

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
Педагогическим советом:
Протокол № 1 от 22.08.24

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МАДОУ
«Детский сад №280»

Ю.В.Ефименко
Приказ № 298 от 22.08.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВЕСЁЛЫЙ ТРЕНАЖЁР»

Направленность: физкультурно-оздоровительная
Срок реализации: 8,5 месяцев
Возраст обучающихся: 4-5 лет
Автор-составитель: Шевцова Елена Александровна
инструктор по физической культуре

г.Барнаул.
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Основные характеристики образования	3
1.1 Основной вид деятельности	3
1.2 Цель, задачи и развивающие функции	3
1.3 Планируемые результаты и ценностные ориентиры	3
1.4 Объем программы, нормативный срок ее освоения	4
1.5 Структура системы подготовки	4
2. Организационно-педагогические условия	4
2.1 Форма обучения, форма проведения занятий	4
2.2 Режим занятий, количество учебных недель, продолжительность занятий	4
2.3 Принципы формирования групп	5
2.4 Формы и принципы организации образовательного процесса	5
2.5 Методы и приемы	5
2.6 Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика)	5
2.7 Содержание программы	7
3. Учебный план	9
4. Ресурсное обеспечение	11
4.1. Оснащение образовательного процесса	12
4.2. Перечень физкультурного оборудования для тренажерного зала	12
5. Список литературы	14
6. Календарно-тематическое планирование	15

Пояснительная записка.

1. Основные характеристики образования.

1.1 Основной вид деятельности: образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе физкультурно-оздоровительной направленности «Весёлый тренажёр» для детей 4-5 лет.

1.2 Цель, задачи и развивающие функции.

Цель: создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями путем тренировки с использованием детских тренажеров. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- знакомить с безопасной техникой выполнения физических упражнений и основных движений, используя оздоровительные тренажеры;
- обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений с использованием различных тренажеров;
- тренировать в выполнении движений по заданной схеме;
- обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки, основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.);
- совершенствовать у детей такие качества личности как дисциплинированность, выдержка, инициатива, самостоятельность;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитание культуры общения и поведения в социуме.

1.3 Планируемые результаты и ценностные ориентиры:

Ожидаемые результаты:

- у детей отмечается устойчивый интерес к знаниям, интерес и потребность в выполнении физических упражнений с использованием детских тренажеров;
- сформированы представления о безопасной технике выполнения физических упражнений и основных движений при использовании оздоровительных тренажеров;
- дети владеют доступными способами укрепления своего здоровья, они инициативны, отзывчивы;
- у детей отмечается развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы,

общей выносливости;

- снижен показатель низкого уровня физической подготовленности; увеличен уровень физической подготовленности детей.

Таким образом:

Дети должны иметь представления:

- дети имеют доступные их возрасту представление об основах ЗОЖ;
- дети имеют представление о многообразии физических и спортивных упражнений с использованием тренажеров.

Дети должны знать:

- знают назначение тренажёрного зала и правила поведения в нём;
- знают о назначении различных тренажеров;
- знают правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- знают некоторые способы укрепления собственного здоровья.

Дети должны уметь:

- умеют владеть своими движениями при работе на тренажерах;
- умеют ориентироваться в тренажёрном зале;
- умеют самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам.

1.4 Объем программы, нормативный срок ее освоения.

Программа предполагает проведение 2 занятий в неделю (по средам и пятницам) в форме кружковой работы, с 16.09.2024 по 30.05.2025 года. Общее количество учебных занятий в год – 69.

1.5 Структура системы подготовки:

наличие физкультурного зала и разнообразных оздоровительных тренажеров, схем выполнения упражнений.

2. Организационно-педагогические условия.

2.1 Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: занятия проводятся по группам из 10 человек.

2.2 Режим занятий: во второй половине дня после дневного сна.

Количество учебных недель: 34,5.

Продолжительность занятий: 20 минут для детей 4-5 лет

2.3 Принципы формирования групп: дети среднего дошкольного возраста.

2.4 Формы организации образовательного процесса:

кружковое игровое занятие-тренировка, построенное на принципах:

- Занятия строятся с постепенным увеличением нагрузки за счёт увеличения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах.
- Занятия носят систематический характер (проводятся 2 раза в неделю).
- Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Образовательные технологии:

- Игровые технологии.
- Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
- Технологии обучения здоровому образу жизни.
- Информационно-коммуникационные технологии.

