

Департамент образования Администрации города Сарова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №30 «Гвоздичка»

Принята:
педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.26

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 30»

Приказ от 31.08.2026 № 198-п О.Е.Кулагина

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

г. Саров

2026

Содержание

1. Введение.....	2
2. Пояснительная записи.....	2-7
2.1. Направленность программы	2
2.2. Актуальность и новизна	2-3
2.3. Цель и задачи программы	4
2.4. Условия реализации программы.	4-6
2.5. Форма подведения итогов.....	6
3. Учебно-тематический план	7
4. Календарный план занятий	8-55

1. Введение

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. 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, акробатика и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

2. Пояснительная записка

2.1 Направленность программы

Программа «Здоровячек» предназначена для детей подготовительной группы (6 - 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

2.2. Актуальность и новизна

Данная программа является наиболее актуальной, так как она составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников, адаптирована для реализации в условиях дошкольного учреждения, сочетается с другими формами физической активности детей в течение дня в детском саду (утренняя гимнастика, подвижные игры, двигательная активность в группе).

Программа состоит из двух блоков:

I – основной блок «Аэробика на фитболах» с октября по май.

II – дополнительный блок «Веселый мяч» с июня по сентябрь.

Вместе с тем, данная программа предусматривает теоретические знания детей о своем теле, о здоровом образе жизни, что соответствует задачам общеобразовательной программы дошкольного образования.

Программа "Здоровячек", в основном блоке, содержит в себе новое, современное направление оздоровительной аэробики — аэробика на фитболах. Фитбол-аэробика по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Занятия сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Блок «Веселый мяч» разработан с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. В процессе

обучения дети приобретают технические навыки владения мячом. Игровые упражнения и эстафеты, а также подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помочь друг другу в достижении результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи. Подобранные упражнения с мячом способствуют выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр с мячом, на которых базируется программа, представляет особый интерес в системе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

2.3. Цель и задачи программы

Основной **целевой** установкой является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся.

Основная задача при занятиях — это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

2.5. Условия реализации программы

Условия реализации программного материала:

- кружковая работа рассчитана на 8 месяцев (октябрь-май)
- занятия проводятся 2 раза в неделю не более 30 минут
- форма занятий - групповая, подгрупповая

Наполняемость группы до 15 человек.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке,

гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5-7 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отбатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще - развивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные

единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях фитбол-гимнастики можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений на степ платформе и сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step — ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.
-

2.6. Форма подведения итогов

- ГТО
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в соревнованиях внутри ДОО
- Участие в городских и областных соревнованиях

3. Учебно – тематический план

Раздел программы	Количество часов
	III год обучения
Разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами.	В течение года
Упражнения общеразвивающего воздействия:	
Игровой стретчинг	31
Упражнения специального воздействия:	
а) Школа мяча (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	31
б) Динамические упражнения на фитболах	31
в) Акробатика	31
Подвижные игры	В течение года
Диагностика	2

4. Календарный план занятий

Тема занятия	Задачи	Содержание
Октябрь		
1.Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	1.Ходьба и передвижение с мячом 2.Прокатывание мяча по скамейке. 3.Подбрасывание и ловля мяча (количество); 4.Бросание мяча из-за головы, стоя на дальность (м);

