

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
детского сада № 36 «Алмазик» -
филиала АН ДОО «Алмазик»
Протокол № 1
« 29 » « 08 » 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий детским садом № 36 «Алмазик» -
филиала АН ДОО «Алмазик»
Е.Ю. Балобанова
« 29 » « 08 » 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
секция «Крепыш»
(ритмическая гимнастика с элементами детского фитнеса)
детского сада № 36 «Алмазик» – филиала АН ДОО «Алмазик»
для детей дошкольного возраста 4 – 6 лет
на 2023 – 2024 учебный год**



Разработчики:

Коротких Ксения Сергеевна –
инструктор по физкультуре;
Нигматуллина Динара Раисовна –
воспитатель
детского сада № 36 «Алмазик»

РС(Я)

г. Удачный 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка.....	стр. 3
1.2.	Цели и задачи реализации программы.	стр. 4
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы.....	стр. 5
1.4.	Значимые характеристики особенностей развития.....	стр. 6
1.5.	Планируемые результаты освоения программы.....	стр. 6
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Перспективно-календарное планирование Программы.....	стр. 7
2.2.	Виды, формы, структура реализации программы.....	стр. 7
2.3.	Мониторинг возможных достижений детей.....	стр. 8
3.	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы.....	стр. 9
3.2.	Расписание реализации программы	стр. 9
3.3.	Программно-методическое обеспечение программы.....	стр. 10

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1 (*Перспективно-календарное планирование обучения детей средней группы на 2023 – 2024 уч.г.*) стр. 11

Приложение № 2 (*Перспективно-календарное планирование обучения детей старшей группы на 2023 – 2024 уч.г.*) стр. 13

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей.

М.Я.Студеникин

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности секция «Крепыш» (ритмическая гимнастика с элементами детского фитнеса) детского сада № 36 «Алмазик» - филиала АН ДОО «Алмазик» для детей дошкольного возраста 3 – 5 лет (далее – Программа) составлена на основе программы физического развития детей 3-7 лет «Будь здоров, дошкольник» под ред. Т.Э.Токаевой. Самую большую часть информации об окружающем мире человек получает в детстве, а если точнее, то в возрасте до 6 лет. Именно в этом возрасте у детей можно развить практически любые способности. Все родители хотят, чтобы их дети были самыми крепкими и здоровыми. Поэтому, с самого детства необходимо уделять большое внимание формированию у детей всевозможных способностей. В последнее время популярным направлением для детей является детский фитнес.

Актуальность разработки данного направления связана с тем, что за последнее время отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. Одним из главных факторов ухудшения уровня здоровья является малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просмотр телевизора негативно влияет на состояние здоровья детей. Заниматься с ребенком нужно постоянно. Физическое развитие ребенка является важной составляющей во всестороннем развитии личности. Речь не идет о профессиональном спорте, ведь для поддержания здоровья помогут занятия фитнесом. Итак, фитнес – это быть в форме, а начинать быть в форме необходимо с детства, отсюда понятие детский фитнес.

Детский фитнес – это гармоничное физическое развитие детей на основе учета его возрастных особенностей, желаний и интересов и состояние здоровья.

Детский фитнес – это уникальная комплексная система занятий, включающая в себя элементы и упражнения разных видов спорта и направленная на улучшение состояния здоровья.

Детский фитнес – это страна душевной и физической гармонии ребенка, это здоровье и развитие в сочетании с радостью детей. Детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме».

Программа представляет собой систему комплексных занятий состоящих из сочетания разных видов, форм двигательной деятельности и направлений фитнеса:

- «Зверобика» - аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.

- «Лого-аэробика» - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь.

- Stepbystep – освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

- Babytop – упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.

- Упражнения с фитболом- гимнастика на больших разноцветных мячах.

- Babygames- подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

- Детская йога - благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

- Firststep- занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

Программа рассчитана на детей младшей и средней групп. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю в групповой форме во вторую половину дня. Продолжительность занятий в младшей группе – 15 мин, в средней группе – 20 мин. Занятия проводятся в спортивном зале, либо в холле 2 этажа, в благоприятную погоду на спортивно-игровой площадке на улице. Занятия проводятся во второй половине дня, в групповой форме. Одно занятие в месяц – игровое. Программа составлена за рамками содержания основной образовательной программы детского сада № 36 «Алмазик».

