Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.
- 3.Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- 4.Разучить первые четыре упражнения на фитболе.
- 5.Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- 6.Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.
- 7.Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- 8.Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

#### **1 год обучения.**

Содержание упражнений для детей (3-5 лет)

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
сентябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу.
Октябрь		Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, враспынную. Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень.
Ноябрь		Ходьба с пережатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне Бег мелким и широким шагом. <b>ОРУ</b> «Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в

		<p>стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;  <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;  <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;  <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.          Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;  <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p>			
		<p><b>ОВД</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="526 593 821 1008"> <p>Не под окном, а около Каталось «О» и охало, «О» охало, и охало, Не под окном, а около</p> </td> <td data-bbox="821 593 1133 1008"> <p>сесть спрятаться за мяч и, встать поднять мяч над головой и опустить его по два наклона влево вправо В соответствии с ритмом слов</p> </td> <td data-bbox="1133 593 1516 1008"> <p>Поднимание мяча вверх и наклоны корпуса вправо и влево из и.п. стоя, мяч в опущенных руках.</p> </td> </tr> </table>	<p>Не под окном, а около Каталось «О» и охало, «О» охало, и охало, Не под окном, а около</p>	<p>сесть спрятаться за мяч и, встать поднять мяч над головой и опустить его по два наклона влево вправо В соответствии с ритмом слов</p>	<p>Поднимание мяча вверх и наклоны корпуса вправо и влево из и.п. стоя, мяч в опущенных руках.</p>
<p>Не под окном, а около Каталось «О» и охало, «О» охало, и охало, Не под окном, а около</p>	<p>сесть спрятаться за мяч и, встать поднять мяч над головой и опустить его по два наклона влево вправо В соответствии с ритмом слов</p>	<p>Поднимание мяча вверх и наклоны корпуса вправо и влево из и.п. стоя, мяч в опущенных руках.</p>			
		<table border="1"> <tr> <td data-bbox="526 1008 861 1512"> <p>Тик – так, тик – так... Я умею делать так: Влево – тик, вправо – так... Тик – так, тик – так...</p> </td> <td data-bbox="861 1008 1173 1512"> <p>По два наклона головы, влево вправо Поднять одновременно плечи По два наклона головы вправо влево По два наклона головы вправо влево</p> </td> <td data-bbox="1173 1008 1516 1512"> <p>Поднимание плеч в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч</p> </td> </tr> </table>	<p>Тик – так, тик – так... Я умею делать так: Влево – тик, вправо – так... Тик – так, тик – так...</p>	<p>По два наклона головы, влево вправо Поднять одновременно плечи По два наклона головы вправо влево По два наклона головы вправо влево</p>	<p>Поднимание плеч в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч</p>
<p>Тик – так, тик – так... Я умею делать так: Влево – тик, вправо – так... Тик – так, тик – так...</p>	<p>По два наклона головы, влево вправо Поднять одновременно плечи По два наклона головы вправо влево По два наклона головы вправо влево</p>	<p>Поднимание плеч в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч</p>			
		<p><b>«Успей передать»</b>          Дети стоят по кругу по команде начинают передавать Ф. из рук в руки. Сигнал «Стоп!» мяч останавливается у одного из двух игроков. Хором «Раз, два, три – Беги!»          Один бежит вправо, другой влево. Кто быстрее добежит до мяча.  <b>«Веселый мяч»</b>          Дети сидят по кругу. Рассказывают:          Ты катись, веселый шарик,          быстро-быстро по рукам,          У кого веселый шарик,          тот исполнит....          Например, подвигать мяч головой, носом, пяткой, коленом и т. д.</p>			
		<p>- «Найди свое место в колонне» – во время ходьбы в рассыпную по</p>			