2.Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	1. Отбивание мяча рукой (количество); 2.Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче 3.Прыжки на мяче
3.Динамические упражнения на фитболе	1. Учить технике динамических упражнений с фитболами. 2. Формировать навыки самоорганизации	1. П.И "Озеро,ручей,море,дождь"с фитболом 2.Комплекс ОРУ с фитболом. 3. Динамические упражнения мячом:"Пенечек","Стульчик","Брасс". 4. Эстафета с фитболами "Кенгуру". 5. П.И "Птички в клетке"с фитболом
4.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1. Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2. Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1. Бег "Веселые ножки",врассыпную 2. Ходьба "Великаны","Ежики","Медвежата","Крабики" 3. Комплекс ОРУ без предмета 4. Школа мяча:метание мяча в вертикальную цель 5. Акробатика: подъем корпуса,прыжки в длину с места,отжимания 6. Игровой стретчинг:"Вафелька стоя","Вафелька сидя","Лодочка","Медуза" 7. П.И "Вышибалы"
5.Динамические упражнения на фитболе	1. Учить технике динамических упражнений с фитболами. 2. Совершенствовать технику в прыжках на мячах. 3. Формировать навыки самоорганизации	1. П.И "Озеро,ручей,море,дождь"с фитболом 2. Комплекс ОРУ с фитболом. 3. Динамические упражнения мячом:"Пенечек","Стульчик","Брасс". 4. Эстафета с фитболами "Кенгуру" 5. П.И "Птички в клетке"с фитболом
6.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1. Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2. Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1. Бег "Веселые ножки",врассыпную 2. Ходьба "Великаны","Ежики","Медвежата","Крабики" 3. Комплекс ОРУ без предмета 4. Школа мяча:бросить мяч вверх,сесть,скрестив ноги,и поймать мяч.Бросить мяч вверх,достать пальцами рук пола,встать и поймать мяч.Ползание"Поезд"с зажатым между ног мячом 5. Акробатика: "Сосулька"(вис на гимнастической стенке),"Сосулька капает" 6. Игровой стретчинг:"Паучок","Бабочка","Солдатик" 7. П.И "Не останься на земле"
7.Динамические упражнения на фитболе	1. Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2. Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении. 3. Формировать навыки самоорганизации	1. П.И "Тишина"с фитболом 2. П.И "Догони мяч"с фитболом 3. Комплекс ОРУ с фитболами 4. Динамические упражнения фитболом:"Обезьянка","Колечко","Циркачи" 5. Прыжки на фитболах с заданием 6. П.И "Охотники и зайцы"с фитболами

8.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег “Веселые ножки”,врассыпную 2.Ходьба “Великаны”,”Ежики”,”Медвежата”,”Крабики” 3.Комплекс ОРУ без предмета 4.Школа мяча:метание мяча в вертикальную цель 5.Акробатика: подъем корпуса,прыжки в длину с места,отжимания 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,”Вафелька сидя”,”Лодочка”,”Медуза” 7.П.И ”Удочка”
Ноябрь		
9.Динамические упражнения на фитболе	1.Учить технике динамических упражнений с фитболами. 2.Совершенствовать технику в прыжках на мячах. 3.Формировать навыки самоорганизации	1.П.И ”Озеро,ручей,море,дождь”с фитболом 2.Комплекс ОРУ с фитболом. 3.Динамические упражнения с мячом:”Пенечек”,”Стульчик”,”Брасс”,”Летучая мышь” 4.Эстафета с фитболами “Гусеница”. 5.Прыжки на фитболах по выбору детей 6.П.И “Птички в клетке”с фитболом
1.Динамические упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении. 3.Формировать навыки самоорганизации	1.П.И “Зверь,рыба,птица” 2.П.И “Догони мяч”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболами 4.Динамические упражнения с фитболом:”Паучок”,”Качельки”,”мостик”,”Звездочка” 5.Полоса препятствий по выбору детей с фитболом 6.Подбрасывания, отбивания, ловля фитбола на месте и в движении 7.П.И “Удочка”с фитболом
2.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег “Шалтай-болтай”,”Змейкой” 2.Ходьба “Гномики”,”Муравьишки идут назад” 3.Комплекс ОРУ без предмета 4.Школа мяча:метание мяча в горизонтальную цель 5.Акробатика: ”Велосипед вперед-назад”,прыжки на одной ноге,отжимания,”Челночный бег” 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,”Вафелька сидя”,”Колечко”,”Змея” 7.П.И “Раз,два,три-беги”
3.Динамические упражнения на фитболе	1.Учить технике динамических упражнений с фитболами. 2.Совершенствовать технику в прыжках на мячах. 3.Формировать навыки самоорганизации	1.П.И “Зайка”с фитболом. 2.Бег между фитболами 3.Комплекс ОРУ с фитболом. 4.Динамические упражнения с мячом:”Пенечек”,”Стульчик”,”Брасс”,”Летучая мышь”,”Перекеты” 5.Эстафета с фитболами “Гусеница”. 6.Прыжки на фитболах по выбору детей 7.П.И “Птички в клетке”с фитболом