Учебный план на 2023 – 2024 учебный год

Группы	Продолжительность занятий в минутах	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в учебный год
Средняя группа (4 – 5 лет)	20	1	3 - 4	37
Старшая группа (5 – 6 лет)	25	1	3 - 4	37

1.2. Цели и задачи реализации программы

Целью фитнес-программы является:

- содействие всестороннему развитию личности ребёнка;
- повышение уровня его физической подготовленности;
- развитие двигательных способностей;
- приобщение к систематическим занятиям физической культурой через интерес к ним;
- формирование понятия здорового образа жизни.

Цель обучения детей средней группы: укрепление и сохранение физического, психического здоровья и гармоничное развитие ребенка

Задачи:

- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
- Развивать двигательную активность, координацию и чувство ритма, гибкость и подвижность суставов.
- Развивать согласованность в движениях.
- Содействовать профилактике плоскостопия, сколиоза у детей.
- Формировать навыки правильной осанки.

Цель обучения детей старшей группы: содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи:

- Развивать выносливость, координацию, двигательную активность и быстроту реакции.
- Развивать гибкость и силу мышечной мускулатуры.
- Развивать пластику, выразительность движений и эстетический вкус.
- Формировать волевые качества воспитанников.
- Способствовать снятию мышечных зажимов.
- Развивать опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Принципы обучения детей средней группы:

- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы обучения детей старшей группы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, способностей.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Значимые характеристики особенностей развития

Значимые характеристики особенностей развития детей средней группы.

Развивается моторная координация; высока потребность в движении; начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть и др.); формируются физические качества (скорость, сила, координация, гибкость, выносливость); у ребенка в 4-5 года высока потребность в движении; быстрая утомляемость при статических нагрузках.

Значимые характеристики особенностей развития детей старшей группы.

Проявляет сосредоточенность на своем самочувствии: способен охарактеризовать его, привлечь внимание взрослого; развивается двигательная моторика; способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы; расширяется и обогащается репертуар основных движений; улучшается координация движений; значительно развивается мускулатура, мышцы становятся работоспособнее; способен участвовать в совместных играх и физических упражнениях, выполняет правила в подвижных играх.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения детей средней группы:

- Сформированы двигательные творческие качества и способности.
- Сформирована и развита правильная осанка.
- Способен выполнять коррекционные упражнения.

Планируемые результаты освоения детей старшей группы:

- Сформирован устойчивый интерес к физической культуре и спорту.
- Активно совместно действуют при выполнении двигательных упражнений.
- Проявляет осознанное отношение к своим физическим возможностям и возможностям сверстников.
- Сформированы пластические и гимнастические способности у детей дошкольного возраста.
- Сформированы знания о здоровом образе жизни.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Перспективно – календарное планирование Программы.

Перспективно-календарное планирование детей средней группы – (Приложение № 1)

Перспективно-календарное планирование детей старшей группы – (Приложение № 2)

2.2. Виды и формы занятий, структура реализации программы

Содержание занятий определяется согласно педагогическим принципам, учитывая возрастные категории, уровень физических возможностей и решает в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Структура занятия – общепринятая.

Занятие состоит из трех частей:

1. Организационная часть.

Время: 1-3 минуты

Организационная часть включает в себя:

- Вход в спортивный зал
- Построение
- Приветствие
- Дисциплина
- Знакомство
- Введение в тему и цель занятия
- Позитивный настрой

Подготовительная часть (разминка).

Время: 10- 15% от общего времени занятия.

Цель: повысить внутреннюю температуру, разогреть мышцы, подготовить организм к нагрузке основной части.

Задачи: подготовить организм ребенка к нагрузке, разогреть мышцы и связки.

Содержание: построения и перестроения, строевые упражнения, специальные упражнения для согласования движений и музыки, разновидность ходьбы и бега, музыкально-ритмические композиции (несложные по координации или хорошо изученные), музыкально-подвижные игры малой интенсивности, джоггинг.

2. Основная часть.

Время: 70-85% от общего времени занятия.

Задачи: разогрев мышц, связок и суставов; формирование новых и закрепление имеющихся двигательных навыков; развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; повышение интереса к занятию.

Содержание: основная часть состоит из нескольких серий упражнений.

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

Суставная гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на разработку всех суставов и мышц. Это упражнения для головы и шеи, предплечья, рук и кистей рук, туловища, ног.

- Основные виды движений (ОВД): с предметом, без предмета, на специальном оборудовании.

1. Круговая тренировка (выполнение ОВД по станциям)
2. Упражнения аэробного характера: бег, прыжки, джоггинг
3. Танец и танцевальные упражнения
4. Подвижная игра или игра – эстафета
5. Полоса препятствий
6. Партер

3. Заключительная часть

Время: 5-10% от общего времени урока.

