Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 396» г. Перми

Принято на педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад № 396»
г. Перми
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №396» г. Перми
_____ В.В. Жуланова
приказ № 122 от 20.08.2021

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«**Фитнес - Данс**»

для детей 5-6 лет

срок реализации программы: 8 месяцев

Составил:
Николаева Лариса Николаевна
инструктор по физической культуре
высшая квалификационная категория

2021-2022 г.

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастика и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, её пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Исследования показали, что состояние здорового населения, особенно детей и подростков, ухудшается.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваемости.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний.

С целью профилактики плоскостопия и коррекции осанки у детей дошкольного возраста разработана программа «Лечебно- профилактический танец» (Фитнес- Данс – авторы Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина).

1.2.Цель и задачи программы.

Цель: укрепление здоровья дошкольника, профилактика плоскостопия и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
2. Развития и функциональное совершенствование органов дыхания.
3. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставов, выносливости, мелкой и крупной моторики.
4. Содействие развития чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.
5. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

1.3.Основные принципы программы:

*Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

*Принцип комплексности, взаимодействия и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач через взаимодействие с семьями воспитанников.

*Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке: его физиологических и психологических особенностей.

*Принцип систематичности и последовательности – взаимосвязь умений и навыков.

*Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

1.4.Этапы реализации программы.

1 этап. Диагностический.

Цель: определение нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата

2 Этап. Практический.

Цель: профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки.

3 Этап. Контрольный.

Анализ эффективности проводимой работы.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1.Разделы программы:

1. Общие основы применения лечебно-профилактического танца.
2. Комплексы танцевальных упражнений общеразвивающего характера.
3. Упражнения специального воздействия (на гимнастических мячах-фитболах).

2.2.Структура образовательной деятельности

1.Вводная часть 5- 8 мин

2.Основная часть – 20 мин

3.Заключительная часть – 3- 5 мин

Правила подбора оздоровительных и коррекционных упражнений при проведении занятий.

Требования бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребенка , подбор и выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, обучение основным видам движений в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника:

- исключение упражнений, связанных с перезагибанием в шейном отделе позвоночника в заднем направлении;
- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний, необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей.

2.3.Основные направления реализации.

№ п/п	Направления	Упражнения для реализации. Методы.	Ожидаемый результат	Сроки
1	Развитие подвижности суставов стопы.	• Упражнения с гимнастическими катками. • Упражнения с гимнастическими палками. • Упражнения с массажными мячами. • Упражнения с массажными ковриками. • Упражнения с массажными палками • Упражнения- сидя на скамейке (пятки-носочки, стрелочка, гармошки, гусеница и т.д.)	Развитие подвижности стопы, её обеих групп: мышц тыльной и подошвенной поверхности стопы.	Май 2021 г.
2	Развитие мышечной силы.	• Упражнения на фитболах (самолет, баланс, паучок и т.д.). • Упражнения на батуте. • «Собери игрушки». • Упражнения для укрепления мышц позвоночника (в т ч. на кольцах)	Развитие мышечной силы, крупной и мелкой моторики; выносливости	Май 2021 г.
3	Развитие чувства ритма.	• Упражнения под музыку (пингвин, петушок, медведи, «Баю- бай», и т.д.)	Развитие чувства ритма, памяти внимания, умение согласовывать	Май 2021 г.

			движение с музыкой.	
4	Работа с родителями.	• Индивидуальные консультации и рекомендации	Взаимосвязь с семьёй, развитие интереса к профилактике плоскостопия и коррекции осанки.	Май 2021 г.

Мониторинг.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Подвижность суставов стопы		Развитие мышечной силы		Развитие чувства ритма	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1.Материальное обеспечение программы:

1. Фонотека
2. Фитболы
3. Коврики туристические
4. Коврики массажные
5. Батут
6. Мячи массажные
7. Гимнастические палки
8. Массажные палки
9. Платочки для упражнений
10. Мелкие игрушки
11. Балансиры

3.2.Литература:

1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Фитнес-Данс»- СПб.,2010.
2. Барышникова Т.К. «Азбука хореографии».- СПб., 1996.
3. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 5- 6 лет».- М., 1987.