2.5 Методы и приемы:

Занятия на тренажерах проводятся в форме круговой тренировки по методу непрерывного упражнения. Но помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультурном занятии: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

2.6 Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика)

1. Сравнительный анализ показателей уровней двигательного развития проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае. Для этого предлагается использовать методику определения физических качеств и навыков, представленную в следующем методическом издании: "Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста", составители Н.А.Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович - скоростных, силовых, координационных способностей.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял

исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Фиксируется время удержания

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

2. Визуальный контроль за занимающимися детьми, их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальные реакции на различные задания, выявление интересов, склонностей, способности детей

2.7 Содержание программы

основано на поэтапном освоении оздоровительных тренажеров. Кроме того, происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них.

Сначала на первом занятии происходит ознакомление с определёнными тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнений и техники выполнения упражнений на этих тренажерах, используя метод круговой тренировки. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На последующем занятии происходит закрепление упражнений комплекса и техники выполнения упражнений на тренажерах, используя метод круговой тренировки. То есть, упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

Далее вводятся два новых тренажера и выводятся два освоенных, либо вводится усложнение упражнения на тренажере. И соответственно на

последующем занятии происходит закрепление упражнений измененного комплекса и техники выполнения упражнений на тренажёрах, используя метод круговой тренировки

На последнем занятии каждого месяца проводится работа по совершенствованию умений и навыков выполнения упражнения на тренажёрах

Помимо этого, на каждом занятии реализуются и общие задачи, такие как совершенствование опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов и систем, развитие мышления, воображения, воспитание положительных моральных качеств и взаимоотношений.

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Вводная часть – разминка (3 минуты с детьми средней группы), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть – (14 минут с детьми средней группы) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, футболами, лентами, платочками, обручами, скакалками, гимнастическими палками, косичками, гантелями и др. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько тренажёров в количестве 10 штук. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии, на котором происходит знакомство с тренажером, дети

выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 0,5 минут, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 1 минуты для детей средней группы, на каждой «станции» - тренажёре.

По сигналу инструктора дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени инструктор подаёт сигнал о смене «станции», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные инструктором упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как тренировка на тренажёрах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребенка.

После завершения круговой тренировки инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Заключительная часть занятия (3 минуты с детьми средней группы) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей, малоподвижную игру.

3. Учебный план занятий с детьми 4-5 лет.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Работа на тренажере «Коврик массажный»	3	1	2	Визуальный контроль

					ь
2	Работа на тренажере «Тактильные и массажные дорожки»	3	1	2	Визуальный контроль
3	Работа на тренажере «Малый мяч-массажер»	3	1	2	Визуальный контроль
4	Работа на тренажере «Большой мяч-массажер»	3	1	2	Визуальный контроль
5	Работа на тренажере «Гимнастический ролик»	2	1	1	Визуальный контроль
6	Работа на тренажере «Мяч утяжеленный»	2	1	1	Визуальный контроль
7	Работа на тренажере «Гантели»	3	1	2	Визуальный контроль
8	Работа на тренажере «Детский эспандер»	2	1	1	Визуальный контроль
9	Работа на тренажере «Диск здоровья»	2	1	1	Визуальный контроль
10	Работа на тренажере «Велотренажер»	7	1	6	Визуальный контроль
11	Работа на тренажере «Беговая	7	1	6	Визуаль

	дорожка»				ный контроль
12	Работа на тренажере «Гребля»	7	1	6	Визуальный контроль
13	Работа на тренажере «Степпер»	7	1	6	Визуальный контроль
14	Работа на тренажере «Бегущий по волнам»	7	1	6	Визуальный контроль
15	Работа на тренажерах-балансирах	3	1	2	Визуальный контроль
16	Работа на тренажере «Лестница»	3	1	2	Визуальный контроль
17	Работа на тренажере «Скамья»	3	1	2	Визуальный контроль
18	Диагностика	2	-	2	Тесты
19	ИТОГО	69	17	52	

4. Ресурсное обеспечение программы.

Условием реализации программы является наличие в спортивном зале тренажёрной зоны. Дизайн и конструкция тренажёров должны соответствовать условиям эксплуатации в закрытых помещениях. Рациональное размещение тренажеров осуществляется в соответствии с методическим вариантом, т.е. методикой, реализуемой на занятиях по физической культуре. При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

4.1. Оснащение образовательного процесса.

