

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида №12 «Берёзка»  
города Стародуба Брянской области  
(МБДОУ №12 "Берёзка")**

**ПРИНЯТА:**

педагогическим Советом  
(протокол от 28.08.2023 года № 1)

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом МБДОУ № 12 "Березка"  
от 28.08.2023 г. № 100

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
спортивной секции по развитию физических качеств у  
дошкольников  
"КРЕПЫШИ"**

Направленность - физкультурно-спортивная

Возраст воспитанников: 4- 5лет

Срок реализации: 1 год

**Автор - составитель:**  
Чемерис Татьяна Васильевна  
воспитатель

**г. Стародуб, 2023 год**

№ п/п	Содержание	Стр.
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1	Пояснительная записка	3
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	6
2.1	Содержание программы, структура занятий, методы и приёмы	6
2.2	Учебный план(приложение 1)	8
2.3	Календарный учебный график(приложение 2)	8
2.4	Календарно-тематическое планирование	9
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	15
3.1.	Методическое обеспечение	15
3.2	Информационное обеспечение	15
	Список используемой литературы	16
	Приложение 1	17
	Приложение 2	18
	Приложение 3	19
	Приложение 4	21

## **I. Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная секция по развитию физических качеств у дошкольников» по содержанию является физкультурно-спортивной, по форме организации – подгрупповой, по времени реализации – годичной.

Программа разработана на основе «Программы дополнительного физического образования» автора Ю. А. Кирилловой (г. Санкт – Петербург, 2009г.), технологии К. К. Утробиной «Занимательная физкультура» (г. Москва, 2005г.).

**Новизна** данной программы заключается в том, что в ней представлена эффективная и современная форма физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении - занятия с использованием тренажеров.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет на первом месте во все времена. Высокий уровень развития физических качеств позволяет в значительной степени повысить адаптационные возможности функциональных систем организма, создать благоприятные условия и предпосылки для гармоничного физического и психического развития ребенка и, таким образом, заложить фундамент крепкого здоровья.

Необходимость использования достижений спортивной науки для решения методологических проблем развития физических качеств детей дошкольного возраста неоднократно отмечалась многими авторами.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что занятия на тренажерах оказывают тренирующее воздействие на организм детей. Такие занятия позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, дисциплинированность, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и общаться со сверстниками.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- **принципах** обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- **формах и методах** обучения (дифференцированное обучение, занятия и соревнования);

- **методах контроля и управления** образовательным процессом (тестирование, анализ соревнований);

- **средствах обучения** (перечень необходимого оборудования).

**Цель программы:** целенаправленное и эффективное развитие физических качеств дошкольников.

#### **Задачи программы:**

1. Развивать физические качества детей: гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, координационные способности, функции равновесия.
2. Обеспечить повышение уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка.
3. Устранить отставание в развитии физических качеств, обеспечивая позитивную динамику в соответствующих показателях.
4. Укрепить здоровье детей, содействовать гармоничному физическому развитию организма.
5. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.

**Отличительной особенностью** данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих программ является использование на каждом занятии комплекса ритмической и креативной гимнастики, обязательное использование игрового самомассажа и дыхательной гимнастики, занятий на тренажёрах.

Программа соответствует основным требованиям процесса обучения и воспитания: соответствие физических упражнений возрастным особенностям и физической подготовленности дошкольников; применение упражнений согласно научному пониманию физиологии детского организма; рациональный подбор форм, средств и методов, рациональная организация занятий.

**Возраст детей**, участвующих в реализации программы от 4 до 5 лет, склонных к занятиям физической культурой. В 2023 - 2024 учебном году набор в секцию по развитию физических качеств обеспечивался в соответствии с запросами родителей (законных представителей) и состоянием физического развития воспитанников по возрастной категории 4-5 лет.

#### **Краткая характеристика физического развития детей 4-5 лет**

Развитие двигательного аппарата детей 4-5 лет имеет ряд специфических черт по сравнению как с более ранними, так и более поздними возрастами. Развитие находящегося в процессе окостенения скелета 5-летнего ребенка носит не столь интенсивный характер по сравнению с предыдущими годами (особенно возрастом до 3 лет). Достаточно энергичен лишь процесс окостенения мелких костей запястья, благодаря которому движения кисти становятся более устойчивыми.

