

Управление образования администрации Топкинского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение – детский сад № 11 «Дельфин»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30. 08 2018 г.  
Протокол № 1

Утверждено заведующим МБДОУ детский  
сад № 11 «Дельфин» Савельевой Т.С.  
приказом № 98 от 30.08.2018



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности «Мой весёлый жёлтый мяч»**

**Стартовый уровень**

**Возраст обучающихся: 4-5 лет**

**Срок реализации: 1год**

***Составитель:***

Бирюкова Марина Викторовна,  
инструктор по физической культуре

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой весёлый жёлтый мяч» (далее - Программа)
<b>Составитель программы</b>	Бирюкова Марина Викторовна – инструктор по физической культуре
<b>Организация-исполнитель</b>	МБДОУ детский сад № 11 «Дельфин»
<b>Адрес организации исполнителя</b>	652304, Кем.обл., г.Топки, микрорайон Солнечный, 36
<b>Цель программы</b>	сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.
<b>Направленность программы</b>	Настоящая программа «Крепыш» направлена на укрепление здоровья детей дошкольного возраста 5–7 лет. В программе «Крепыш» представлены три чередующихся блока занятий, в которых используются здоровьесберегающие технологии.
<b>Срок реализации программы</b>	1 год
<b>Уровень реализации программы</b>	Дошкольное образование.
<b>Система реализации контроля за исполнением программы</b>	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация МБДОУ «Дельфин»; практическую работу осуществляет педагог.
<b>Ожидаемые конечные результаты программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- снижение показателей заболеваемости дошкольников;</li> <li>- повышение показателей развития физических качеств;</li> <li>- устойчивые показатели психоэмоционального благополучия дошкольников;</li> <li>- осознанное отношение к собственному здоровью, овладение доступными способами его укрепления;</li> <li>- формирование потребности в ежедневной двигательной активности;</li> <li>- развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.</li> </ul>

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	4
1.3. Содержание программы .....	5
1.3.1. Учебно-тематический план .....	7
1.4. Планируемые результаты .....	9

### РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....

2.1. Календарный учебный график .....	9
2.2. Условия реализации программы .....	10
2.3. Оценочные материалы .....	11
2.4. Материально-техническое обеспечение .....	15
2.5. Список литературы .....	16

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других.

В дошкольном возрасте завершается дифференциация центров ассоциативных зон, интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается механизм сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, улучшается способность к анализу движений сверстников, самоанализу, самоконтролю, появляется стремление удовлетворить свою биологическую потребность в активных движениях.

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях, особенно в логопедических и оздоровительных группах, — одна из актуальных задач современной педагогики. Исследования показывают, что дети отличаются низким уровнем ловкости и быстроты, а также низкой степенью сформированности двигательных навыков, низкой моторной обучаемостью. Эти особенности часто сопряжены с недостаточным развитием восприятия, внимания и памяти. Диспропорциональность развития, незрелость движений определяют различия во всех психомоторных актах и определяют недостаточный уровень качества их выполнения.

Именно этим требованиям отвечает работа с мячами «Хоп», или фитболами, высокая эффективность которой была оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских садах Санкт-Петербурга. За основу составления программы использована книга «Двигательный игротренинг для дошкольников» авторы: Т. С. Овчинникова, канд. пед. наук, доцент, и А. А. Потапчук, канд. мед. наук, доцент.

Необходимо помнить, что занятия с детьми четвертого года жизни не имеют строго очерченной трехчастной формы. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки воспитателем. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков), звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием.

Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги,

опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте.

Маленькие дети не умеют рационально использовать пространство зала. Поэтому необходимо включать в занятие упражнения на перестроения, ориентировку в пространстве, на концентрацию и переключаемость внимания как слухового, так и зрительного. Необходимо помнить, что внимание детей крайне неустойчивое, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Основным видом деятельности в этом возрасте является игра. Но, к сожалению, малыш играет сам, результат действия его мало интересует. Каждый ребенок хочет продемонстрировать себя и собственное «Я». Он поглощен самим процессом движения и игры, мало обращает внимание на группу. Дети еще не умеют анализировать и прогнозировать свои действия, выполняют упражнения некачественно, вразнобой, при этом очень не любят, когда их заставляют повторять задания. Дети получают удовлетворение не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры. Упражнения на мячах могут проводиться в течение целого занятия, но с детьми младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия, так, например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений, а в заключительной — подвижные игры с мячом. В целом, использование мячей не должно превышать 40% общей длительности занятия, так как важно дать возможность детям не только упражняться на мячах, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать и пр.