Декабрь	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	звучающему сигналу дети находят свое место в колонне Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия.		
Январь		- Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках. Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу.		
Февраль		- Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед. Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу.		
		<p><b>ОРУ</b></p> <p>«Покачиваемся» <i>и.п.</i>: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>- <i>и.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>«Перекат» <i>и.п.</i>: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p> <p><b>ОВД</b></p>		
		Я бегу, бегу, бегу И ногами в бубен бью,  Потом бубен диме дам, И пойду на место сам	Легкий бег на месте, сидя на мяче. Одновременно двумя ногами удары стопами о пол, Легкий бег,  ходьба на месте сидя на мяче.	И.п. сидя на мяче, руки сзади в упоре на мяче, ноги вместе.
		Поглядите, боком, боком Ходит Галка мимо окон. Скок-поскок, да скок- поскок, Дайте булочки кусок.	Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее  Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее  Руки на поясе, покачивание на мяче.	И.п. сидя на мяче, руки на поясе. Максимально отводить напряженную руку ладонью вверх, глазами зафиксировать ее положение.
		<p>«Эквилибристы» Предложить соревнование: Кто дольше продержит фитбол на голове Кто дольше продержится без рук и ног сидя на фитболе. Кто дольше всех удержит фитбол на спине.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b> Стоя, мяч в опущенных руках. Поднять руки вверх, потянуться, вдох, опустить руки – выдох. 4 раза в медленном темпе.</p>		

		<p>Стоя, мяч в опущенных руках. Поднять мяч над головой – вдох, наклонить туловище вправо – выдох, выпрямиться – вдох, влево – выдох. 2 раза в каждую сторону.</p> <p><b>Стоя, фитбол на полу.</b> Взять мяч в руки, поднять мяч над головой – длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны – короткий выдох, выпрямиться.</p> <p><b>«Угадай кто на мяче»</b> Дети стоят по кругу. Водящий в центре круга с фитболом и с закрытыми глазами, рука вытянута вперед. Дети идут по кругу: «Раз, два, три, четыре, пять, ну, попробуй отгадать!» на каком участнике остановилась рука водящего, тот садится на фитбол. Водящий должен на ощупь определить кто это?</p>			
Март	<p>Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p>	<p>Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) <b>«Встречные перебежки»</b></p> <p>Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами. Бег противоходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу</p> <p>Ходьба с заданиями. Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег в рассыпную; в колонне; парами, обычный бег</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p><b>«Качаемся»</b> <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево и вправо.</p> <p>упражнения, интересные для детей, по желанию и показу.</p>			
Апрель		<table border="1"> <tr> <td> <p>Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его водой – Домик будет ледяной. Ком за комом мы кладем – вот и вылепили дом.</p> </td> <td> <p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Поднять мяч над головой Опустить мяч перед собой</p> </td> <td> <p>Прокатывание мяча вокруг себя.</p> </td> </tr> </table>	<p>Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его водой – Домик будет ледяной. Ком за комом мы кладем – вот и вылепили дом.</p>	<p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Поднять мяч над головой Опустить мяч перед собой</p>	<p>Прокатывание мяча вокруг себя.</p>
<p>Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его водой – Домик будет ледяной. Ком за комом мы кладем – вот и вылепили дом.</p>		<p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Поднять мяч над головой Опустить мяч перед собой</p>	<p>Прокатывание мяча вокруг себя.</p>		
Май	<table border="1"> <tr> <td> <p>Катились колеса, колеса, колеса, Катились колеса все влево, все косо Скатились колеса на луг, под откос, И вот что осталось от этих колес.</p> </td> <td> <p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п. Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п.</p> </td> <td> <p>И.п.: сед на пятки руки в упоре на мяч.</p> </td> </tr> </table>	<p>Катились колеса, колеса, колеса, Катились колеса все влево, все косо Скатились колеса на луг, под откос, И вот что осталось от этих колес.</p>	<p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п. Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п.</p>	<p>И.п.: сед на пятки руки в упоре на мяч.</p>	
<p>Катились колеса, колеса, колеса, Катились колеса все влево, все косо Скатились колеса на луг, под откос, И вот что осталось от этих колес.</p>	<p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п. Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п.</p>	<p>И.п.: сед на пятки руки в упоре на мяч.</p>			