4.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег “Шалтай-болтай”,”Змейкой” 2.Ходьба “Гномики”,”Муравьишки идут назад” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:бросить мяч вверх,сесть,скрестив ноги,и поймать мяч.Бросить мяч вверх,достать пальцами рук пола,встать и поймать мяч.Ползание”Поезд”с зажатом между ног мячом 5.Акробатика: ”Сосулька”(вис на гимнастической стенке),”Сосулька капает” 6.Игровой стретчинг:”Паучок”,”Бабочка”,”Солдатык” 7.П.И ”Ловишки”
5.Динамические упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении. 3.Формировать навыки самоорганизации	1.Ходьба с бросками,отбиванием фитбола от пола. 2.П.И “Догони мяч”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболами 4. Динамические упражнения с фитболом:”Плынем в лодке”,”корзинка”,”мостик”,”Экскаватор 5.Полоса препятствий с фитболом 6.П.И “День и ночь”с фитболом
6.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег “Цирковые лошадки”,между предметов 2.Ходьба “Великаны”,”Ежики”,”Медвежата”,”Крабики” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:метание мяча в горизонтальную цель 5.Акробатика: ”Велосипед вперед-назад”,прыжки на одной ноге,отжимания,”Челночный бег” 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,”Вафелька сидя”,”Колечко”,”Змея” 7.П.И ”Хитрая лиса”
7.Динамические упражнения на фитболе	1.Учить технике динамических упражнений с фитболами. 2.Совершенствовать технику в прыжках на мячах. 3.Формировать навыки самоорганизации	1.П.И ”Озеро,ручей,море,дождь”с фитболом 2.Комплекс ОРУ с фитболом. 3.Динамические упражнения с мячом:”Перекеты”,”Подъемный кран”,”Рыбка”,”Носорог” 4.Эстафета с фитболами “Веселые пары”. 5.Прыжки на фитболах 6.П.И “Птицы и кукушка”с фитболом
8.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег “Цирковые лошадки”,между предметов 2.Ходьба “Великаны”,”Ежики”,”Медвежата”,”Крабики” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:метание мяча в вертикальную цель 5.Акробатика: подъем корпуса,прыжки в длину с места,отжимания,”Челночный бег” 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,”Вафелька сидя”,”Лодочка”,”Медуза” 7.П.И ”Рыбаки и рыбки”

9.Динамические упражнения на фитболе	1. Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2. Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении. 3. Формировать навыки самоорганизации	1. П.И “Зайка”с фитболом 2. П.И “Догони мяч”с фитболом 3. Комплекс ОРУ с фитболами 4. Динамические упражнения с фитболами:”Паучок”,”корзина”,”Машина”,”Плынем в лодке”,”Крокодилчик”. 5. Полоса препятствий с фитболом 6. П.И “Ловишки” с фитболом
Декабрь		
1. Динамические упражнения на фитболе	1. Учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Совершенствовать технику в прыжках на мячах. 3. Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами	1. П.И малой интенсивности с фитболами ”Быстро шагай”. 2. Бег приставными шагами с фитболом в руках. 3. Комплекс фитбол-аэробики “Два веселых гуся” 4. Динамические упражнения с мячом:”Подъемный кран”,”Рыбка”,”Носорог”,”Домик” 5. Игровое упражнение”Через кочки”с фитболом 6. П.И ”Фитбол-волейбол”
2.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1. Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2. Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1. Бег “Веселые ножки”,с захлестом голени 2. Ходьба “Неваляшка”,”Поезд”,”Паучок” 3. Комплекс ОРУ с мячом 4. Школа мяча:бросить мяч вверх,сесть,скрестив ноги,и поймать мяч.Бросить мяч вверх,достать пальцами рук пола,встать и поймать мяч.Отбивание мяча от пола в лежащем на полу обруче,справа и слева от себя,стоять сбоку от обруча 5. Акробатика:”Веточка”(вис на гимнастической стенке),”Веточка качается” 6. Игровой стретчинг:”Веселый клоун”,”Шпагат поперечный”,”Солдатик” 7. П.И ”Медведи и пчелы”
3.Динамические упражнения на фитболе	1. Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2. Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении. 3. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности	1. П.И “Фигура”с фитболом 2. П.И ”Собачки”с фитболом 3. Динамические дыхательные упражнения 4. Комплекс ОРУ с фитболами”Два веселых гуся” 5. Подбрасывания, отбивания, ловля фитбола на месте и в движении 6. Динамические упражнения с фитболом по выбору детей 7. П.И “Хитрая лиса”с фитболом