Дополнительная общеразвивающая Программа «Мой весёлый жёлтый мяч» МБДОУ детский сад № 11 «Дельфин»» (далее Учреждение) разработана в соответствии с учётом требований следующих нормативных документов:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 № 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг".

- Приказ Минобразования России от 29. 08. 2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Закон РФ от 07.02.1992 № 2300-1 "О защите прав потребителей".
- Устав МБДОУ детский сад №11 «Дельфин» (утверждён приказом Управления образования администрации Топкинского муниципального округа от 20.01.2021г. № 10).
- Положение об организации деятельности по оказанию платных образовательных и иных дополнительных услуг МБДОУ детский сад №11 «Дельфин» (приказ от 26.08.2020г № 93-1).

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

### **Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- закрепление умений и навыков различными видами плавания через игры и игровые упражнения;
- совершенствование физических качеств (скорость, выносливость, гибкость, сила).

### 1.3. Содержание программы

Программа «Мой весёлый жёлтый мяч» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста 4–5 лет. Это фундамент для последующих занятий по программе «Крепыш» для детей старшей и подготовительной к школе групп.

**Занятия построены из II блоков:**

**I блок** из упражнений на гимнастических мячах «Хоп-фитболы», самомассаж, упражнения на катушках (нестандартное оборудование) и релаксация:

- *упражнения на гимнастических мячах «Хоп-фитболы».* Сознательно включать в работу нужные мышцы ребенок, в силу своих возрастных особенностей не может. Все требуемые движения он выполняет непроизвольно. Работа на мяче усложняется тем, что ребенок вынужден балансировать, играть с мячом, пытаясь на нем удержаться. Занятия на гимнастическом мяче развивают координацию и чувство равновесия; ощущение пространства и ощущения себя в пространстве, способность владеть пространством и изменять положение в нем. Они способствуют правильному положению позвоночника, правильному выполнению упражнений, благоприятно влияют на осанку, создают динамическую волну вдоль позвоночника. При взаимодействии с мячами дети выполняют фитбол-гимнастику, фитбол-ритмику, игры и фитбол-сказки. Сказка – серьезнейшее средство нравственного воспитания. Она делает души ребят мягче, отзывчивее, добрее. Сказка – это в некотором роде поэзия жизни и фантастика будущего. В сочетании с фитбол-танцевальной гимнастикой сказкотерапия интегрирует личность, развивает творческие способности детей, оздоравливает. Игры, связанные со сказочными сюжетами, характеризуются не только разнообразием движений, но и свободой их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создаёт большие возможности для проявления инициативы и творчества. Играя, дети испытывают радость.

Уникальное сочетание физических упражнений, футбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия;

- *самомассаж* - влияет на нервную систему дошкольника, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка;

На ладонях, щеках, лбу, ушах, где имеется большое число биологически активных точек, поэтому растирание этих зон способствует тонизированию работы всех систем организма. Данные упражнения выполняются сидя на

колених и подгибая носки стоп так, чтобы все пальцы полностью касались пола. Это положение способствует растягиванию передней поверхности голени и мышц разгибателей стопы, что необходимо, как для подготовки к последующей физической нагрузке, так и для профилактики плоскостопия. Используя это исходное положение ещё, мы воздействуем на мышцы передней поверхности бедра, происходит растяжение, т.е. эти мышцы находятся в активном состоянии. Тонизируются и мышцы разгибатели туловища. Все это способствует укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки. Так же активизируются мышцы стопы, помогающие детям держать пятки вместе, что необходимо для профилактики плоскостопия.

- *упражнения на катушках* развивает равновесие – это то качество, которое необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела. У дошкольников общий центр тяжести тела расположен высоко, поэтому им трудно сохранять равновесие. Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на катушках, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела. Основным средством воспитания устойчивого равновесия являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Физические упражнения представляют собой специально подобранные и методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. для тренировки вестибулярного аппарата, удержания равновесия.

- *релаксация*, очень важно научить детей искусству расслабления, с этой целью полезно проводить упражнения, которые помогают сконцентрировать внимание на выработке стереотипа правильной осанки. В конце занятия дети расслабляют свои мышцы, лежа на спине и закрывают глаза под аудио сказки.