		<p><b>«Танцевальный марафон»</b> (игра в парах) Задача каждой пары – удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные веселые танцы.</p> <p><b>«Ловкая пара»</b> Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи, придерживая его головами. По сигналу пары бегут до условного места и обратно, не уронив мяч.</p> <p><b>«Мой веселый звонкий мяч».</b></p>	
		Мой веселый звонкий мяч,	Подбросить вверх 3 раза
		Ты куда пустился вскач?	Передать мяч соседу
		Желтый, красный, голубой,	Подбросить вверх 3 раза
		Не угнаться за тобой	Передать соседу
		Я тебя ладонью хлопал,	4 раза правой рукой о пол
		Ты скакал и громко топал,	4 раза левой рукой о пол
		Ты пятнадцать раз подряд	Перебросить соседу
		Прыгал в угол и назад.	Перебросить соседу
		А потом ты покатился	Перекатить соседу
		И назад не воротился.	Перекатить соседу
		Покатился в огород,	Перекатить вокруг себя
		Докатился до ворот	Перекатить вокруг себя
		Подкатился под ворота,	Прокатить под правой ногой
		там попал под колесо	Прокатить под левой ногой
		лопнул, хлопнул – вот и все!	Зажать мяч ногами Прыгать на месте, зажав мяч коленями.

**Организационно-методические указания:** при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

## 2 год обучения.

Содержание упражнений для детей (5-7 лет)

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	«Махи» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;
Октябрь		и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Ноябрь		-упражнения ранее разученные.
Декабрь	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	«Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;
Январь		то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;  и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;

Февраль		<p>аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх;</p> <p>«Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;</p> <p>«Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;</p>
Март	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	<p>«Наклонись» и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;</p> <p>«Повороты» и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</p> <p>то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p>
Апрель		<p>«Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.;</p> <p>-и.п.: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p>
Май		

**Организационно-методические указания:** при самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

## V. Содержание изучаемого курса

### Раздел 2. «Ритмическая гимнастика»

-игроритмика;

-танцевально-ритмическая гимнастика;

-строевые упражнения;

-элементы хореографии; партерная гимнастика;

-элементы художественной гимнастики

**«Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Задачи:** развивать чувство ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу.

**«Танцевально-ритмическая гимнастика».** Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

**«Строевые упражнения»** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

**Задачи:** учить детей ориентироваться в пространстве, осваивать различные виды движений, обеспечивающих эффективное формирование двигательных-координационных умений и навыков, развивать у детей способность к реакции и согласованности движений.

**Виды упражнений:**

построение в шеренгу и в колонну по команде;  
повороты прыжком;  
построение из одной шеренги в две;  
ходьба и бег «змейкой»;  
ходьба и бег враспынную;  
перестроение в три или четыре колонны по ориентирам;  
ходьба и бег в колонне по диагонали зала;  
ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя;  
перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала;  
ходьба с перестроением парами;  
ходьба с перестроением тройками.

**«Элементы хореографии»** Используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

**«Элементы художественной гимнастики»**

**Задачи:** развивать у детей мышечную силу, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность, формировать правильную осанку.

**Виды упражнений:**

группировки сидя, лёжа на спине;  
перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»);  
равновесие на носках («балерина»);  
равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»);  
равновесие в упоре сидя («самолёт»);  
на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»);  
на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея»).

**Этапы занятий по ритмической гимнастике**

**1. Подготовительная часть (разминка).**

- разогревание организма.

**2. Основная часть (упражнения в исходном положении стоя).**

- последовательная «проработка» мышц шеи, рук, туловища, ног.

**3. Бег и прыжки.**

- максимальная нагрузка.

#### **4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.**

- комплексная проработка всех групп мышц.