Вид обеспечения	Оснащение
Информационно-методическое обеспечение:	Схемы, картотеки подвижных игр, фотоальбомы, видеоматериалы, мультимедийные презентации, инструкции по технике безопасности
Материально-техническое обеспечение:	<p>Физкультурный зал и спортивная площадка (соответствуют требованиям СанПиН и техники безопасности)</p> <p><u>Оборудование спортивной площадки:</u> бревно, перекладина, гимнастические кольца, веревочная лестница, оборудование для спортивных игр.</p> <p><u>Оборудование физкультурного зала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия; - модули, туннели; - тренажеры: велотренажер, беговая дорожка, «Гребля», степпер, «Бегущий по волнам», гантели, детский эспандер, диск «Здоровье»; - тактильные дорожки, балансиры, гимнастический ролик, массажные мячи, массажный коврик, резиновое кольцо; - гимнастический инвентарь: палки, обручи, кольца, скакалки, мячи разных размеров, косички, флажки, ленты, кубики, шнуры; - оборудование для организации спортивных игр: фишки, малые набивные мячи, бруски, ворота, клюшки, бадминтон, баскетбольное кольцо, ходунки-ходули, резиночка, летающие тарелки, кольцобросы, кегли, островки; - нетрадиционное физкультурное оборудование. <p><u>Учебное оборудование:</u></p> <p>музыкальная колонка, ноутбук, проектор, видеокамера, фотоаппарат, бубен.</p>

4.2. Перечень физкультурного оборудования для тренажерного зала

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
1. Тренажеры простейшего типа	Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса
	Детские эспандеры	Для укрепления и развития мышц рук и плечевого пояса

	Диск «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата
	Мячи-массажеры	Для массажа кистей рук
	Мячи-массажеры большие	Для массажа мышц разных частей тела
	Мяч-утяжелитель	Для укрепления и развития мышц рук и плечевого пояса
2.Тренажеры сложного типа	«Велотренажер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Бегущий по волнам»	Для развития моторно-двигательной системы
	«Беговая дорожка»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Степпер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	Универсальная силовая скамья	Для развития мышц плечевого пояса
	«Гребля»	Для развития мышц плечевого пояса
	Гимнастическая лестница	Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазаньем
3.Гимнастический комплекс	Перекладина	Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазаньем
	Веревочная лестница	Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазаньем
	Гимнастические кольца	Для развития мышц рук, координационных способностей
	Бревно	Для развития мышц ног, координационных способностей
	Мат	Для укрепления верхних и нижних мышц живота
4.Разное	Тактильные и массажные дорожки	Для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия

	Баскетбольные кольца	Для развития чувства равновесия, координации движения, развития мышц рук и плечевого пояса
	Мешочки для метания	Для укрепления и развития мышц рук и плечевого пояса

5. Список литературы.

1. Власенко Н.Э. фитнес для дошкольников - Содействие, 2008.
2. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении - "Издательство Скрипторий 2003", 2006.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. "Занятия физической культурой в ДОУ" методическая библиотека. Москва, 2005.
4. Железняк Н.Ч. физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования - ООО "ИД "Белый ветер", 2008
5. Жукова Л. Занятия с тренажерами - Дошкольное воспитание, 2007, N1
6. Зимонина В.Н. расту здоровым: Програм.-метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004 - 304с
7. Кириллова Ю.А. "Программа дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет" "Дошкольная педагогика", N1,2 - 2005
8. Н.Ч.Железняк. занятия на тренажерах в детском саду. - М. 2009
9. Рунова М.А. Будь здоров, расти большой! – Первое сентября, 2009, N13
10. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность - источник здоровья детей. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2007. - 96с.
11. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры.- М.: Просвещение, 2007. - 111с
12. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005

6. Календарно-тематическое планирование работ с детьми 4-5 лет.

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
18.09.2024	Оценить физическое развитие детей - скоростные, силовые, координационные способности.	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки на двух ногах через косички.</p> <p>Дыхательное упражнение «Петушки поют»</p>	<p>Диагностика первоначальная</p>	<p>Игра малой подвижности «Волк, волк, который час?»</p>	<p>Косички</p> <p>Мат</p> <p>Набивной мяч</p> <p>5 кубиков</p> <p>2 конуса</p> <p>Скамья</p> <p>Линейка</p>
20.09.2024	Познакомить детей с тренажерами и техникой безопасности при работе на них. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках на двух ногах.	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки на двух ногах через косички.</p> <p>Дыхательное упражнение «Петушки поют»</p>	<p>ОРУ с лентами</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра-танец «Я от тебя убегу»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Ленты</p> <p>Косички</p> <p>Фишки</p> <p>Карусель из лент</p> <p>Коврик массажный</p>
25.09.2024	Продолжить ознакомление детей с тренажерами и техникой безопасности при работе на них. Развивать скоростные, силовые, координационные способности. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках на двух ногах.	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки на двух ногах змейкой между предметами</p> <p>Дыхательное упражнение «Курочки квохчут»</p>	<p>ОРУ с лентами</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра-танец «Я от тебя убегу»</p>	<p>Игра малой подвижности «Карусель»</p>	<p>Тактильная дорожка</p> <p>Малый мяч-массажер</p> <p>Диск «Здоровье»</p>
27.09.2024		<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки на двух ногах змейкой между предметами</p> <p>Дыхательное упражнение «Курочки квохчут»</p>	<p>ОРУ с лентами</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра-танец «Я от тебя убегу»</p>	<p>Лимфатический самомассаж</p>	<p>Гимнастический ролик</p> <p>Велотренажер</p> <p>Беговая дорожка</p> <p>Гребля</p> <p>Степпер</p> <p>Бегущий по волнам</p>