В положении лежа на спине, отсутствует нагрузка на позвоночник. Мышечный корсет находится в достаточно-расслабленном состоянии. Закрыв глаза, дети отключают зрительный анализатор, концентрируют внимание на своем внутреннем состоянии. Отдыхая, они выполняют спокойное, ровное брюшное дыхание. Это состояние релаксации помогает всем системам организма вернуться к обычному ритму работы и дать детям возможность восстановиться.

**II блок - занятия на простейших тренажерах** – на них тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а также формируется интерес и

потребность в занятиях физкультурой и спортом;

**Срок реализации Программы** - 1год, занятия проводятся 1 раз в неделю 20 минут,

всего 37 занятий в год: чередуясь 1-я неделя - тренажёры, 2- я - мячи «Хоп»

В структуре занятий выделяют три части: подготовительная, основная, заключительная. Каждая из частей занятий специфична, различается физиологической направленностью, содержанием и техникой упражнений, а также приемами регулирования нагрузки. Все разделы программы объединяет игровой, круговой, поточный методы проведения занятий.

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Круговой метод – это эффект переключения (смены деятельности) создает благоприятные возможности, для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций. В комплексе круговой тренировки включаем сравнительно не сложные и предварительно хорошо разученные упражнения.

Поточный метод содействует высокой моторной плотности на занятиях, вследствие чего воспитываются физические качества – быстрота, ловкость, сила, выносливость и ориентировка в пространстве. Улучшается состояние здоровья детей. Упражнения выполняются различной интенсивности с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

### 1.3.1. Учебно-тематический план

№п/п	Блок «Гимнастические мячи «Хоп»	Кол. часов
1.	Знакомство с мячом, проведение инструктажа. по технике безопасности. Игры, направленные с ознакомлением с мячом.	2
2.	Игровые и общеразвивающие упражнения для вводной части занятия	4
3.	Бессюжетные игры с фитболами	4
4.	Сюжетные игры с фитболами	4
5.	Сказки на фитболах	4
6.	Игры и забавы	3
7.	Релаксация	2
	ИТОГО	23

№п/п	Блок «Тренажёры»	Количество часов
1.	Ознакомление с тренажёрами	1
2.	Упражнения на катушках	3
3.	Упражнения на тренажёрах круговым методом	5
4.	ОРУ клоуна Плюха	2
5.	Релаксация	3
	ИТОГО	14

### 1.3.2. Планируемые результаты

- снижение показателей заболеваемости дошкольников;
- повышение показателей развития физических качеств;
- устойчивые показатели психоэмоционального благополучия дошкольников;
- осознанное отношение к собственному здоровью, овладение доступными способами его укрепления;
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной общеобразовательной программе определяется учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным санитарными правилами

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

№ п/п	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1	Первый	11ч.(660) мин	33	1 раз в неделю 20 мин

## 2.2. Условия реализации программы

Значительное влияние на развитие дошкольников оказывает среда: окружающее пространство, зона его непосредственной активности, его ближайшего развития и действия.

Враждебная в эмоциональном и физическом смысле среда может тормозить развитие. Благоприятная развивающая среда стимулирует становление личности.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает достижение ведущей цели, задач и принципов Программы через максимальную реализацию образовательного потенциала пространства оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, охраны и укрепления их здоровья.

Развивающая предметно-пространственная среда содержательно-насыщенна, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Насыщенность соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Трансформируемость пространства обеспечивает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов обеспечивает возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды.

Вариативность среды обеспечивает наличие различных пространств, а также периодическую сменяемость разнообразных материалов, игр и оборудования, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и самостоятельную активность детей.

Доступность среды обеспечивает доступность для воспитанников, где осуществляется образовательная деятельность; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

Развивающая предметно-пространственная среда включает в себя средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

## Требования к кадровым условиям реализации Программы

Реализация Программы обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками Учреждения, родителями (законными представителями).

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Педагогические работники, реализующие Программу, обладают основными компетенциями, необходимыми для создания условий развития детей в соответствии с ведущей целью, задачами и принципами Программы.