#### **5. Заключительная часть**

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

#### **Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:**

- подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

- в начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднятие рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

- заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 упражнения на восстановление дыхания.

- затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

### **Элементы художественной гимнастики. Теоретический раздел.**

#### **Содержание программы: 1-ый год обучения**

**Тема №1:** Введение в образовательную программу

**Тема № 2:** Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале или в музыкальном зале.

**Тема № 3:** Основы терминологии. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

**Тема № 4:** Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды. Физические упражнения и полезные навыки; Утренняя гимнастика; Закаливание в режиме дня; Форма одежды и обуви; Режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур.

**Тема № 5:** Домашние задания для развития основных двигательных качеств. Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

### **Общей физической подготовки(ОФП) и специальной физической подготовки (СФП)**

#### **Тема № 1: Строевые упражнения шаги и статические позы**

Построения и перестроения. Передвижения по залу: в обход, змейкой, противходом, по диагонали.

Бег, стилизованный бег; приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

#### **Тема № 2: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

упражнения для голеностопного сустава; упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища;

упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание); упражнения в партере; прыжки и их разновидности; равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; вращения - на двух, одной, скрестные повороты.

### **Тема № 3: Игры и игровые упражнения**

**Сюжетные игры** – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Котик идет»;

**Обучающие игры** - «мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»; **Малые подвижные игры** - «Мяч с поля», «Лови мяч»;

**Эстафетные игры** - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену».

### **Тема № 1: Базовые технические упражнения.**

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; упражнения для правильной постановки рук и ног; маховые, круговые, пружинящие движения; упражнения в равновесии;

### **Тема № 2: Специальные технические упражнения.**

**Виды шагов:** мягкий, высокий, пружинящий, галоп, перекатный, вальса, острый;

**Виды бега:** на полупальцах, высокий, пружинный;

**Подскоки и прыжки:** с двух ног с места,

**Волны:** волны руками, полная волна, боковая волна,

**Вращения:** переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 360 градусов;

### **Упражнения с предметом:**

**Упражнения с мячом:** (средний мяч) – махи во всех направлениях, круги, передачи, отбивы однократные, броски и ловли, перекаты и их разновидности;

**Упражнения со скакалкой:** (по росту ребенка)- способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад),

**Упражнения с лентой:** (длина ленты 2 м; 3 м, длина палочки 30 см; 40 см) – махи, круги, «восьмерки», спирали, змейки, передачи.

### **Тема № 3 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.**

**Музыкально- двигательное обучение** (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально- двигательные задания);

**Упражнения для развития гибкости** (растяжка, наклоны, расслабления);

**Упражнения для развития ловкости:** короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем.

### **Содержание упражнений для детей (3-5 лет)**

<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>цель</b>
<b>Сентябрь</b>	Ходьба на носках.	Учить делать четкий шаг, с хорошей осанкой выразить жизнерадостное настроение. Муз.