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
02.10.2024	Продолжить ознакомление детей с тренажерами и техникой безопасности при работе на них. Развивать скоростные, силовые, координационные способности. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках на двух ногах.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах змейкой вдоль длинного шнура Дыхательное упражнение «Лошадки»	ОРУ с косичками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с лошадками	Сосудистая гимнастика	Косички Длинный шнур Эстафетные лошадки Парашют-мишень Скамья Мяч-утяжелитель Гантели Лестница Эспандер детский Велотренажер Беговая дорожка Гребля Степпер Бегущий по волнам
04.10.2024		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах змейкой вдоль длинного шнура Дыхательное упражнение «Лошадки»	ОРУ с косичками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с лошадками	Пальчиковая гимнастика	
09.10.2024		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах вперед и назад через косичку Дыхательное упражнение «Уточки летят»	ОРУ с косичками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Парашют-мишень»	Игра малой подвижности «Ручеек»	
11.10.2024		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах вперед и назад через косичку Дыхательное упражнение «Уточки летят»	ОРУ с косичками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Парашют-мишень»	Лимфатический самомассаж	

Дата	Задачи	Содержание занятий	
------	--------	--------------------	--

		I часть	II часть	III часть	Оборудование, материалы.
16.10.2024	Продолжить работу над формированием у детей умений безопасной техники выполнения физических упражнений и основных движений, используя оздоровительные тренажеры. Развивать скоростные, силовые, координационные способности. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках. Отрабатывать приемы снятия напряжения и усталости.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге на месте Дыхательное упражнение «Котята мяукают»	ОРУ с короткой скакалкой Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мышеловка»	Сосудистая гимнастика	Короткие скакалки Лестница гимнастическая Коврик массажный Большой мяч-массажер
18.10.2024		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге на месте Дыхательное упражнение «Котята мяукают»	ОРУ с короткой скакалкой Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мышеловка»	Работа с игольчатым мячом на расслабление мышц	Тактильные дорожки Гимнастический ролик Велотренажер Беговая дорожка
23.10.2024		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед Дыхательное упражнение «Щенята тявкают»	ОРУ с короткой скакалкой Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра – танец «Вуги-вуги»	Игра малой подвижности «Фигуры»	Гребля Степпер Бегущий по волнам
25.10.2024		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед Дыхательное упражнение «Щенята тявкают»	ОРУ с короткой скакалкой Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра – танец «Вуги-вуги»	Лимфатический самомассаж	

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
30.10.2024	Продолжить ознакомление детей с	Разновидности ходьбы и бега.	ОРУ с обручем Работа на тренажерах	Работа с игольчатым мячом на	Обручи Веревка с

	тренажерами и техникой безопасности при работе на них. Развивать скоростные, силовые, координационные способности. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках на двух ногах.	Прыжки на двух ногах через набивные мячи Дыхательное упражнение «Листья шелестят под ногами»	по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Поймай комара»	расслабление мышц	мешочком на конце Набивные мячи Кольца Мяч-утяжелитель
01.11.2024		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи Дыхательное упражнение «Листья шелестят под ногами»	ОРУ с обручем Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Поймай комара»	Пальчиковая гимнастика	Большой мяч-массажер Эспандер детский Балансир Гантели Велотренажер
06.11.2024		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах из кольца в кольцо Дыхательное упражнение «Жуки жужжат»	ОРУ с обручем Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Игровое упражнение «Жучок на спине»	Беговая дорожка Гребля Степпер Бегущий по волнам
08.11.2024		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах из кольца в кольцо Дыхательное упражнение «Жуки жужжат»	ОРУ с обручем Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Лимфатический самомассаж	