4.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег “Веселые ножки”,с захлестом голени 2.Ходьба “Неваляшка”,”Поезд”,”Паучок” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:метание мяча в вертикальную цель 5.Акробатика: подъем корпуса,прыжки в длину с места,отжимания,”Челночный бег” 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,”Вафелька сидя”,”Колечко”,”Медуза” 7.П.И ”Воробы-вороны”
5.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Совершенствовать технику в прыжках на мячах. 3.Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами	1.П.И “Тишина”с фитболом 2.Бег приставными шагами с фитболом в руках. 3.Комплекс фитбол-аэробики “Два веселых гуся” 4.Динамические упражнения с мячом:”Домик”,”Ящерица”,”Воздушные гимнасты”. 5.И.У “Через кочки”с фитболом 6.П.И с фитболами“Фитбол-волейбол”.
6.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег “Веселые ножки”,с захлестом голени 2.Ходьба “Неваляшка”,”Поезд”,”Паучок” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:бросить мяч вверх,сесть,скрестив ноги,и поймать мяч.И.У “Окошко”.Отбивание мяча от пола в лежащем на полу обруче,справа и слева от себя,стоять сбоку от обруча 5.Акробатика: ”Уголок”(вис на гимнастической стенке),кувырок вперед,”Мостик” 6.Игровой стретчинг:”Волк”,”Шпагат поперечный”,”Солдатик”,”Лебедь” 7.П.И ”Быстро возьми кубик”
7.Динамические упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении. 3.Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности	1.П.И ”Мотоциклисты”с фитболом 2.П.И “Догони мячик”с фитболом 3.Комплекс ОРУ без предметов”Два веселых гуся” 4. Динамические упражнения с фитболом:”Обезьянка”,”Колечко”,”Циркачи” 5.П.И.С.Н “Передача мяча в колоннах”с фитболом 6.П.И “Уточка”с фитболом 7.П.И ”Птичка в клетке”с фитболом
8.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику	1.Бег “Олени”,врассыпную. 2.Ходьба “Обезьянки”,”Крокодилчик”,”Маленькие лягушки” 3.Комплекс ОРУ с без предмета 4.Школа мяча:метание мяча в горизонтальную цель 5.Акробатика:”Ножницы”,прыжки”Пингвины”,отжимания,”Челночный бег”

	работы с мячом	6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,”Вафелька сидя”,”Колечко”,”Черепашка” 7.П.И “Совушка”
Январь		
1.Динамические упражнения на фитболе	1.Учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Совершенствовать технику в прыжках на мячах. 3.Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами	1.П.И малой интенсивности с фитболами ”Быстро шагай”. 2.Бег между фитболами 3.Комплекс фитбол-аэробики “Два веселых гуся” 4.Динамические упражнения с мячом:”Шлагбаум”,”Отжимания”,”Ящерица”,”Воздушные гимнасты” 5.Игровое упражнение”Через кочки”с фитболом 6.П.И “Птицы и кукушка”с фитболом
2.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3.Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег “Олени”,врасыпную. 2.Ходьба “Обезьянки”,”Крокодильчик”,”Маленькие лягушки” 3.Комплекс ОРУ с без предмета 4.Школа мяча:бросить мяч вверх,сесть,скрестив ноги,и поймать мяч.И.У “Окошко”.Отбивание мяча от пола в лежащем на полу обруче,справа и слева от себя,стоять сбоку от обруча 5.Акробатика:”Змейка”,”Уголок”(вис на гимнастической стенке),кувырок вперед,”Мостик”,”Березка” 6.Игровой стретчинг:”Волк”,”Шпагат поперечный,на правой,левой ноге”,”Русалочка” 7.П.И ”Сеть”
3.Динамические упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении. 3.Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности	1.П.И “Фигура”с фитболом 2.П.И ”Рыбы,птицы,звери”с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.П.И “Мотоциклисты”с фитболом 6.Динамические упражнения по выбору детей 7.Игра-эстафета ”Змейка”с фитболом 8.П.И “Охотники и зайцы”с фитболом
4.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3.Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег “Шалтай-болтай”,”Цирковые лошадки”,Веселые ножки” 2.Ходьба “Великаны”,”Гномики”,”Ежики”,”Медвежата” 3.Комплекс ОРУ с без предмета 4.Школа мяча:метание мяча в горизонтальную цель 5.Акробатика: ”Ножницы”,прыжки”Пингвины”,отжимания,”Челночный бег” 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,”Вафелька сидя”,”Колечко”,”Черепашка” 7.П.И ”Мяч водящему”