		Шаинского «Песни для детей».
2- занятие	Мягкий шаг.	Учить ходить бесшумно, слегка опустив голову и несколько расслабить мышцы ног и рук.
3- занятие	Ходьба на носках, мягкий шаг.	Учить ходьбе в игре. Игра «Быстро по местам» Муз. А. Гречанинов «Моя лошадка».
4- занятие	Приставные шаги вперед, назад и в сторону.	Учить ходьбе приставным шагом. Темп умеренный. Муз. Шаинского «Улыбка».
5-занятие	«Цирк»	Развивать воображение; двигательную деятельность. Учить владению своим телом и саморегуляции напряжения и расслабления.
6-занятие	«Цветик семицветик»	Воспитывать нравственно-волевые качества, двигательную деятельность и умение осознано управлять телом и движениями.
7-занятие	«Твой стадион»	Воспитывать самостоятельность, ответственность, взаимопомощь. Развивать чувство равновесия, вестибулярный аппарат, моторную деятельность
8-занятие	«Назови правила любой игры»	Развивать интерес детей к различным движениям и играм.
<b>Октябрь</b>	Высокий шаг.	Учить выполнять высокий шаг свободно, четко (на месте) с движением рук.
2- занятие	Высокий шаг.	Учить выполнять движение рук и ног на месте.
3- занятие	Высокий шаг.	Учить выполнение высокого шага в движении.
4 - занятие	Приставной шаг, высокий шаг.	Закрепить приставной шаг в игре « Пустое место».
5-занятие	«В гостях у сказочных героев»	Учить детей при выполнении в парах двигаться синхронно и сохранять равновесие. Владеть своим телом. Развивать двигательные навыки при выполнении гимнастических упражнений
6-занятие	«Руслан и Людмила»	Развивать воображение, творчество, образную двигательную деятельность. Упражнять в удержании равновесия на одной ноге.
7-занятие	«Страна спортландия»	Учить детей развивать и обогащать игровые упражнения из школы мяча.
8-занятие	«Лётчики»	Развивать моторную память, быстроту, реагировать на сигнал. Упражнять в манипулировании кольцами и обручами.

<b>Ноябрь</b>	Острый шаг.	Учить выполнять острый шаг резко отрывисто, плечи опущены, голова поднята.
2 – занятие	Острый шаг.	Учить выполнение острого шага с движением рук под музыку. Акимов «Школьная полька».
3- занятие	Ходьба на носках, высокий шаг, мягкий шаг.	Закрепить в игре разные виды шагов « Запомни мелодию».
4 – занятие	Широкий шаг.	Закрепить выпад сильным взмахом руки. Муз. Шаинского.
5-занятие	«Пожарные собаки»	Развивать физические и волевые качества. Учить синхронности при выполнении упражнений парами.
6-занятие	«Обезьяны»	Развивать физические качества, равновесие, гибкость Корректировать опорно-двигательный аппарат.
7-занятие	«Поле чудес»	Развивать воображение, фантазию, образную двигательную деятельность. Учить выполнять «колечко»
8-занятие	«С кеглями дружим, и летающие тарелки с собой бери»	Учить играть индивидуально и подгруппами, развивать ловкость, чувство равновесия.
<b>Декабрь</b>	Шаг галопа.	Повторить приставной шаг в ускоренном темпе. Галоп начинать с одной ноги, а приземление на другую ногу. Муз. Акимов «Школьная полька».
2- занятие	Переменный шаг.	Повторить приставной шаг; выполнить переменный шаг в медленном темпе без музыки.
3- занятие	Переменный шаг.	Выполнить переменный шаг под музыку Шаинского «Улыбка». П/игра « Пустое место».
4 - занятие	Разновидности бега.	Закрепить разновидности бега. Темп быстрый музыка Шаинского «Голубой вагон».
5-занятие	«Олимпийский дворец спорта»	Развивать физические и волевые качества. Упражнять в умении группироваться и владеть своим телом. Учить свободной манипуляции с мячом.
6-занятие	«Праздник обручей	Развивать умение манипулировать обручем, ловкость рук, глазомер. Учить выполнять групповые упражнения синхронно и чётко.
7-занятие	«Игровая площадка»	Определить интересы детей к разным подражательным движениям, к играм с мячом и скалками.