Цель: релаксация.

Задачи: снять напряжение с мышц; восстановить дыхание, пульс, привести ребенка в то состояние, в котором он пришел на занятие.

Содержание: упражнения на развитие гибкости, пластичности, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самомассаж, пальчиковая гимнастика, отдых.

Организационная часть.

Время: 1-2 минуты.

Организационная часть включает в себя:

- Построение
- Подведение итогов
- Домашнее задание
- Сказать, что будет ждать детей на следующем занятии
- Похвалить и попрощаться.

2.3. Мониторинг возможных достижений детей

Показатели:

1. Демонстрирует двигательные способности.
2. Выполняет упражнения игрового стретчинга.
3. Выполняет гимнастические и танцевальные комплексы программы.
4. Выполняет дыхательную, глазную гимнастики, упражнения на релаксацию
5. Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

Стадия инициативы и творчества – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого;

Стадия самостоятельности – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Стадия поддержки – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной с взрослым деятельности.

Формы подведения итогов:

- Участие в различных мероприятиях детского сада.
- Проведение мастер-класса для педагогов, родителей.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

- Массажные дорожки;
- мячи;
- гимнастические палки;
- гимнастический мат;
- гимнастические коврики;
- фитболы;
- обручи;
- балансиры;
- тренажеры;
- батут;
- музыкальный центр, видеоаппаратура;
- медиотека (аудио-и CD диски)

3.2. Расписание реализации программы

№	Наименование дополнительной платной образовательной услуги	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	Время проведения				
				Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	«Крепыш» (ритмическая гимнастика с элементами фитнеса)	1	20 мин (средняя группа)	17.50 – 18.10				
			25 мин (старшая группа)	18.20 – 18.45				

3.3. Программно-методическое обеспечение программы

1. Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Ф развития детей 3-7 лет.- М.:ТЦ Сфера, 2016.- 112 с.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2016.-160 с.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015.-224 с.
4. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.-192 с.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Генцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.-СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил.2003.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 к Программе
физкультурно-спортивной направленности секция «Крепыш»
(ритмическая гимнастика с элементами детского фитнеса)**

Перспективно-календарное планирование детей средней группы на 2023 – 2024 уч.г.

№	Дата	Тема	Задачи
Сентябрь			
1	04.09	«Путешествие по городу»	-Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
2	11.09	«Путешествие на волшебный остров»	-формировать навыки сохранения правильной осанки;
3	18.09	«Путешествие на волшебный остров»	-учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр;
4	25.09	Фитнес-тренировка	-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
			-совершенствовать функциональные возможности организма;
			-учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.
Октябрь			
5	02.10	«Веселые самолеты»	-Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
6	09.10	«Магазин игрушек»	-совершенствовать функциональные возможности организма;
7	16.10	«Цветные самолеты»	-учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр;
8	23.10	«Путешествие в зимний лес»	-учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой;
9	30.10	«Магазин цветных ленточек»	-учить группироваться при выполнении кувырков;
			-упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах;
			-формировать правильную осанку;
			-воспитывать волю и терпение.
Ноябрь			
10	06.11	«В гостях у лисы»	-Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
11	13.11	«В гости к кукле Маше»	-совершенствовать овладение техникой работы с мячом;
12	20.11	«В гостях у зайки»	-координировать движения в крупных и мелких мышечных группах;
13	27.11	«В гости к кукле Маше»	-воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.
Декабрь			

14	04.12	Фитнес-тренировка	-Совершенствовать овладение техникой работы с мячом; -координировать движения в крупных и мелких мышечных группах;
15	11.12	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	-Способствовать овладению техникой работы с мячом; -развивать физические качества: силу, гибкость; -координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; -формировать потребность в движении.
16	18.12	«Волшебная палочка-выручалочка»	
17	25.12	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	
Январь			
18	15.01	«Волшебная палочка-выручалочка»	Способствовать овладению техникой работы с мячом; -развивать физические качества: силу, гибкость; -координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; -формировать потребность в движении.
19	22.01	Фитнес-тренировка	
20	29.01	Фитнес-тренировка	
Февраль			
21	05.02	Фитнес-тренировка	-координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; -формировать потребность в движении.
22	12.02	Фитнес-тренировка	
23	19.02	«Поиграем с солнечным зайчиком»	-Развивать физические качества: силу, гибкость; -воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; -развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
24	26.02	«Путешественники»	
Март			
25	04.03	«Поиграем с солнечным зайчиком»	-Развивать физические качества: силу, гибкость; -воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; -развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
26	11.03	«Путешественники»	
27	18.03	Фитнес-тренировка	
28	25.03	Фитнес-тренировка	
Апрель			
29	01.04	Фитнес-тренировка	-Развивать физические качества: силу, гибкость; -воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; -развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
30	08.04	Фитнес-тренировка	
31	15.04	«На солнечной поляночке»	-закреплять умение владеть обручем; -развивать физические качества: силу и гибкость. -упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.
32	22.04	«На солнечной поляночке»	
33	29.04	«На солнечной поляночке»	