### 2.3. Оценочные материалы

#### *Критерии, показатели результативности Программы*

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить индивидуальную карту психомоторного развития ребёнка. Для того чтобы решить задачи оздоровления необходимо провести тщательный анализ занимающихся в группе детей по физическому развитию, нервно психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в сентябре начало занятий и в мае констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Для оценки психомоторного развития дошкольников используется следующие диагностические методики Н.О.Озерецкого и Н.И.Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статически достоверны.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение занятий.

#### Диагностика двигательного развития

№	Ф.И. ребёнка	Психомоторное развитие								Сформированность основных движений											
		А		В		С		D		1		2		3		4		5		6	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

*Примечание. А — пробы на статическую координацию и статическую выносливость; В — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый цельный двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; С — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; D — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.*

*Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 — ходьба; 2 — бег; 3 — прыжки; 4 — ползание, лазание; 5 — равновесие; 6 — катание, бросание, ловля, метание. Н — начало года; К — конец года*

#### Критерии оценки выполнения:

3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов — отказ от выполнения движения.

#### Психомоторное развитие

Задания для детей 4-5 лет

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

в этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

D — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

## **2.4. Материально – техническое обеспечение Программы**

***I блок** - мячи «Хоп», нестандартное оборудование «катушки»; «Парашиют»*

***II блок**- тренажёры: «Велосипед», «Бегающий по волнам», «Гребля», «На растяжку», «малый батут», «Батут», «Беговая дорожка», «Степер», счёты, скакалка, пробки от пластмассовых бутылок, резиновый амортизатор; массажные мячи «ёжик»*

1. Власенко, Н.Э. Фитнес в детском саду/ Н.Э. Власенко // Пралеска, 2006, №7. С.25-45
2. Власенко, Н.Э. С физкультурой в дружбе/ Н.Э. Власенко // Пралеска, 2008, №3. с.21 - 40
3. Моргунова, О.Н. Профилактика плоскостопия/О.Н.Моргунова// Воронеж, 2005г., -144с.
4. Овчинникова, Т.С., Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников/Т.С.Овчинникова, А.А.Потапчук//СПб. Речь: М.: Сфера,2009. - 176 с.
5. Рыбак, М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками/М.В.Рыбак// Москва, 2012г.- 96 стр



Комплексно-тематическое планирование

мес яц	нед еля	Ходьба и её разновидности	Самомассаж	О.Р.У. на катушках	Упражнения на г/мячах «Хоп»	Подвижные игры. Релаксация.
сен тяб рь	1-2	-на носках; -на пятках; -высоко поднимая; колени -с остановкой.	1.Растирание ладошек 2.Растирание щек и лба 3.Растирание ушей пальцами (ножницы) 4.Постукивание пальцами ног; 5.Постукивание пятками.	1. Игра «Кто быстрее встанет на катушку» 2.Стоя на катушке руки вверх.	1.Катание мяча по залу. 2.Правильно принимать посадку на мяче. 3.Мяч перед грудью в выпрямленных руках. 4.Мяч над головой.	1.Догони мяч. 2.Докати мяч. 3.Релаксация.
	3-4	-на носках; -на пятках; -оглядая предметы, с остановкой; -с разным положением рук.	Смотреть занятие 1- 2.	1.стоя на катушке: -руки вверх, опустить; -повороты; -наклоны (вправо, влево, вперёд, назад).	1.Принимать правильную посадку на мяче. 2.Игра «Комарик». 3.Прыжки на мячах самостоятельно.	1.Катать мяч по залу. 2.Релаксация.

Октябрь	1-2	-на носках; -на пятках; -огибая предметы, с остановкой; -с разным положением рук.	Смотреть занятие 1-2.	На катушках: -игра «паучок» -стоять с закрытыми глазами.	1.Сидя на мяче с различным и.п. рук. 2.стойка на коленях с упором руками на мяч.	1. «Воробушки и комары» 2.Релаксация.
	3-4	-на носках; -на пятках; -с разным положением рук; -перекаты с пятки на носок.	Смотреть занятие 1-2.	-«находить» на катушку; -стоять на катушке удерживая равновесие; -игра «паучок»	Упражнения: -«аист» -«бабочка».	1. «Воробушки и комары» 2.Релаксация.
Ноябрь	1-2	-на носках; -на пятках; -с разным положением рук; -перекаты с пятки на носок.	Смотреть занятие 1-2	-«находить» на катушку; -стоять на катушке удерживая равновесие; -игра «паучок»; -ст. с закрытыми глазами.	Упражнения: -«аист»; -«бабочка»; -«бег».	1. «Воробушки и комары»  2. «Комарик». 3.Релаксация.
	3-4	-на носках; -на пятках; -перекаты с пятки на носок.	Смотреть занятие 1-2.	-ст. с закрытыми глазами. -игра «паучок»; -игра «Кто быстрее встанет на катушку»	Упражнения: -«бабочка»; -«бег»; -«веточка».	1. «Воробушки и комары»  2. «Комарик».