8-занятие	«Полёт в космос»	Развивать умение ставить перед собой цель и достигать её, преодолевая физические и психологические препятствия. Учить детей познавать себя через упражнения.
<b>Январь</b>	Общеразвивающие упражнения.	Развивать двигательные навыки. Темп умеренный.
2- занятие	Музыкальная игра на связь с содержанием музыки.	Развивать игровые навыки через игру «Быстро по местам»- высокий шаг и бег.
3- занятие.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Развивать двигательные навыки с предметами. Подскоки, широкий шаг. П/игра «Угадай движение?».
4- занятие.	Общеразвивающие упражнения.	Развивать двигательные навыки «Тридцать три коровы», темп умеренный
5-занятие	«Цирк»	Развивать воображение; двигательную деятельность. Учить владению своим телом и саморегуляции напряжения и расслабления.
6-занятие	«Цветик семицветик»	Воспитывать нравственно-волевые качества, двигательную деятельность и умение осознанно управлять телом и движениями.
7-занятие	«Твой стадион»	Воспитывать самостоятельность, ответственность, взаимопомощь. Развивать чувство равновесия, вестибулярный аппарат, моторную деятельность
8-занятие	«Назови правила любой игры»	Развивать интерес детей к различным движениям и играм.
<b>Февраль</b>	Музыкальная игра на связь с содержанием музыки.	Учить согласовывать движения с музыкой «Передача мяча» по кругу с поворотом на одной ноге.
2- занятие	Упражнения в кругу.	Упражнять в быстроте мышления и реакции. Медленный темп музыки идут в круге, держась за руки мягким шагом. Быстрый темп делятся на два круга – высокий бег.
3- занятие	Ходьба в темпе марша.	Закреплять разные виды ходьба с заданиями: высокий шаг, переменный шаг, приставной шаг. Игра «Ладочки».
4- занятие	Общеразвивающие упражнения с мячами.	Развивать точность движений, развивать чувство ритма.
5-занятие	«Цирк зажигает огни»	Развивать физические и нравственно-волевые качества. Учить владеть телом, упражнять в равновесии

6-занятие	«Игры доброй воли»	Развивать мышечную силу, выносливость. Фиксировать внимание на группировке и страховке.
7-занятие	«Лесные звери»	Развивать с помощью игры физические качества. Учить сочетать темп движения с ритмом музыки.
8-занятие	«Лыжная акробатика»	Продолжать формировать ритмические движения. Упражнять в расслаблении.
<b>Март</b>	Ритмический танец «Точка, точка, запятая...»	Выучить текст танца (словесно). Первую часть.
2- занятие	Продолжать разучивать ритмический танец.	Первую часть под музыку движения выполняют в соответствии с текстом.
3- занятие	Досуг с участием детей других групп.	Повысить у детей эмоциональный фон. Упражнения с обручами. Игра «Ладушки».
4 - занятие	Общеразвивающие упражнения с мячами.	Развивать чувство ритма и уверенность в выполнении упражнений. Игра «Передача мяча по кругу».
5-занятие	«Девочки и мальчики»	Определить степень умения проявлять творчество в двигательной деятельности – отдельно среди мальчиков и девочек; наличие чувства ритма при выполнении упражнений с разными предметами.
6-занятие	« Что, где, когда»	Развивать чувство ритма при движении под музыку
7-занятие	«Познай себя и свои способности»	Направлять внимание детей на познание своих возможностей. Определить знание своего тела; (У девочек – пластичность, у мальчиков – сила, выносливость)
8-занятие	«Игры со скакалкой»	Закрепить умение манипулировать скакалкой и прыгать через скакалку разными способами.
<b>Апрель</b>		
1-занятие	Комплекс упр.ритмической гимнастики	Учить выполнять упр. в кругу (или на носочках, боковой галоп) под песню «Вместе весело шагать»
2-занятие	Общеразвивающие упр. без предметов	Четко выполнять движения под музыку
3-занятие	Повтор комплекса 1-занятия	Четко выполнять движения под музыку. П/игра «Совушка»
4-занятие	Упр-я под песню «Аэробика»	Разучить упражнения, соблюдая ритм музыки

5-занятие	«Космонавты»	Упражнять в осознанном управлении своими движениями. Фиксировать внимание на технике владения мячом.
6-занятие	«Найди себе спорт по душе»	Развивать смекалку, находчивость, умение ориентироваться в пространстве.
7-занятие	«Цветик семицветик»	Упражнять в выполнении гимнастических упражнений. Продолжать учить владению мячом.
8-занятие	«Спасатели»	По средствам сюжетной игры развивать физические качества, упражнять в технике разнообразных движений
<b>Май</b>		
1-занятие	Повтор 4- занятия за апрель	Продолжать разучивать упражнения
2-занятие	ОРУ под песню «Аэробика»	Развивать слух, красиво грациозно выполнять упражнения
3-занятие	Мини-концерт	Показать красивое выполнение упражнений, согласовывая ритм движения с музыкой.