Май			
34	06.05	Фитнес-тренировка	-закреплять умение владеть обручем; -развивать физические качества: силу и гибкость.
35	13.05	Фитнес-тренировка	-упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.
36	20.05	Фитнес-тренировка	
37	27.05	Фитнес-тренировка	

***ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 к Программе
физкультурно-спортивной направленности секция «Крепыш»
(ритмическая гимнастика с элементами детского фитнеса)***

Перспективно-календарное планирование детей старшей группы на 2023 – 2024 уч.г.

№	Дата	Тема	Задачи
Сентябрь			
1	04.09	«Путешествие по городу»	-Учить раскручивать обруч на шее; -учить подбрасывать и ловить мяч стоя на степ-платформе; -упражнять в отбивании мяча от пола; -развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; -развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений; -воспитывать эмоциональную раскрепощенность.
2	11.09	Фитнес-тренировка	
3	18.09	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	
4	25.09	Фитнес-тренировка	
Октябрь			
5	02.10	«Пожарные на учении»	-Учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе; -упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе; -развивать мышечную силу и выносливость;
6	09.10	Фитнес-тренировка	
7	16.10	«Путешественники»	

8	23.10	Фитнес-тренировка	-воспитывать эмоциональную раскрепощенность.
9	30.10	«Экскурсия в лес на поезде»	
Ноябрь			
10	06.11	«Мы - юные циркачи»	-Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; -развивать координацию, ловкость движений, глазомер;
11	13.11	Фитнес-тренировка	-учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола;
12	20.11	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	-упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»; -воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.
13	27.11	Фитнес-тренировка	
Декабрь			
14	04.12	«В гости к Винни-Пуху»	-Учить ползать на животе. Подтягиваясь руками; -упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке.
15	11.12	«Путешествие в зимний лес»	-закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков; -развивать умение двигаться ритмично и выразительно.
16	18.12	Фитнес-тренировка	-Учить ловить отскочивший мяч от стены и от пола на ракетку; -упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений;
17	25.12	«Магазин цветных ленточек»	-закреплять умение группировки при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках.
Январь			
18	15.01	«Забавы Зимушки-зимы»	-Учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами;
19	22.01	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	-учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке; -упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; -закреплять умение ползать на животе;
20	29.01	Фитнес-тренировка	-развивать умение двигаться ритмично и выразительно.
Февраль			
21	05.02	«Цирк»	-Учить перебрасывать атлетический мяч друг другу; -закреплять умение владеть обручем;
22	12.02	«Путешествие в зимний лес»	-развивать физические качества: силу и гибкость. -Учить ловить отскочивший мяч от стены и от пола на ракетку;
23	19.02	Фитнес-тренировка	-упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений;
24	26.02	«Волшебная палочка-	-закреплять умение группироваться при кувырках и энергичном отталкивании при

		выручалочка»	прыжках.
Март			
25	04.03	Фитнес-тренировка	-Учить удерживать мяч на ракетке в разных исходных положениях; -упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; -совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; -формировать потребность в двигательной деятельности.
26	11.03	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	
27	18.03	Фитнес-тренировка	
28	25.03	Контрольно-проверочное занятие	
Апрель			
29	01.04	Фитнес-тренировка	-Учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук; -закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. -Учить перебрасывать мяч друг другу разными способами; -формировать навыки выразительности и подвижности.
30	08.04	«День рождения куклы Маши»	
31	15.04	Фитнес-тренировка	
32	22.04	«Волшебная палочка-выручалочка»	
33	29.04	Фитнес-тренировка	
Май			
34	06.05	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	-Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; -совершенствовать умение работать в паре; -формировать положительные эмоции, активность в двигательной деятельности.
35	13.05	Фитнес-тренировка	
36	20.05	«На солнечной поляночке»	
37	27.05	Фитнес-тренировка	