4. Вагитченко В.К.»Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие». – М.,2000.
5. Васильева Т.К. «Секрет танца»- СПб., 1997.
6. Горела Н.Ф. «Дыхание, движение, самомассаж. Методика оздоровления на основе дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. – Л., 1991
7. Казакевич Н.В., Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилева «Ритмическая гимнастика. Методическое пособие». – СПб.,2001.
8. И.А.Котешева «Лечение и профилактика нарушений осанки».- М., 2002.
9. И.С.Красикова «Плоскостопие у детей, Профилактика и лечение».- Спб., 2002.
10. Т.А.Кудра «Аэробика и здоровый образ жизни: учебное пособие».- Владивосток, 2001.
11. Т.с.Лисицкая, Л.В.Сиднева «Аэробика».- М., 2002

Приложение

План на октябрь 2021 г. (8 занятия по 30 минут)
Всего: 4 ч
Задания выполняются при помощи инструктора. Дети знакомятся с упражнениями, правильностью выполнения.

1. Вводная часть. Разминка:

***** ходьба «Жираф» - на носках, руки соединить ладонями и тянуть их вверх.
***** ходьба «Чебурашка» - на пятках, руки за головой.
***** бег «Пантера» - пружинистый, с носочка.
* ходьба «Гармошка» - сжимая и расслабляя пальцы ног поочередно.

2.Основная часть.

Упражнения

1. ***Сидя на скамейке (под музыку):***
   * «Подними носочки».
   * «Подними пяточки».
   * «Стрелочка» - поднимать пальцы ног, разводить их в стороны, пятки на месте.
   * «Большая гармошка» - разводить в стороны поочередно пальцы и пятки до свободного расстояния.
   * «Маленькая гармошка» - ноги вместе, передвигать то вправо, то влево пятка-носок.
2. ***Стоя на коврике с гимнастической палкой:***
   *«Палка вверх – за спину».
   * «Ходьба по гимнастической палке пальчиками.».
3. ***Стоя на коврике (под музыку):***
   *«Пингвины» - пятки вместе, носки врозь, перекаты с пятки на носок.
4. ***Ходьба по залу врассыпную (под музыку):***
   *«Мишки» - ходьба на внешней стороне стопы.
5. ***Лежа на коврике (под музыку)***
   *«Велосипед» - лежа на спине, поочередное выпрямление и сгибание ног в воздухе.
   * «Ежик» - лежа на спине, обхватить руками ноги, согнутые в коленях, перекаты на спине вперед-назад.
6. ***Сидя на коврике (под музыку):***
   *«Колыбельная» - сидя, держать руками перед собой, согнутую в колене ногу (малыша), раскачивание в стороны (качать малыша).
7. ***Сидя на скамейке с массажными мячиками (под песню «Маленький ежик»***
   1 куплет – прокатывать вперед- назад стопой правой ногой.
   2 куплет – левой ногой.
   3 куплет – двумя ногами.

Припев – прокатывание мячик между ступней, стоящих на внешней стороне ступни на полу.

3.Заключительная часть.

Ходьба по дорожке из разных массажных ковриков, прыжки на батуте.

План на 1 – 2 неделю ноября 2021 (4 занятия по 30 мин.)

Всего 2 ч

Разучивание новых упражнений (помощь в движениях), закрепление освоенных.

1. Вводная часть. Разминка:

Сидя на скамейке (под музыку):

* «Подними носочки».

* «Подними пяточки».

* «Стрелочка» - поднимать пальцы ног, разводить их в стороны, пятки на месте.

* «Большая гармошка» - разводить в стороны поочередно пальцы и пятки до свободного расстояния.

* «Маленькая гармошка» - ноги вместе, передвигать то вправо, то влево пятка-носок.

* «Окошечко» (новое упражнение)

2. Основная часть

1. Стоя на коврике с гимнастической палкой:

*«Палка вверх – за спину».

* «Ходьба по гимнастической палке пальчиками»

* «Ходьба по гимнастической палке пяткой (новое упражнение)».

2Стоя на коврике (под музыку):

*«Пингвины» - пятки вместе, носки врозь, перекаты с пятки на носок.

3Ходьба по залу врассыпную (под музыку):

*«Петушок» (с дыхательным упражнением «Ку-ка-ре-ку!») – ходьба с высоким подниманием колена, носочек тянуть вниз (новое упражнение)

*«Мишки» - ходьба на внешней стороне стопы.

4Лежа на коврике (под музыку)

*«Велосипед» - лежа на спине, поочередное выпрямление и сгибание ног в воздухе.

* «Ежик» - лежа на спине, обхватить руками ноги, согнутые в коленях, перекаты на спине вперед-назад.

5.Сидя на коврике (под музыку):

*«Колыбельная» - сидя, держать руками перед собой, согнутую в колене ногу (малыша), раскачивание в стороны (качать малыша).