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
13.11.2024	Продолжить работу над формированием у детей умений безопасной техники выполнения физических упражнений и основных движений,	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки боком по прямой Дыхательное упражнение	ОРУ с малым кольцом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «С	Сосудистая гимнастика	Кольца Фишки Лестница гимнастическая

	используя оздоровительные тренажёры. Развивать скоростные, силовые, координационные способности. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках. Отрабатывать приемы снятия напряжения и усталости.	«Кукушка поет»	кочки на кочку»		Скамья
15.11.2024		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки боком по прямой Дыхательное упражнение «Кукушка поет»	ОРУ с малым кольцом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «С кочки на кочку»	Пальчиковая гимнастика	Ролик гимнастический Балансир Коврик массажный Велотренажер
20.11.2024		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки боком с продвижением вперед змейкой между предметами. Дыхательное упражнение «Цыплята пищат»	ОРУ с малым кольцом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра-танец «Двигайся-замри»	Игровое упражнение «Балерина»	Беговая дорожка Гребля Степпер Бегущий по волнам
22.11.2024	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки боком с продвижением вперед змейкой между предметами Дыхательное упражнение «Цыплята пищат»	ОРУ с малым кольцом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра-танец «Двигайся-замри»	Лимфатический самомассаж		

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
27.11.2024	Продолжить работу над формированием у детей умений безопасной техники выполнения физических упражнений и основных движений,	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через косички и шнуры боком Дыхательное упражнение «Каша кипит»	ОРУ с малым мячом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «От неба до земли»	Сосудистая гимнастика	Косички Малые мячи Конусы Парашют Тактильные дорожки

29.11.2024	используя оздоровительные тренажёры. Развивать скоростные, силовые, координационные способности. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках на двух ногах. Отрабатывать	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через косички и шнуры боком Дыхательное упражнение «Каша кипит»	ОРУ с малым мячом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «От неба до земли»	Пальчиковая гимнастика	Малый мяч-массажер Эспандер детский Мяч-утяжелитель Гантели
04.12.2024	приемы снятия напряжения и усталости, закреплять приемы лимфатического массажа .	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через косичку вправо-влево Дыхательное упражнение «Песенка вьюги»	ОРУ с малым мячом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с мячиком челночный бег	Игровое упражнение «Пингвины»	Велотренажер Беговая дорожка Гребля Степпер Бегущий по волнам
06.12.2024		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через косичку вправо-влево Дыхательное упражнение «Песенка вьюги»	ОРУ с обручем Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с мячиком челночный бег	Лимфатический самомассаж	

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
11.12.2024	Продолжить работу над формированием у детей умений безопасной техники выполнения физических упражнений и основных движений, используя	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение «Лягушки поют»	ОРУ с большим мячом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Школа мяча»	Сосудистая гимнастика	Большие мячи Коврик массажный Тактильная дорожка Малый мяч массажный

13.12.2024	<p>оздоровительные тренажёры. Развивать скоростные, силовые, координационные способности. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках. Отрабатывать приемы снятия напряжения и усталости мышц.</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру)</p> <p>Дыхательное упражнение «Лягушки поют»</p>	<p>ОРУ с большим мячом</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Школа мяча»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Гимнастический ролик</p> <p>Мяч-утяжелитель</p> <p>Велотренажер</p> <p>Беговая дорожка</p> <p>Гребля</p> <p>Степпер</p>
18.12.2024		<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки на двух ногах «Малая звездочка»</p> <p>Дыхательное упражнение «Коровки мычат»</p>	<p>ОРУ с большим мячом</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра-танец «А крокодилчик»</p>	<p>Игра малой подвижности «Совушка».</p>	<p>Бегущий по волнам</p>
20.12.2024		<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки на двух ногах «Малая звездочка»</p> <p>Дыхательное упражнение «Коровки мычат»</p>	<p>ОРУ с большим мячом</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра-танец «А крокодилчик»</p>	<p>Упражнение в расслаблении мышц «Черепашка»</p>	

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
25.12.2024	<p>Продолжить работу над формированием у детей умений безопасной техники выполнения физических упражнений и основных движений, используя</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки на двух ногах «Звездочка»</p> <p>Дыхательное упражнение «Гуси кричат»</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Игровое упражнение «Кто дальше бросит»</p>	<p>Сосудистая гимнастика</p>	<p>Палки гимнастические</p> <p>Мешочки</p> <p>Скакалка</p> <p>Гимнастический ролик</p>