В течение 5-го года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры. Заметно увеличивается ее масса, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Совершенствуется координация многочисленных групп мышц. Ходьба 5-летнего ребенка отличается большей согласованностью движений верхних и нижних конечностей, устойчивостью туловища, более ритмичным отталкиванием ног от поверхности.

Значительно улучшаются показатели мелкой моторики. Благодаря этому у ребенка развиваются навыки меткого бросания. Интенсивно развивается кровеносная система, увеличивается масса сердца. В развитии дыхательного аппарата наблюдается дисбаланс: легкие мощные, а просвет верхних воздухоносных путей (полость носа и гортани) узок, слабые дыхательные мышцы. У 5-летнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы и главным образом ее высшего отдела – головного мозга. Развитие нервной системы определяется количественным ростом. Качественное развитие мозга обусловлено расширением и обогащением деятельного опыта ребенка, характером его воспитания.

**Срок реализации** программы: 2023 - 2024 учебный год (сентябрь - май).

**Форма организации** обучения подгрупповая, практическая.

#### **Режим занятий.**

День недели	понедельник	вторник	среда	четверг	Итого в неделю	Итого в месяц	Итого в год
1 подгруппа	20 мин.		20 мин.		40 мин	2 часа 40 мин	21 час 20 минут
2 подгруппа		20 мин.		20 мин.	40 мин	2 часа 40 мин	21 час 20 минут
ИТОГО:	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	80 мин	5 часов 20 мин	42 часа 40 минут

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Дети должны научиться:

- \*правильно выполнять упражнения на тренажерах;
- \*знать несколько дыхательных упражнений;
- \*знать несколько упражнений: для мелкой моторики рук, для глаз, для профилактики плоскостопия;
- \*уметь расслаблять свой организм после физической нагрузки;
- \*знать несколько упражнений массажа.

Практическое применение разработанной программы комплексного развития физических качеств у детей в существующем режиме детского сада приведёт к тому, что:

1. Дети достигнут высокого уровня развития физических качеств: гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, координационных способностей, функции равновесия.
2. У воспитанников возрастут адаптационные возможности к физическим нагрузкам, что позволит достичь им более высокого уровня работоспособности.
3. Сформируется широкий круг игровых действий, способствующих воспитанию интереса к игровым упражнениям и подвижным играм.

#### **Способы проверки результатов освоения программы.**

Методика обследования уровня развития физических качеств (критерии и показатели оценки взяты из ООП ДОУ (образовательная область «Физическое развитие»)). Оценка физической подготовленности дошкольников 4-5 лет представлена в Приложении № 3.

Диагностика уровня физической подготовленности осуществляется 2 раза в год (в сентябре и мае). Диагностические тесты подобраны с учетом:

- Степени овладения детьми базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
- Развития основных физических качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- Способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

**Формы подведения итогов:** открытое мероприятие совместно с родителями "Веселые соревнования", «Мы – сильные и ловкие!», "Эстафеты".

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание программы, структура занятий, методы и приёмы.**

Программа включает цикл занятий по обучению физическим упражнениям, различные виды гимнастик, занятия на тренажёрах и развитию физических качеств.

Форма и тип занятия по программе соответствует занятию классического типа. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный.

В содержании работы секции представлена оздоровительная и развивающая гимнастика, работа на тренажёрах.

Главное назначение оздоровительной гимнастики состоит в укреплении здоровья воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности и активности.

**1.«Ритмическая гимнастика»** - танцевальные упражнения, направленные на работу и развитие всех мышц и суставов.

Её содержанием являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (строевые, танцевальные и общеразвивающие упражнения). Они выполняются под эмоционально-ритмическую музыку.

**Цель:** способствовать обогащению двигательного и эмоционального опыта воспитанников, улучшению функционального состояния организма ребёнка, повышению двигательной активности через систему занятий.