#### Содержание тем занятий для детей (3-5 и 5-7 лет)

месяц	№	Тема	Цель
<b>Январь</b>	1	«Цирк»	Развивать воображение; двигательную деятельность. Учить владению своим телом и саморегуляции напряжения и расслабления.
	2	«Цветик семицветик»	Воспитывать нравственно-волевые качества, двигательную деятельность и умение осознанно управлять телом и движениями.
	3	«Твой стадион»	Воспитывать самостоятельность, ответственность, взаимопомощь. Развивать чувство равновесия, вестибулярный аппарат, моторную деятельность
	4	«Назови правила любой игры»	Развивать интерес детей к различным движениям и играм.
<b>Февраль</b>	1	«Цирк зажигает огни»	Развивать физические и нравственно-волевые качества. Учить владеть телом, упражнять в равновесии
	2	«Игры доброй воли»	Развивать мышечную силу, выносливость. Фиксировать внимание при выполнении упражнений
	3	«Лесные звери»	Развивать с помощью игры физические качества. Учить сочетать темп движения с ритмом музыки.

	4	«Лыжная акробатика»	Продолжать формировать ритмические движения. Упражнять в расслаблении.
<b>Март</b>	1	«Девочки и мальчики»	Определить степень умения проявлять творчество в двигательной деятельности – отдельно среди мальчиков и девочек; наличие чувства ритма при выполнении упражнений с разными предметами.
	2	«Что, где, когда»	Развивать чувство ритма при движении под музыку
	3	«Познай себя и свои способности»	Направлять внимание детей на познание своих возможностей. Определить знание своего тела; (У девочек – пластичность, у мальчиков – сила, выносливость)
	4	«Игры со скакалкой»	Закрепить умение манипулировать скакалкой и прыгать через скакалку разными способами.
<b>Апрель</b>	1	«Космонавты»	Упражнять в осознанном управлении своими движениями. Фиксировать внимание на технике владения мячом.
	2	«Найди себе спорт по душе»	Развивать смекалку, находчивость, умение ориентироваться в пространстве.
	3	«Цветик семицветик»	Упражнять в выполнении гимнастических упражнений. Продолжать учить владению мячом.
	4	«Спасатели»	По средствам сюжетной игры развивать физические качества, упражнять в технике разнообразных движений
	1	«Акробатическая фантазия»	Определить степень умения сохранять правильную осанку. Владеть своим телом.
	2	«Спортивные гимнасты»	Развивать чувство равновесия
	3	«Мы любим спорт»	Развивать интерес к художественной гимнастике.
	4	«Спортивный фейерверк»	Закреплять физические умения и навыки. Упражнять в расслаблении.
<b>Сентябрь</b>	1	«Школа скакалки»	Закреплять умения владеть скакалкой.
	2	«Умелые акробаты»	Развивать ловкость, быстроту, пластичность и координацию движений.
	3	«Стрелки»	Активировать двигательную деятельность через образную игру.
	4	«На арене цирка»	Развивать умение владеть своим телом и управлять