27.12.2024	<p>оздоровительные тренажёры. Развивать скоростные, силовые, координационные способности.</p> <p>Упражнять в ходьбе, беге и прыжках. Отрабатывать приемы снятия напряжения и усталости.</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки на двух ногах «Звездочка»</p> <p>Дыхательное упражнение «Гуси кричат»</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Игровое упражнение «Кто дальше бросит»</p>	<p>Работа с роллом на расслабление мышц</p>	<p>Большой мяч-массажер</p> <p>Эспандер детский</p> <p>Гантели</p> <p>Диск «Здоровье»</p> <p>Велотренажер</p>
10.01.2025		<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Подскоки «Хорошее настроение»</p> <p>Дыхательное упражнение «Барашки»</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».</p>	<p>Беговая дорожка</p> <p>Гребля</p> <p>Степпер</p> <p>Бегущий по волнам</p>
15.01.2025		<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Подскоки «Хорошее настроение»</p> <p>Дыхательное упражнение «Барашки»</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Лимфатический самомассаж</p>	

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
17.01.2025	<p>Продолжить работу над формированием у детей умений безопасной техники выполнения физических упражнений и основных движений, используя</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки на двух ногах боком приставным шагом</p> <p>Дыхательное упражнение «Колокольчики»</p>	<p>ОРУ с эстафетной палочкой</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки-попрыгушки»</p>	<p>Сосудистая гимнастика</p>	<p>Палочки эстафетные</p> <p>Малый массажный мяч</p> <p>Лестница</p> <p>Диск</p>

22.01.2025	оздоровительные тренажёры. Развивать скоростные, силовые, координационные способности. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках. Отрабатывать приемы оздоровительных гимнастик.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах боком приставным шагом Дыхательное упражнение «Колокольчики»	ОРУ с эстафетной палочкой Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Лягушки-попрыгушки»	Пальчиковая гимнастика	«Здоровье» Балансир Скамья Велотренажер Беговая дорожка Гребля Степпер Бегущий по волнам
24.01.2025		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки «Лыжник» Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»	ОРУ с эстафетной палочкой Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра-танец «Как живешь – вот так»	Упражнение в расслаблении мышц «Тряпичная куклолка»	
29.01.2025		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки «Лыжник» Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»	ОРУ с эстафетной палочкой Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра-танец «Как живешь – вот так»	Лимфатический самомассаж	

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
31.01.2025	Продолжить работу над формированием у детей умений безопасной техники выполнения физических упражнений и	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки «Соберем яблочки» Дыхательное упражнение «Шарик сдувается»	ОРУ с гантелями Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Кусок сыра»	Сосудистая гимнастика	Игра Кусок сыра Парашют Тактильные дорожки Большой мяч-

05.02.2025	основных движений, используя оздоровительные тренажёры. Развивать скоростные, силовые, координационные способности. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках. Отрабатывать приемы оздоровительных гимнастик.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки «Соберем яблочки» Дыхательное упражнение «Шарик сдувается»	ОРУ с гантелями Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Кусок сыра»	Пальчиковая гимнастика	массажер Эспандер детский Мяч-утяжелитель Гантели
07.02.2025		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки «Кто выше?» Дыхательное упражнение «Согрей ладони»	ОРУ с гантелями Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Сугроб»	Упражнения на расслабление мышц «Стекло»	Велотренажер Беговая дорожка Гребля Степпер Бегущий по волнам
12.02.2025		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки «Кто выше?» Дыхательное упражнение «Согрей ладони»	ОРУ с гантелями Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Сугроб»	Лимфатический самомассаж	

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
14.02.2025	Продолжить работу над формированием у детей умений безопасной техники выполнения физических упражнений и основных движений, используя оздоровительные	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах на месте: несколько мелких и один ввысь Дыхательное упражнение «Задуй свечу»	ОРУ с флажками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Отважные в тоннеле»	Сосудистая гимнастика	Флажки Тоннель Коврик массажный Малый мяч массажный Диск

Мяч массажный	тренажёры. Развивать скоростные, силовые, координационные способности. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках. Отрабатывать приемы оздоровительных гимнастик.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах на месте: несколько мелких и один ввысь Дыхательное упражнение «Задуй свечу»	ОРУ с флажками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Отважные в тоннеле»	Пальчиковая гимнастика	«Здоровье» Балансир Лестница гимнастическая Велотренажер Беговая дорожка
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки: скрестно-вместе-врозь-одна Дыхательное упражнение «Автомобили сигналият»	ОРУ с флажками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Летчики, на аэродром»	Ходьба в рассыпную по залу между предметами.	Гребля Степпер Бегущий по волнам
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки: скрестно-вместе-врозь-одна Дыхательное упражнение «Автомобили сигналият»	ОРУ с флажками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Летчики, на аэродром»	Лимфатический самомассаж	
21.02.2025					
26.02.2025					