5.Динамические упражнения на фитболе	1.Учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Совершенствовать технику в прыжках на мячах. 3.Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами	1.П.И "Озеро,ручей,море,дождь"с фитболом 2.Комплекс ОРУ с фитболом 3.Динамические упражнения с мячом:"Стойка на лопатках","Удержись","Тоннель","Хвост кита","Рыбка" 4.Прыжки на фитболах по выбору детей 5.П.И с фитболами"Ласточки без гнезда".
6.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег "Шалтай-болтай","Цирковые лошадки",Веселые ножки" 2.Ходьба "Великаны","Гномики","Ежики","Медвежата" 3.Комплекс ОРУ с без предмета 4.Школа мяча:перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от пола,ударить мяч об пол,в это время подпрыгнуть вверх,развести ноги в стороны и поймать,подбрасывание мяча из-под колена 5.Акробатика: кувырок вперед,боком,"Мостик","Березка" 6.Игровой стретчинг:"Волк","Шпагат поперечный,на правой,левой ноге","Русалочка" 7.П.И "По окопу огонь"
7.Динамические упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении. 3.Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности	1.П.И "Мотоциклисты"с фитболом 2.П.И "Догони мячик"с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4. Динамические упражнения с мячом:"Машина","Плыдем в лодке","Крокодилчик". 5.П.И.С.Н "Положи мяч"с фитболом 6.П.И "Фитбол-футбол".
Февраль		
8.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег "Шалтай-болтай","Цирковые лошадки",Веселые ножки" 2.Ходьба "Великаны","Гномики","Ежики","Медвежата" 3.Комплекс ОРУ с без предмета 4.Школа мяча:метание мяча в горизонтальную цель 5.Акробатика: "Ножницы",прыжки"Пингвины",отжимания,"Челночный бег" 6.Игровой стретчинг:"Вафелька стоя","Вафелька сидя","Колечко","Черепашка" 7.П.И "Охотники и зайцы"

1. Динамические упражнения на фитболе	1. Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Совершенствовать технику в прыжках на мячах. 3. Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами	1. П.И малой интенсивности с фитболами "Быстро шагай". 2. П.И с фитболами "Медуза и камень" 3. Комплекс ОРУ с фитболом 4. Динамические упражнения с мячом: "Стойка на лопатках", "Рыбка", "Отжимания", "Удержись" 5. Игровое упражнение "Через кочки" с фитболом 6. П.И "Колобки и лиса" с фитболом
2. Игровой стретчинг, акробатика и школа мяча	1. Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2. Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1. П.И "Догони мяч" 2. Ходьба "Бычки", "Паучок" с мячом, "Обезьянки" с мячом 3. Комплекс ОРУ с мячом 4. Школа мяча: метание мяча в вертикальную цель 5. Акробатика: подъем корпуса, прыжки в длину с места, отжимания, "Челночный бег" 6. Игровой стретчинг: "Вафелька стоя", "Вафелька сидя", "Лодочка", "Медуза" 7. П.И "Вызов номеров"
3. Динамические упражнения на фитболе	1. Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами, воспитывать гибкость. 2. Закреплять умение ловить, подбрасывать, отбивать фитбол на месте и в движении. 3. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности	1. П.И "Придумай движение" с фитболом 2. П.И "Прятки" с фитболом 3. Динамические дыхательные упражнения 4. Комплекс ОРУ с фитболами 5. Подбрасывания, отбивания, ловля фитбола на месте и в движении 6. Динамические упражнения по выбору детей 7. П.И "Фитбол-футбол".
4. Игровой стретчинг, акробатика и школа мяча	1. Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2. Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1. П.И "Догони мяч" 2. Ходьба "Бычки", "Паучок" с мячом, "Обезьянки" с мячом 3. Комплекс ОРУ с мячом 4. Школа мяча: перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от пола, ударить мяч об пол, в это время подпрыгнуть вверх, развести ноги в стороны и поймать, подбрасывание мяча из-под колена 5. Акробатика: кувырок вперед в длину, прыжки через скакалку 6. Игровой стретчинг: "Самолет", "Шпагат поперечный, на правой, левой ноге", "Солнышко садится за горизонт", "Павлин" 7. П.И "День и ночь"
5. Динамические упражнения на фитболе	1. Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Совершенствовать технику в	1. Ходьба между фитболами 2. Бег между фитболами 3. Комплекс ОРУ с фитболом 4. Динамические упражнения с мячом: "Пенечек", "Стульчик", "Брасс", "Ящерица"