						3.Релаксация.
Дек абр ь	1-2	-на носках; -на пятках; -высоко поднимая колени; -приставными шагами правым и левым боком.	Смотреть занятие 1-2.	-игра «Кто быстрее встанет на катушку»; -«цапля».	Упражнения: -«бабочка»; -«бег»; -«ёлочка».	1. «Утки и собачка»; 2.Релаксация.
	3-4	-на носках; -на пятках; -высоко поднимая колени; -приставными шагами правым и левым боком.	Смотреть занятие 1-2.	-игра «Кто быстрее встанет на катушку»; -«цапля»; -«Паучок»	Упражнения: -«бег»; -«ёлочка»; -«зайчик».	1. «Утки и собачка»; 2.Релаксация.
янв арь	1-2	-на носках; -на пятках; -высоко поднимая колени; -перекаты	Смотреть занятие 1-2.	-игра «Кто быстрее встанет на катушку»; -«цапля»;	Упражнения: -«ёлочка»; -«зайчик»; -«змея».	1. «Утки и собачка»; 2.Релаксация.

	3-4	-на носках; -на пятках; -высоко поднимая колени; -перекаты; -приставным шагом.	Смотреть занятие 1-2.	1. «Находить» на катушку. 2. «Паучок».	Упражнения: -«зайчик»; -«змея»; -«качели»; -«книга».	1. «Пингвины на льдине». 2.Релаксация».
февраль	1-2	-на внешней стороне стопы; -с высоким подниманием бедра; -перекаты; -приставным шагом.	Смотреть занятие 1-2.	1. «цапля»; 2.переступание на катушке вправо, влево.	Упражнения: -«качели»; -«книга»; -«колечко».	1. «Пингвины на льдине». 2.Релаксация».
	3-4	-на внешней стороне стопы; -с высоким подниманием бедра; -перекаты; -приставным шагом.	Смотреть занятие 1-2.	1. «цапля»; 2.переступание на катушке вправо, влево.	Упражнения: -«книга»; -«колечко»; -«лисичка».	1. «Утки и собачка»; 2.Релаксация.

Ма рт	1-2	-на носках; -на пятках; -огибая предметы, с остановкой; -с разным положением рук.	Смотреть занятие 1- 2.	1. «сели прямо»; 2. «кто вперёд»; 3. «цапля».	Упражнения: -«колечко»; -«листочка»; -«медвежонок».	1. «Утки и собачка»; 2.Релаксация.
	3-4	-на внешней стороне стопы; -с высоким подниманием бедра; -перекаты;	Смотреть занятие 1- 2.	1. «сели прямо»; 2. «кто вперёд»; 3. «цапля».	Упражнения: -«листочка»; -«медвежонок»; -«маятник».	1. «Воробушки и комары» 2.Релаксация.
Ап рел ь	1-2	-медленная; -перекатом; -с пятки на носок; -«змейкой».	Смотреть занятие 1- 2.	-игра «Кто быстрее встанет на катушку»; -«цапля»;	Упражнения: -«медвежонок»; -«маятник»; -«паучок».	1. «Зайцы и огородник». 2.Релаксация.

	3-4	-медленная; -перекатом; -с высоким подниманием бедра; -перекаты; -приставным шагом.	Смотреть занятие 1-2.	-игра «Кто быстрее встанет на катушку»; -«цапля»;	Упражнения: -«маятник»; -«паучок»; -«птица».	1. «Зайцы и огородник». 2.Релаксация.
май	1- 2- 3-4	Ходьба и её разновидности.	<b>Занятия на тренажерах:</b> «Велосипед», «Бегущий по волнам», «Гребля», «На растяжку», «Батут». Все упражнения на тренажерах выполняются круговым методом, темп выполнения – медленный, по самочувствию. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Упражнения на восстановление дыхания.			