* «Кошка» - с гимнастическими катками – сидя на пятках, выполнять наклоны вперед, прокатывая каток вперед по полу.

6.Сидя на скамейке с массажными мячиками (под песню «Маленький ежик»

1 куплет – прокатывать вперед- назад стопой правой ногой.
2 куплет – левой ногой.
3 куплет – двумя ногами.
Припев – прокатывание мячик между ступней, стоящих на внешней стороне ступни на полу.

3.Заключительная часть.

Ходьба по дорожке из разных массажных ковриков, прыжки на батуте.

План на 3 – 4 неделю ноября 2021 (4 занятия по 30 мин.)
Всего 2 ч
Самостоятельное выполнение упражнений в водной части.

1. Вводная часть. Разминка:

Сидя на скамейке (под музыку):
* «Подними носочки».
* «Подними пяточки».
* «Стрелочка» - поднимать пальцы ног, разводить их в стороны, пятки на месте.
* «Большая гармошка» - разводить в стороны поочередно пальцы и пятки до свободного расстояния.
* «Маленькая гармошка» - ноги вместе, передвигать то вправо, то влево пятка-носок.
* «Окошечко»

2. Основная часть

1. Стоя на коврике с гимнастической палкой:
*«Палка вверх – за спину».
*«Повороты, палка за спиной» (палка находиться на уровне лопаток) – новое упражнение
* «Ходьба по гимнастической палке пальчиками»
* «Ходьба по гимнастической палке пяткой».

2Стоя на коврике (под музыку):
*«Пингвины» - пятки вместе, носки врозь, перекаты с пятки на носок.

3Ходьба по залу врассыпную (под музыку):
*«Петушок» (с дыхательным упражнением «Ку-ка-ре-ку!») – ходьба с высоким подниманием колена, носочек тянуть вниз (новое упражнение)
*«Мишки» - ходьба на внешней стороне стопы.

4Лежа на коврике (под музыку)
*«Велосипед» - лежа на спине, поочередное выпрямление и сгибание ног в воздухе.
* «Ежик» - лежа на спине, обхватить руками ноги, согнутые в коленях, перекаты на спине вперед-назад.

*«Маляр» - лежа на спине, одна нога прямая лежит на полу, другая ступней (кисть маляра) гладит (красит) ее с разных сторон (новое упражнение)

5.Сидя на коврике (под музыку):

*«Колыбельная» - сидя, держать руками перед собой, согнутую в колене ногу (малыша), раскачивание в стороны (качать малыша).

6.Сидя на скамейке с массажными мячиками (под песню «Маленький ежик»

1 куплет – прокатывать вперед- назад стопой правой ногой.

2 куплет – левой ногой.

3 куплет – двумя ногами.

Припев – прокатывание мячик между ступней, стоящих на внешней стороне ступни на полу.

3.Заключительная часть.

Ходьба по дорожке из разных массажных ковриков, по ребристой доске (добавляется), прыжки на батуте.

План на декабрь 2021 (8 занятий по 30 мин.)

Всего 4 ч

Самостоятельное выполнение упражнений в водной части, основной части с гимнастической палкой, массажными мячами в освоенных упражнениях. Знакомство с правилами безопасности на мячах – фитболах и упражнениями на них.

1. Вводная часть. Разминка:

Сидя на скамейке (под музыку):

* «Подними носочки».

* «Подними пяточки».

* «Стрелочка» - поднимать пальцы ног, разводить их в стороны, пятки на месте.

* «Большая гармошка» - разводить в стороны поочередно пальцы и пятки до свободного расстояния.

* «Маленькая гармошка» - ноги вместе, передвигать то вправо, то влево пятка-носок.

* «Окошечко»

* «Барабан» (новое упражнение)

2. Основная часть

1. Стоя на коврике с гимнастической палкой:

*«Палка вверх – за спину».

*«Повороты, палка за спиной» (палка находиться на уровне лопаток) – новое упражнение

* «Ходьба по гимнастической палке пальчиками»
* «Ходьба по гимнастической палке пяткой».
* «Ниндзя – повороты гимнастической палки вокруг себя с поворотом впереди и за спиной, смена направления.

2Стоя на коврике (под музыку):

*«Пингвины» - пятки вместе, носки врозь, перекаты с пятки на носок.

3Ходьба по залу врассыпную (под музыку):

*«Петушок» (с дыхательным упражнением «Ку-ка-ре-ку!») – ходьба с высоким подниманием колена, носочек тянуть вниз (новое упражнение)

*«Мишки» - ходьба на внешней стороне стопы.