	прыжках на мячах. 3.Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами	5.Прыжки на мячах по выбору детей 6.П.И.С.Н “Передача мяча в шеренгах”с фитболом 7.П.И с фитболами“Удочка”.
6.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег с отбиванием мяча по-баскетбольному 2.Ходьба с бросками мяча вверх,об пол 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:метание мяча в вертикальную цель 5.Акробатика:подъем корпуса,прыжки в длину с места,отжимания,”Челночный бег” 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,”Вафелька сидя”,”Лодочка”,”Медуза” 7.П.И ”Морская фигура”
7.Динамические упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами 2.Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности	1.Ходьба в колонне по одному “змейкой” между фитболами. 2.Бег “змейкой” между фитболами 3.Динамические дыхательные упражнения “Дровосек” 4.Комплекс ОРУ с фитболами 5.Динамические упражнения с мячом:”Обезьянки”,”Колечко”,”Циркачи” 6.Самостоятельные творческие упражнения с фитболами 7.П.И “Ловишка”с фитболом
8.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег с отбиванием мяча по-баскетбольному 2.Ходьба с бросками мяча вверх,об пол в рассыпную по залу 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча со скамейкой:”Хлопни и поймай”,”Вверх и вниз”,”Два подскока”. 5.Акробатика: кувырок вперед в длину,назад,прыжки через скакалку 6.Игровой стретчинг:”Самолет”,”Шпагат поперечный,на правой,левой ноге”,”Солнышко садится за горизонт”,”Павлин” 7.П.И ”Поймай комара”
		Март
1.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении. 3.Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности	1.П.И “Станция”с фитболом 2.Прокатывание фитбола в ходьбе 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.Упражнения в равновесии 5.Динамические упражнения с фитболом:”Летучая мышь”,”Перекаты”,”Подъемный кран”,”Рыбка” 6.Прыжки на фитболах по выбору детей 7.П.И ”Кто быстрее до мяча”с фитболом 8.П.И“Охотники и зайцы”с фитболом

2.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.П.И ”Догони мяч” 2.Ходьба “Неваляшки”с мячом,”Маленькие лягушки” с мячом,”Поезд”с мячом 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:метание мяча в горизонтальную цель 5.Акробатика: ”Достань коленки”,прыжки в длину с разбега,отжимания,”Челночный бег” 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,”Вафелька сидя”,”Пловец”,”Медуза” 7.П.И ”Снежный ком”
3.Динамические упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами 2.Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности	1.Ходьба в колонне по одному “змейкой” между фитболами. 2.Бег “змейкой” между фитболами 3.Динамические дыхательные упражнения “Дровосек” 4.Комплекс ОРУ с фитболами 5.Динамические упражнения с мячом по выбору детей 6.Самостоятельные творческие упражнения с фитболами 7.Полоса препятствий с фитболом 8.П.И “Фитбол-волейбол”
4.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.П.И ”Догони мяч” 2.Ходьба “Неваляшки”с мячом,”Маленькие лягушки” с мячом,”Поезд”с мячом 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:метание мяча в вертикальную цель 5.Акробатика: подъем корпуса,прыжки в длину с места,отжимания 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,”Вафелька сидя”,”Лодочка”,”Медуза” 7.П.И ”Чай-чай выручай”
5.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении. 3.Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности	1.П.И “Станция”с фитболом 2.П.И “Мотоциклисты”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4. Динамические упражнения с мячом:”Домик”,”Шлагбаум”,”Удержись”,”Воздушные гимнасты” 5.П.И.С.Н ”Веселые пары”с фитболом 6.П.И “Удочка”с фитболом
6.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег продолжительностью до 90 сек 2.Ходьба “Великаны”,”Ежики”,”Медвежата”,”Крабики” 3.Комплекс ОРУ без предмета 4.Школа мяча со скамейкой:”Хлопни и поймай”,”Вверх и вниз”,”Два подскока”. 5.Акробатика: кувырок боком,назад,прыжки через скакалку,”Березка” 6.Игровой стретчинг:”Шпагат поперечный,на правой,левой ноге”,”Кошечка”,”Павлин” 7.П.И ”Вышибалы”