			своими движениями. Упражняться в расслаблении.
<b>Октябрь</b>	1	«В гостях у сказочных героев»	Учить детей при выполнении в парах двигаться синхронно и сохранять равновесие. Владеть своим телом. Развивать двигательные навыки при выполнении гимнастических упражнений
	2	«Руслан и Людмила»	Развивать воображение, творчество, образную двигательную деятельность. Упражнять в удержании равновесия на одной ноге.
	3	«Страна спортландия»	Учить детей развивать и обогащать игровые упражнения из школы мяча.
	4	«Лётчики»	Развивать моторную память, быстроту, реагировать на сигнал. Упражнять в манипулировании кольцами и обручами.
<b>Ноябрь</b>	1	«Пожарные собаки»	Развивать физические и волевые качества. Учить синхронности при выполнении упражнений парами.
<b>Декабрь</b>	2	«Обезьяны»	Развивать физические качества, равновесие на одной ноге. Корректировать опорно-двигательный аппарат.
	4	«С кеглями дружим, и летающие тарелки с собой бери»	Учить играть индивидуально и подгруппами, развивать ловкость, чувство равновесия.
	1	«Олимпийский дворец спорта»	Развивать физические и волевые качества. Упражнять в умении группироваться и владеть своим телом. Учить свободно манипулировать мячом.
<b>Декабрь</b>	1	«Олимпийский дворец спорта»	Развивать физические и волевые качества. Упражнять в шпагате, полушпагате, «мостике» Учить свободно манипулировать мячом.
	2	«Праздник обручей»	Развивать умение манипулировать обручем, ловкость рук, глазомер. Учить выполнять групповые упражнения синхронно и чётко.
	3	«Игровая площадка»	Определить интересы детей к разным подражательным движениям, к играм с мячом и скалками.
	4	«Полёт в космос»	Развивать умение ставить перед собой цель и достигать её, преодолевая физические и психологические препятствия. Учить детей познавать себя через упражнения.

## VI. Методическое обеспечение

Используемый инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию. Количество инвентаря соответствует числу занимающихся детей в группе.

### Перечень предметов:

- Помпоны 3 - 4 -х цветов.
- Ленты двойные разных цветов по 2 на ребенка.
- Ленты гимнастические длина 2м, 3м.
- Разнообразные тематические атрибуты для танцевальных композиций (рукавички, шарфики, тканевые полотна, бабочки и многое другое)
- Обручи легкие пластмассовые.
- Мячи среднего размера
- Фитбол мячи (мяч-прыгун)
- Скакалки
- Коврики для занятий на полу; коврики-цветочки (для разметки в танцевальной композиции);
- Аудио материал, музыкальная подборка танцевальных композиций; презентации для детей; фото-стенды (занятий, мероприятий, праздников)

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

### Требования к подбору фитбол-мячей:

(в зависимости от возраста и роста занимающихся )

Для детей 3-5 лет	Диаметр мяча 45 см
Для детей от 5 до 6 лет	Диаметр мяча 50 см
От 6 до 7 лет	Диаметр мяча 55 см

Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90 градусов, то мяч подобран правильно.

## VI. Список литературы

1. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие/ - Москва: Обруч, 2014.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М., 2001.
3. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006
- 4.Евдокимова, Т. А., Клубкова, Е.Ю., Дидур, М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. - СПб.: Изд. СПбГМУ им. И.П. Павлова 2000.
5. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. Ч.2.-М.:ТЦ Сфера, 2013. -240с.
6. Иваницкий А.В., В. В. Матов, О. А. Иванова, Шарабарова И.Н. «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
7. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике м., ФиС, 2004 г.,-93с

8. Левченкова, Т.В., Сверчкова, О.Ю. Малыши на мячах. Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок. М.: Фитбол, 2005.
9. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1989 г. 10. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин.
- 10.Потапчук, А.А., Лукина, Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учеб.- метод, пособ.- СПб.: СПбГАФК, 1999.
- 11.Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2001
12. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986
- 13.Сайкина, Е.Г., Кузьмина, С.В. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах // Учебно-методическое пособие. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
14. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5, 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2015.-224 с.(Растим детей здоровыми)
- 16.Художественная гимнастика: Учеб. Для инструкторов физ. Культ./ Под ред. Т.С.Лисицкой.- М.: Физкультура и спорт, 2007г