4Лежа на коврике (под музыку)

*«Велосипед» - лежа на спине, поочередное выпрямление и сгибание ног в воздухе.

* «Ежик» - лежа на спине, обхватить руками ноги, согнутые в коленях, перекаты на спине вперед-назад.

*«Маляр» - лежа на спине, одна нога прямая лежит на полу, другая ступней (кисть маляра) гладит (красит) ее с разных сторон (новое упражнение)

5.Сидя на коврике (под музыку):

*«Колыбельная» - сидя, держать руками перед собой, согнутую в колене ногу (малыша), раскачивание в стороны (качать малыша).

6. На фитболах.

Знакомство с правилами безопасности на мячах – фитболах!

* «Бабочка» : сидя, ноги под углом 90 градусов. Легкое раскачивание вверх – вниз, одновременно взмахи руками.

* «Паучок»: исходное положение – сидя, ноги под углом 90 градусов. Выполнять движение - ходьбу вперед ногами, ложась спиной на мяч. Руки в сторону – вниз.

* «Прыгуны»: прыжки на фитболах по залу один круг (внимание – ноги держать впереди).

7 .Сидя на скамейке с массажными мячиками (под песню «Маленький ежик»

1 куплет – прокатывать вперед- назад стопой правой ногой.

2 куплет – левой ногой.

3 куплет – двумя ногами.

Припев – прокатывание мячик между ступней, стоящих на внешней стороне ступни на полу.

3.Заключительная часть.

Ходьба по дорожке из разных массажных коврик, по бревну полукруглому – боком (новое упражнение), прыжки на батуте.

План на январь 2022 (6 занятий по 30 мин.)

Всего 3 ч

Самостоятельное выполнение упражнений в водной части, основной части с гимнастической палкой, массажными мячами в освоенных упражнениях. Закрепление правил безопасности на мячах – фитболах и упражнениями на них. Знакомство с оборудованием - гимнастическими катками и техникой безопасности во время тренировки.

1. Вводная часть. Разминка:

Сидя на скамейке (под музыку):

* «Подними носочки».
* «Подними пяточки».
* «Стрелочка» - поднимать пальцы ног, разводить их в стороны, пятки на месте.
* «Большая гармошка» - разводить в стороны поочередно пальцы и пятки до свободного расстояния.
* «Маленькая гармошка» - ноги вместе, передвигать то вправо, то влево пятка-носок.
* «Окошечко»
* «Барабан»
* «Гусеница» (новое упражнение)

2. Основная часть

1. Стоя на коврике с гимнастической палкой:

*«Палка вверх – за спину».
*«Повороты, палка за спиной» (палка находиться на уровне лопаток) – новое упражнение
* «Ходьба по гимнастической палке пальчиками»
* «Ходьба по гимнастической палке пяткой».
* «Ниндзя – повороты гимнастической палки вокруг себя с поворотом впереди и за спиной, смена направления.

2.Стоя на коврике (под музыку):

*«Пингвины» - пятки вместе, носки врозь, перекаты с пятки на носок

3.Ходьба по залу врассыпную (под музыку):

*«Петушок» (с дыхательным упражнением «Ку-ка-ре-ку!») – ходьба с высоким подниманием колена, носочек тянуть вниз (новое упражнение)
*«Мишки» - ходьба на внешней стороне стопы.

4Лежа на коврике (под музыку)

*«Велосипед» - лежа на спине, поочередное выпрямление и сгибание ног в воздухе.
* «Ежик» - лежа на спине, обхватить руками ноги, согнутые в коленях, перекаты на спине вперед-назад.

*«Маляр» - лежа на спине, одна нога прямая лежит на полу, другая ступней (кисть маляра) гладит (красит) ее с разных сторон (новое упражнение)

5.Сидя на коврике (под музыку):

*«Колыбельная» - сидя, держать руками перед собой, согнутую в колене ногу (малыша), раскачивание в стороны (качать малыша).

6. На фитболах.

Закрепление правила безопасности на мячах – фитболах!

* «Бабочка» : сидя, ноги под углом 90 градусов. Легкое раскачивание вверх – вниз, одновременно взмахи руками.

* «Паучок»: исходное положение – сидя, ноги под углом 90 градусов. Выполнять движение - ходьбу вперед ногами, ложась спиной на мяч. Руки в сторону – вниз.

* «Прыгуны»: прыжки на фитболах по залу один круг (внимание – ноги держать впереди).

7. Упражнения с гимнастическими катками. Знакомство с техникой безопасности.