7.Динамические упражнения на фитболе	1. Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами 2. Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности 3. Прививать навыки коллективного взаимодействия при выполнении упражнений	1. Ходьба с отбиванием мяча о пол 2. Бег с отбиванием мяча об пол 3. Динамические дыхательные упражнения “Дровосек” 4. Комплекс ОРУ с фитболами 5. Динамические упражнения с фитболами:”Обезьянки”,”Колечко”,”Циркачи”,”крокодилчик”,”машина”,плывем в лодке”. 6. Самостоятельные творческие упражнения с фитболами 7. Броски фитбола в парах способом от груди 8. П.И “Удочка”с фитболом
8.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1. Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2. Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1. Бег продолжительностью до 90 сек 2. Ходьба “Великаны”,”Ежики”,”Медвежата”,”Крабики” 3. Комплекс ОРУ без предмета 4. Школа мяча:метание мяча в горизонтальную цель 5. Акробатика: ”Достань коленки”,прыжки в длину с разбега,отжимания,”Челночный бег” 6. Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,”Вафелька сидя”,”Пловец”,”Медуза” 7. П.И ”Вызов номеров”
	Апрель	
1. Динамические упражнения на фитболе	1. Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2. Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении. 3. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности	1. П.И “Вызов номеров”с фитболом 2. П.И ”Озеро,ручей,море,дождь”с фитболом 3. Комплекс ОРУ с фитболом 4. Самостоятельные творческие упражнения с фитболами 5. Динамические упражнения с мячом:”Ящерица”,”Хвост кита”,”Пенечек”,”Перекаты” 6. И.У “Прыжки через кочки”с фитболом 7. П.И “Ласточки без гнезда”с фитболом
2.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1. Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2. Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1. Бег продолжительностью до 2 мин 2. Ходьба “Великаны”,”Гномики”,”Перекатом с пятки на носок”,”Неваляшка” 3. Комплекс ОРУ без предмета 4. Школа мяча со скамейкой:”Хлопни и поймай”,”Вверх и вниз”,”Два подскока”. 5. Акробатика: вис на гимнастической стенке,развести ноги в стороны с вытянутыми носками,одна нога вытянутая,а другую положить на колено вытянутой ноги 6. Игровой стретчинг:”Мостик”,”Шпагат поперечный,на правой,левой ноге”,”Ласточка”,”Русалочка” 7. П.И ”Хитрая лиса”

3.Динамические упражнения на фитболе	1. Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами 2. Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности 3. Прививать навыки коллективного взаимодействия при выполнении упражнений	1. Ходьба в колонне по одному “змейкой” с отбиванием мяча об пол 2. Бег “змейкой” между фитболами с отбиванием мяча 3. Динамические дыхательные упражнения “Дровосек” 4. Комплекс ОРУ с фитболами 5. Динамические упражнения с фитболом по выбору детей 6. Самостоятельные творческие упражнения с фитболами 7. Броски фитбола в парах способом из-за головы 8. П.И “Футбол-фитбол”
4.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1. Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2. Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1. Бег продолжительностью до 2 мин 2. Ходьба “Великаны”, “Гномики”, “Перекатом с пятки на носок”, “Неваляшка” 3. Комплекс ОРУ без предмета 4. Школа мяча: метание мяча в вертикальную цель 5. Акробатика: подъем корпуса, прыжки в длину с места, отжимания, “Челночный бег” 6. Игровой стретчинг: “Вафелька стоя”, “Вафелька сидя”, “Колечко”, “Морская звезда” 7. П.И “Охотники и зайцы”
5.Динамические упражнения на фитболе	1. Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами, воспитывать гибкость. 2. Закреплять умение ловить, подбрасывать, отбивать фитбол на месте и в движении. 3. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности	1. П.И “Космические корабли” с фитболом 2. П.И “Догони мяч” с фитболом 3. Комплекс ОРУ без предмета 4. Самостоятельные творческие упражнения с фитболами 5. Динамические упражнения с фитболом: “Стульчик”, “Брасс”, “Рыбка”, “Носорог”, “Тоннель” 6. Полоса препятствий по выбору детей 7. П.И “Хитрая лиса” с фитболом
6.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1. Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2. Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1. Бег продолжительностью до 150 сек 2. Ходьба “Медвежата”, “Крабики”, “Муравьишки идут назад” 3. Комплекс ОРУ без предмета 4. Школа мяча: перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от пола, ударить мяч об пол, в это время подпрыгнуть вверх, развести ноги в стороны и поймать, подбрасывание мяча из-под колена 5. Акробатика: вис на гимнастической стенке, развести ноги в стороны с вытянутыми носками, одна нога вытянутая, а другую положить на колено вытянутой ноги 6. Игровой стретчинг: “Мостик”, “Шпагат поперечный, на правой, левой ноге”, “Ласточка”, “Русалочка” 7. П.И “Раз, два, три-беги”