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
28.02.2025	Продолжить работу над формированием у детей умений безопасной техники выполнения физических упражнений и основных движений,	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки по заданию инструктора Дыхательное упражнение «Заблудился»	ОРУ с кубиком Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра с парашютом «Дружные ребята»	Сосудистая гимнастика	Кубики Парашют Тактильные дорожки Большой мяч-массажер

05.03.2025	используя оздоровительные тренажёры. Развивать скоростные, силовые, координационные способности. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках по заданию. Познакомить с приемами самомассажа ног.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки по заданию инструктора Дыхательное упражнение «Заблудился»	ОРУ с кубиком Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра с парашютом «Дружные ребята»	Пальчиковая гимнастика	Эспандер детский Скамья Лестница гимнастическая Велотренажер	
07.03.2025		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на выбор детей Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	ОРУ с кубиком Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Танец маленьких утят»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.		Беговая дорожка Гребля Степпер Бегущий по волнам
12.03.2025		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на выбор детей упражнение «Подыши одной ноздрей»	ОРУ с кубиком Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Танец маленьких утят»	Лимфатический самомассаж		

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
14.03.2025	Продолжить работу над формированием у детей умений безопасной техники выполнения физических упражнений и основных движений, используя	Разновидности ходьбы и бега. Разновидности прыжков на двух ногах на месте Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	ОРУ с кеглей Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Петушиные бои»	Сосудистая гимнастика	Кегли Лестница гимнастическая Скамья Малый мяч массажный

19.03.2025	<p>оздоровительные тренажёры. Развивать скоростные, силовые, координационные способности.</p> <p>Упражнять в ходьбе, беге и прыжках на двух ногах. Упражнять в расслаблении в ходьбе.</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Разновидности прыжков на двух ногах на месте</p> <p>Дыхательное упражнение «Пловец кролем»</p>	<p>ОРУ с кеглей</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Петушиные бои»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Балансир</p> <p>Гимнастический ролик</p> <p>Велотренажер</p> <p>Беговая дорожка</p> <p>Гребля</p>
21.03.2025		<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Разновидности прыжков на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Дыхательное упражнение «Комарики пищат»</p>	<p>ОРУ с кеглей</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра-танец «Шаг вперед и шаг назад»</p>	<p>Ходьба по залу. Упражнения на расслабление в ходьбе.</p>	<p>Степпер</p> <p>Бегущий по волнам</p>
26.03.2025		<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Разновидности прыжков на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Дыхательное упражнение «Комарики пищат»</p>	<p>ОРУ с кеглей</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра-танец «Шаг вперед и шаг назад»</p>	<p>Работа с роллом на расслабление мышц</p>	

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
28.03.2025	<p>Продолжить работу над формированием у детей умений безопасной техники выполнения физических упражнений и основных движений,</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Разновидности прыжков на одной ноге на месте</p> <p>Дыхательное упражнение «Пчелки летят»</p>	<p>ОРУ с на гимнастической скамье</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Дударь»</p>	<p>Сосудистая гимнастика</p>	<p>Гимнастическая скамья</p> <p>Большой мяч-массажер</p> <p>Коврик массажный</p> <p>Мяч-</p>

02.04.2025	используя оздоровительные тренажеры. Развивать скоростные, силовые, координационные способности. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках на одной ноге.	Разновидности ходьбы и бега. Разновидности прыжков на одной ноге на месте Дыхательное упражнение «Пчелки летят»	ОРУ с на гимнастической скамье Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дударь»	Пальчиковая гимнастика	утяжелитель Гантели Велотренажер Беговая дорожка Гребля Степпер Бегущий по волнам
04.04.2025		Разновидности ходьбы и бега. Разновидности прыжков на одной ноге с продвижением вперед Дыхательное упражнение «Песенки»	ОРУ с на гимнастической скамье Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра-танец «Диско-ракета»	Игровое упражнение «Астры»	
09.04.2025		Разновидности ходьбы и бега. Разновидности прыжков на одной ноге с продвижением вперед Дыхательное упражнение «Песенки»	ОРУ с на гимнастической скамье Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра-танец «Диско-ракета»	Лимфатический самомассаж	

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
11.04.2025	Продолжить работу над формированием у детей умений безопасной техники выполнения физических упражнений и основных движений, используя	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки-фигуры на выбор педагога Дыхательное упражнение «Песенка воробушка»	ОРУ в парах Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Не попадись!»	Сосудистая гимнастика	Малый мяч массажный