* «Кошечка»: сидя на пятках, выполнять наклоны вперед, прокатывая каток вперед по полу, живот положить на колени.

* «Кати ногами»: сидя, руки в упоре сзади, ступни находятся на катке. Выполнять ногами движение вперед – прокатывать каток вперед, обхватывая ручку пальцами ног.

8 .Сидя на скамейке с массажными мячиками (под песню «Маленький ежик»

1 куплет – прокатывать вперед- назад стопой правой ногой.

2 куплет – левой ногой.

3 куплет – двумя ногами.

Припев – прокатывание мячик между ступней, стоящих на внешней стороне ступни на полу.

3.Заключительная часть.

Ходьба по дорожке из разных массажных ковриков, по бревну полукруглому – боком (новое упражнение), прыжки на батуте.

План на февраль 2022 (8 занятий по 30 мин.)

Всего 4 ч

Самостоятельное выполнение упражнений в водной части, основной части с гимнастической палкой, массажными мячами в освоенных упражнениях. Закрепление правил безопасности на мячах – фитболах, в выполнении упражнений с гимнастическими катками

1. Вводная часть. Разминка:

Сидя на скамейке (под музыку):

* «Подними носочки».
* «Подними пяточки».
* «Стрелочка» - поднимать пальцы ног, разводить их в стороны, пятки на месте.
* «Большая гармошка» - разводить в стороны поочередно пальцы и пятки до свободного расстояния.
* «Маленькая гармошка» - ноги вместе, передвигать то вправо, то влево пятка-носок.
* «Окошечко»
* «Барабан»
* «Гусеница» (новое упражнение)

2. Основная часть

1. Стоя на коврике с гимнастической палкой:

*«Палка вверх – за спину».
*«Повороты, палка за спиной» (палка находиться на уровне лопаток) – новое упражнение
* «Ходьба по гимнастической палке пальчиками»
* «Ходьба по гимнастической палке пяткой».
* «Ниндзя – повороты гимнастической палки вокруг себя с поворотом впереди и за спиной, смена направления.
* «Индейцы» - ходьба с гимнастической палкой за спиной. Держать ее вертикально, не прижимая к спине. (новое упражнение)

2.Стоя на коврике (под музыку):

*«Пингвины» - пятки вместе, носки врозь, перекаты с пятки на носок

3.Ходьба по залу врассыпную (под музыку):

*«Петушок» (с дыхательным упражнением «Ку-ка-ре-ку!») – ходьба с высоким подниманием колена, носочек тянуть вниз (новое упражнение)
*«Мишки» - ходьба на внешней стороне стопы.

4Лежа на коврике (под музыку)

*«Велосипед» - лежа на спине, поочередное выпрямление и сгибание ног в воздухе.
* «Ежик» - лежа на спине, обхватить руками ноги, согнутые в коленях, перекаты на спине вперед-назад.
*«Маляр» - лежа на спине, одна нога прямая лежит на полу, другая ступней (кисть маляра) гладит (красит) ее с разных сторон (новое упражнение)

5.Сидя на коврике (под музыку):

*«Колыбельная» - сидя, держать руками перед собой, согнутую в колене ногу (малыша), раскачивание в стороны (качать малыша).

6. На фитболах.

Закрепление правила безопасности на мячах – фитболах!

* «Бабочка»: сидя, ноги под углом 90 градусов. Легкое раскачивание вверх – вниз, одновременно взмахи руками.

* «Паучок»: исходное положение – сидя, ноги под углом 90 градусов. Выполнять движение - ходьбу вперед ногами, ложась спиной на мяч. Руки в сторону – вниз.

* «Самолет»: лежа на животе (верхняя часть) на мяче, ноги прямые, упираются пальцами ног на коврик, руки в стороны.

* «Прыгуны»: прыжки на фитболах по залу один круг (внимание – ноги держать впереди).

7. Упражнения с гимнастическими катками. Закрепление техники безопасности.

* «Кошечка»: сидя на пятках, выполнять наклоны вперед, прокатывая каток вперед по полу, живот положить на колени.

* «Кати ногами»: сидя, руки в упоре сзади, ступни находятся на катке. Выполнять ногами движение вперед – прокатывать каток вперед, обхватывая ручку пальцами ног.

8 .Сидя на скамейке с массажными мячиками (под песню «Маленький ежик»

1 куплет – прокатывать вперед- назад стопой правой ногой.

2 куплет – левой ногой.

3 куплет – двумя ногами.

Припев – прокатывание мячик между ступней, стоящих на внешней стороне ступни на полу.