7.Динамические упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами 2.Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности 3.Прививать навыки коллективного взаимодействия при выполнении упражнений	1.Ходьба в колонне по одному “змейкой”с отбиванием мяча об пол 2.Бег “змейкой” с отбиванием мяча об пол 3.Динамические дыхательные упражнения “Дровосек” 4.Комплекс ОРУ с фитболами 5. Динамические упражнения с фитболом у стены по выбору детей 6.Самостоятельные творческие упражнения с фитболами 7.Броски фитбола в парах способом из-за головы с хлопком в ладоши 8.П.И “Удочка”с фитболом
Май		
8.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег продолжительностью до 150 сек 2.Ходьба “Медвежата”,”Крабики”,”Муравьишки идут назад” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:метание мяча в вертикальную цель 5.Акробатика: подъем корпуса,прыжки в длину с места,отжимания,”Челночный бег” 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,”Вафелька сидя”,”Лодочка”,”Морская звезда” 7.П.И ”Медведи и пчелы”
9.Динамические упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении. 3.Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности	1.П.И “Озеро,ручей,море,дождь”с фитболом 2.П.И. “Догони мячик”с фитболом 3.Комплекс ОРУ без предмета 4.Самостоятельные творческие упражнения с фитболами 5. Динамические упражнения с мячом:”Подъемный кран”,”Домик”,”Удержись”,”Перекаты”,”Отжимания” 6.Полоса препятствий по выбору детей с фитболом 7.П.И “Птички в клетке”с фитболом
Май		
1. Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег продолжительностью до 3 мин 2.Ходьба “Великаны”,”Ежики”,”Медвежата”,”Крабики” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от пола,ударить мяч об пол,в это время подпрыгнуть вверх,развести ноги в стороны и поймать,подбрасывание мяча из-под колена 5.Акробатика: вис на гимнастической стенке,развести ноги в стороны с вытянутыми носками,одна нога вытянутая,а другую положить на колено вытянутой ноги 6.Игровой стретчинг:”Мостик”,”Шпагат поперечный,на правой,левой ноге”,”Ласточка”,”Русалочка” 7.П.И ”Поймай комар”

2.Динамические упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами 2.Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности 3.Прививать навыки коллективного взаимодействия при выполнении упражнений	1.П.И. “Тишина”с фитболом 2.П.И “Медуза и камень”с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения “Дровосек” 4.Комплекс ОРУ с фитболами 5. Динамические упражнения с мячом по выбору детей 6.Самостоятельные творческие упражнения с фитболами 7. Броски фитбола в парах “Собачки” 8.П.И “Ловишки” с фитболом
3.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег продолжительностью до 3 мин 2.Ходьба “Великаны”,”Ежики”,”Медвежата”,”Крабики” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:метание мяча в горизонтальную цель 5.Акробатика: ”Ножницы”,прыжки в высоту,отжимания,”Челночный бег” 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,”Вафелька сидя”,”Колечко”,”Солдатик” 7.П.И ”Рыбаки и рыбки”
4.Динамические упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами 2.Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности 3.Прививать навыки коллективного взаимодействия при выполнении упражнений	1.П.И ”Стоп,хоп,повернись”с фитболом 2.П.И “Прятки” с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения “Дровосек” 4.Комплекс ОРУ с фитболами 5.Динамические упражнения с мячом у стены с фитболом 6.Самостоятельные творческие упражнения с фитболами 7. П.И.С.Н “Кузнечики”с фитболом 8.П.И “Птицы и кукушка”с фитболом
5.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Закреплять технику и согласованное выполнение упражнений игрового стретчинга 2.Совершенствовать технику акробатических упражнений 3. Совершенствовать технику работы с мячом	1.Бег продолжительностью до 240 сек 2.Ходьба “Великаны”,”Ежики”,”Медвежата”,”Крабики” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от пола,ударить мяч об пол,в это время подпрыгнуть вверх,развести ноги в стороны и поймать,подбрасывание мяча из-под колена 5.Акробатика: полоса препятствий 6.Игровой стретчинг:”Мостик”,”Шпагат поперечный,на правой,левой ноге”,”Ласточка”,”Солдатик” 7.П.И ”Не останься на земле”
6.Итоговое	См.приложение	Занятие “Попрыгунчики”или сдача нормативов ГТО

Материально-техническое обеспечение

- мячи;
- фитболы;
- гимнастические маты

Методическое обеспечение

1. А.Г. Назарова «Игровой стретчинг», Санкт-Петербург. Учебно-методический центр "Аллегро". 2004 г.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-ДаНсе. Танцевально-игровая гимнастика для детей» — СПб.: «Детство-пресс», 2010
Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец Фитнес – Данс», СПб.: «Детство – пресс», 2007