16.04.2025	<p>оздоровительные тренажёры. Развивать скоростные, силовые, координационные способности.</p> <p>Упражнять в ходьбе, беге и прыжках на двух ногах, на одной ноге.</p> <p>Познакомить с массажем в парах.</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки-фигуры на выбор педагога</p> <p>Дыхательное упражнение «Песенка воробушка»</p>	<p>ОРУ в парах</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Не попадись!»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Скамья</p> <p>Диск «Здоровье»</p> <p>Балансир</p> <p>Коврик массажный</p> <p>Велотренажер</p>
18.04.2025		<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки-фигуры на выбор детей</p> <p>Дыхательное упражнение «Моторчики»</p>	<p>ОРУ в парах</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра-танец «Капитан краб: Делай как я!»</p>	<p>Массаж в парах</p>	<p>Беговая дорожка</p> <p>Гребля</p> <p>Степпер</p> <p>Бегущий по волнам</p>
23.04.2025		<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки-фигуры на выбор детей</p> <p>Дыхательное упражнение «Моторчики»</p>	<p>ОРУ в парах</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра-танец «Капитан краб: Делай как я!»</p>	<p>Лимфатический самомассаж</p>	

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
25.04.2025	<p>Продолжить работу над формированием у детей умений безопасной техники выполнения физических упражнений и основных движений,</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки на мате в длину</p> <p>Дыхательное упражнение «Гуси шипят»</p>	<p>ОРУ с детским эспандером</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p>	<p>Сосудистая гимнастика</p>	<p>Мат</p> <p>Тактильные дорожки</p> <p>Большой мяч-массажер</p> <p>Эспандер</p>

30.04.2025	используя оздоровительные тренажёры. Развивать скоростные, силовые, координационные способности. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках на двух ногах, прыжках с разбегом в длину. Упражнять на коррекцию осанки.	Разновидности ходьбы и бега.	ОРУ с детским эспандером	Пальчиковая гимнастика	детский Мяч утяжелитель Гантели Велотренажер Беговая дорожка Гребля Степпер Бегущий по волнам
07.05.2025		Прыжки на мате в длину	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.		
		Дыхательное упражнение «Гуси шипят»	Подвижная игра «Хитрая лиса»		
		Разновидности ходьбы и бега.	ОРУ с детским эспандером	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.	
		Прыжки-подскоки с продвижением вперед	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.		
		Дыхательное упражнение «Паровозик едет»	Подвижная игра «Затейники»		
14.05.2025		Разновидности ходьбы и бега.	ОРУ с детским эспандером	Лимфатический самомассаж	
		Прыжки-подскоки с продвижением вперед	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.		
		Дыхательное упражнение «Паровозик едет»	Подвижная игра «Затейники»		

Дата	Задачи	Содержание занятий			Оборудование, материалы.
		I часть	II часть	III часть	
16.05.2025	Продолжить работу над формированием у детей умений безопасной техники выполнения физических упражнений и основных движений, используя оздоровительные тренажёры. Развивать	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки с разбегом с подскоком до подвешенного предмета Дыхательное упражнение «Трубач»	ОРУ с гимнастической лестницей Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с клюшками	Сосудистая гимнастика	Лестница гимнастическая Скамья Диск «Здоровье» Балансир Коврик

21.05.2025	скоростные, силовые, координационные способности. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках на двух ногах, прыжках с разбегом и подскоком до подвешенного предмета. Познакомить со способом расслабления путем виса на гимнастической стенке.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки с разбегом с подскоком до подвешенного предмета Дыхательное упражнение «Трубач»	ОРУ с гимнастической лестницей Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с клюшками	Пальчиковая гимнастика	массажный Велотренажер Беговая дорожка Гребля Степпер Бегущий по волнам
23.05.2025		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки с разбегом с подскоком до подвешенного предмета Дыхательное упражнение «Часики»	ОРУ с гимнастической лестницей Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра-танец «Муха справа»	Ходьба по залу в рассыпную. Вис на гимнастической стенке.	
28.05.2025		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки с разбегом с подскоком до подвешенного предмета Дыхательное упражнение «Часики»	ОРУ с гимнастической лестницей Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра-танец «Муха справа»	Лимфатический самомассаж	
30.05.2025	Оценить физическое развитие детей - скоростные, силовые, координационные способности.	Разновидности ходьбы, прыжков и бега. Дыхательное упражнение на выбор детей	Диагностика итоговая	Игра малой подвижности «Волк, волк, который час?»	Мат Набивной мяч 5 кубиков 2 конуса Скамья Линейка