3.Заключительная часть.

Ходьба по дорожке из разных массажных ковриков, по бревну полукруглому – боком, прыжки на батуте.

План на март 2022 (8 занятий по 30 мин.)

Всего 4 ч

Самостоятельное выполнение упражнений в водной части, основной части с гимнастической палкой, массажными мячами в освоенных упражнениях. Закрепление правил безопасности на мячах – фитболах, в выполнении упражнений с гимнастическими катками

Разучивание танцевальной композиции под песню «Баба – Яга»

1. Вводная часть. Разминка:

Сидя на скамейке (под музыку):

* «Подними носочки».

* «Подними пяточки».

* «Стрелочка» - поднимать пальцы ног, разводить их в стороны, пятки на месте.

* «Большая гармошка» - разводить в стороны поочередно пальцы и пятки до свободного расстояния.
* «Маленькая гармошка» - ноги вместе, передвигать то вправо, то влево пятка-носок.
* «Окошечко»
* «Барабан»
* «Гусеница» (новое упражнение)

2. Основная часть

1. Стоя на коврике с гимнастической палкой:

*«Палка вверх – за спину».
*«Повороты, палка за спиной» (палка находиться на уровне лопаток) – новое упражнение
* «Ходьба по гимнастической палке пальчиками»
* «Ходьба по гимнастической палке пяткой».
* «Ниндзя – повороты гимнастической палки вокруг себя с поворотом впереди и за спиной, смена направления.
* «Индейцы» - ходьба с гимнастической палкой за спиной. Держать ее вертикально, не прижимая к спине

2.Стоя на коврике (под музыку):

*«Пингвины» - пятки вместе, носки врозь, перекаты с пятки на носок

3.Ходьба по залу врассыпную (под музыку):

*«Мишки» - ходьба на внешней стороне стопы.

4Лежа на коврике (под музыку)

*«Велосипед» - лежа на спине, поочередное выпрямление и сгибание ног в воздухе.
* «Ежик» - лежа на спине, обхватить руками ноги, согнутые в коленях, перекаты на спине вперед-назад.
*«Маляр» - лежа на спине, одна нога прямая лежит на полу, другая ступней (кисть маляра) гладит (красит) ее с разных сторон (новое упражнение)

5.Сидя на коврике (под музыку):

*«Колыбельная» - сидя, держать руками перед собой, согнутую в колене ногу (малыша), раскачивание в стороны (качать малыша).

6. На фитболах.

Закрепление правила безопасности на мячах – фитболах!

* «Бабочка»: сидя, ноги под углом 90 градусов. Легкое раскачивание вверх – вниз, одновременно взмахи руками.
* «Паучок»: исходное положение – сидя, ноги под углом 90 градусов. Выполнять движение - ходьбу вперед ногами, ложась спиной на мяч. Руки в сторону – вниз.
* «Самолет»: лежа на животе (верхняя часть) на мяче, ноги прямые, упираются пальцами ног на коврик, руки в стороны.
* «Прыгуны»: прыжки на фитболах по залу один круг (внимание – ноги держать впереди).

7. Упражнения с гимнастическими катками. Закрепление техники безопасности.

* «Кошечка»: сидя на пятках, выполнять наклоны вперед, прокатывая каток вперед по полу, живот положить на колени.

* «Кати ногами»: сидя, руки в упоре сзади, ступни находятся на катке. Выполнять ногами движение вперед – прокатывать каток вперед, обхватывая ручку пальцами ног.

8. Танец «Баба Яга» (стоя на коврике)

1 куплет

- руки на поясе. Правую ногу слегка вперед, на пятке – движения пальцами ног вверх, вниз
- меняем ногу.
- Подъем на двух ногах на носочек и обратно.

Припев

- движение «большая гармошка», стоя на коврике.

2 куплет

- ногу на пятку, на носок поочередно на фразы.

9 .Сидя на скамейке с массажными мячиками (под песню «Маленький ежик»

1 куплет – прокатывать вперед- назад стопой правой ногой.

2 куплет – левой ногой.

3 куплет – двумя ногами.

Припев – прокатывание мячик между ступней, стоящих на внешней стороне ступни на полу.

3.Заключительная часть.

Ходьба по дорожке из разных массажных ковриков, по бревну полукруглому – боком, прыжки на батуте.

План на апрель 2022 (8 занятий по 30 мин.)

Всего 4 ч

Самостоятельное выполнение упражнений в водной части, основной части с гимнастической палкой, массажными мячами в освоенных упражнениях. Закрепление правил безопасности на мячах – фитболах, в выполнении упражнений с гимнастическими катками

Закрепление танцевальной композиции под песню «Баба – Яга»

1. Вводная часть. Разминка:

Сидя на скамейке (под музыку):

* «Подними носочки».

* «Подними пяточки».

* «Стрелочка» - поднимать пальцы ног, разводить их в стороны, пятки на месте.
* «Большая гармошка» - разводить в стороны поочередно пальцы и пятки до свободного расстояния.
* «Маленькая гармошка» - ноги вместе, передвигать то вправо, то влево пятка-носок.
* «Окошечко»
* «Барабан»
* «Гусеница» (новое упражнение)

2. Основная часть

1. Стоя на коврике с гимнастической палкой:

*«Палка вверх – за спину».
*«Повороты, палка за спиной» (палка находиться на уровне лопаток) – новое упражнение
* «Ходьба по гимнастической палке пальчиками»
* «Ходьба по гимнастической палке пяткой».
* «Ниндзя – повороты гимнастической палки вокруг себя с поворотом впереди и за спиной, смена направления.
* «Индейцы» - ходьба с гимнастической палкой за спиной. Держать ее вертикально, не прижимая к спине

2.Стоя на коврике (под музыку):

*«Пингвины» - пятки вместе, носки врозь, перекаты с пятки на носок

3.Ходьба по залу врассыпную (под музыку):

*«Мишки» - ходьба на внешней стороне стопы.

4Лежа на коврике (под музыку)

*«Велосипед» - лежа на спине, поочередное выпрямление и сгибание ног в воздухе.
* «Ежик» - лежа на спине, обхватить руками ноги, согнутые в коленях, перекаты на спине вперед-назад.
*«Маляр» - лежа на спине, одна нога прямая лежит на полу, другая ступней (кисть маляра) гладит (красит) ее с разных сторон (новое упражнение)

5.Сидя на коврике (под музыку):

*«Колыбельная» - сидя, держать руками перед собой, согнутую в колене ногу (малыша), раскачивание в стороны (качать малыша).

6. На фитболах.

Закрепление правила безопасности на мячах – фитболах!

* «Бабочка»: сидя, ноги под углом 90 градусов. Легкое раскачивание вверх – вниз, одновременно взмахи руками.

* «Паучок»: исходное положение – сидя, ноги под углом 90 градусов. Выполнять движение - ходьбу вперед ногами, ложась спиной на мяч. Руки в сторону – вниз.

* «Самолет»: лежа на животе (верхняя часть) на мяче, ноги прямые, упираются пальцами ног на коврик, руки в стороны.

* «Баланс»: лежа на коврике, ноги пятками на мяче, ягодицы подняты, руки вдоль туловища, ладони упор на пол. Держать равновесие, ноги прямые на счет до 10. (новое упражнение.

* «Прыгуны»: прыжки на фитболах по залу один круг (внимание – ноги держать впереди).

7. Упражнения с гимнастическими катками. Закрепление техники безопасности.

* «Кошечка»: сидя на пятках, выполнять наклоны вперед, прокатывая каток вперед по полу, живот положить на колени.

* «Кати ногами»: сидя, руки в упоре сзади, ступни находятся на катке. Выполнять ногами движение вперед – прокатывать каток вперед, обхватывая ручку пальцами ног.

8. Танец «Баба Яга» (стоя на коврике)

1 куплет

- руки на поясе. Правую ногу слегка вперед, на пятке – движения пальцами ног вверх, вниз
- меняем ногу.
- Подъем на двух ногах на носочек и обратно.

Припев

- движение «большая гармошка», стоя на коврике.

2 куплет

- ногу на пятку, на носок поочередно на фразы.

9 .Сидя на скамейке с массажными мячиками (под песню «Маленький ежик»

1 куплет – прокатывать вперед- назад стопой правой ногой.

2 куплет – левой ногой.

3 куплет – двумя ногами.

Припев – прокатывание мячик между ступней, стоящих на внешней стороне ступни на полу.

3.Заключительная часть.

Ходьба по дорожке из разных массажных ковриков, по бревну полукруглому – боком, прыжки на батуте.

План на май 2022 (6 занятий по 30 мин.)

Всего 3 ч

Самостоятельное выполнение всех упражнений. Самостоятельное соблюдение правил безопасности на мячах – фитболах, в выполнении упражнений с гимнастическими катками

1. Вводная часть. Разминка:

Сидя на скамейке (под музыку):

* «Подними носочки».
* «Подними пяточки».

* «Стрелочка» - поднимать пальцы ног, разводить их в стороны, пятки на месте.
* «Большая гармошка» - разводить в стороны поочередно пальцы и пятки до свободного расстояния.
* «Маленькая гармошка» - ноги вместе, передвигать то вправо, то влево пятка-носок.
* «Окошечко»
* «Барабан»
* «Гусеница» (новое упражнение)

2. Основная часть

1. Стоя на коврике с гимнастической палкой:

*«Палка вверх – за спину».
*«Повороты, палка за спиной» (палка находиться на уровне лопаток) – новое упражнение
* «Ходьба по гимнастической палке пальчиками»
* «Ходьба по гимнастической палке пяткой».
* «Ниндзя – повороты гимнастической палки вокруг себя с поворотом впереди и за спиной, смена направления.
* «Индейцы» - ходьба с гимнастической палкой за спиной. Держать ее вертикально, не прижимая к спине

2.Стоя на коврике (под музыку):

*«Пингвины» - пятки вместе, носки врозь, перекаты с пятки на носок

3.Ходьба по залу врассыпную (под музыку):

*«Мишки» - ходьба на внешней стороне стопы.

4Лежа на коврике (под музыку)

*«Велосипед» - лежа на спине, поочередное выпрямление и сгибание ног в воздухе.
* «Ежик» - лежа на спине, обхватить руками ноги, согнутые в коленях, перекаты на спине вперед-назад.
*«Маляр» - лежа на спине, одна нога прямая лежит на полу, другая ступней (кисть маляра) гладит (красит) ее с разных сторон (новое упражнение)

5.Сидя на коврике (под музыку):

*«Колыбельная» - сидя, держать руками перед собой, согнутую в колене ногу (малыша), раскачивание в стороны (качать малыша).

6. Сидя на коврике с платочками (НОВОЕ)

***** «Гармошка»: сидя, ноги согнуты в коленях; платочек на полу впереди. Поставить пальцы ног на ближайшую сторону платочка. Собирать платочек в гармошку одновременно двумя ногами.

* «Пирожок»: исходное положение тоже. Взять уголок платочка пальцами ног и положить в на противоположный, сложив квадрат по диагонали в большой треугольник. Другой ногой – сложить еще раз противоположные углы, получив маленький треугольник – «пирожок».

* «До свидания»: исходное положение тоже. Взять платочек пальцами ноги и помахать. Чередовать ноги.

7. На фитболах.

Закрепление правила безопасности на мячах – фитболах!

* «Бабочка»: сидя, ноги под углом 90 градусов. Легкое раскачивание вверх – вниз, одновременно взмахи руками.

* «Паучок»: исходное положение – сидя, ноги под углом 90 градусов. Выполнять движение - ходьбу вперед ногами, ложась спиной на мяч. Руки в сторону – вниз.

* «Самолет»: лежа на животе (верхняя часть) на мяче, ноги прямые, упираются пальцами ног на коврик, руки в стороны.

* «Баланс»: лежа на коврике, ноги пятками на мяче, ягодицы подняты, руки вдоль туловища, ладони упор на пол. Держать равновесие, ноги прямые на счет до 10. (новое упражнение.

* «Прыгуны»: прыжки на фитболах по залу один круг (внимание – ноги держать впереди).

8. Упражнения с гимнастическими катками. Закрепление техники безопасности.

* «Кошечка»: сидя на пятках, выполнять наклоны вперед, прокатывая каток вперед по полу, живот положить на колени.

* «Кати ногами»: сидя, руки в упоре сзади, ступни находятся на катке. Выполнять ногами движение вперед – прокатывать каток вперед, обхватывая ручку пальцами ног.

9. Танец «Баба Яга» (стоя на коврике)

1 куплет

- руки на поясе. Правую ногу слегка вперед, на пятке – движения пальцами ног вверх, вниз
- меняем ногу.
- Подъем на двух ногах на носочек и обратно.

Припев

- движение «большая гармошка», стоя на коврике.

2 куплет

- ногу на пятку, на носок поочередно на фразы.

10 .Сидя на скамейке с массажными мячиками (под песню «Маленький ежик»

1 куплет – прокатывать вперед- назад стопой правой ногой.

2 куплет – левой ногой.

3 куплет – двумя ногами.

Припев – прокатывание мячик между ступней, стоящих на внешней стороне ступни на полу.

3.Заключительная часть.

Ходьба по дорожке из разных массажных ковриков, по бревну полукруглому – боком, прыжки на батуте.

ВСЕГО : 30 часов