**Задачи:** создать условия для обучения правильному выполнению упражнений как по форме (направление движений, амплитуда), так и по характеру усилий (ритм, темп, дозировка); способствовать формированию правильной осанки воспитанников, развитию общей выносливости, координации движений, подвижности в суставах, элементарных двигательных качеств (пластичности, ловкости, пружинных плавных движений), воображения, воспитанию трудолюбия

**2.«Занятия на тренажёрах»** - одна из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

В дошкольном учреждении используются тренажёры от простейших до тренажёров сложного устройства: мячи-фитболы, диски здоровья, скамья для пресса, беговая дорожка, тренажер «Ходунки», «Штанга». Условно к тренажёрам можно отнести также гантели пластмассовые, шведскую стенку, массажные коврики. Эти пособия также используются в работе спортивной секции.

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

**Структура занятия** состоит из 3 частей:

### **I. Вводная часть.**

Разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д.

### **II. Основная часть.**

Основная часть включает ритмическую гимнастику (комплекс общеразвивающих упражнений), упражнения на тренажерах, креативную гимнастику и подвижную игру.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере.

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», 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 тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

### **III. Заключительная часть.**

Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, креативную гимнастику.

Реализации дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с темами, периодичность смены тем - каждые две недели. Количество занятий в неделю – 2 занятия, в месяц – 8 занятий.

#### **Ведущие методы и приемы.**

Для успешного решения задач программы используются следующие методы и приёмы:

**Наглядный метод** – помогает создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребёнка.

#### ***Наглядно – зрительные приёмы:***

- Показ физических упражнений;
- Имитация;
- Зрительные ориентиры;
- Использование наглядных пособий (рисунков, фотографий).

***Наглядно – слуховые приёмы:*** музыка.

***Тактильно – мышечные приёмы:*** непосредственная помощь инструктора.

**Словесный метод** – обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения:

- Объяснения; пояснения;
- Указания;
- Подача команд, распоряжений, сигналов;
- Вопросы к детям;
- Беседа; словесные инструкции.

**Практический метод** – закрепляет на практике знания, умения и навыки движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

### **2.2. Учебный план (приложение 1)**

### **2.3. Календарный учебный график (приложение 2)**

## 2.4. Календарно-тематическое планирование

Недели	Ритмическая гимнастика	Занятия на тренажёрах	Игровой самомассаж, дыхательные упражнения	Подвижная игра
<b>Сентябрь</b>				
<b>1 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 1</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	Упражнение «Волшебные деревца»	«Поймай комара»; «Вышибалы»
<b>2 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 1</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	Упражнение: «Страус» <u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Котята и щенята» «Охотник и зайчик»
<b>3 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 2</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Самомассаж</u> «Мы в ладоши хлопам»	«Цветные автомобили»
<b>4 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 2</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	Творческая игра «Кто я?»	«Собери мячи» «Ловишки с ленточками»
<b>Октябрь</b>				
<b>1 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 3</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Воздушный шар»	«Птички и птенчики»; «Самолёты»
<b>2 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 3</u>	Круговая тренировка.	<u>Игровой массаж</u>	«Поезд»;

		Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», Велосипед, фит-бол, диск «Здоровья»	«Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«У медведя во бору»
<b>3 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 4</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко» <u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Мыши и кот»; «Птичка и кошка»
<b>4 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 4</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко»	«По ровненькой дорожке»; «Лиса в курятнике»
<b>Ноябрь</b>				
<b>1 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 5</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Великан и карлик».	«Воробышки и кот»; «Зайцы и волк»
<b>2 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 5</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательные упражнения</u> «Дыхание», «Губы трубкой». <u>Массаж</u> «Шла купаться черепаха»	«Наседка и цыплята»; «Ловишки»
<b>3 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 6</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Массаж</u> «Шла купаться черепаха»	«Мыши в кладовой»; «Лошадки»
<b>4 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 6</u>	Круговая тренировка.	<u>Игровой самомассаж</u> «Как	«Лохматый пёс»;

		Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	на пишущей машинке»	«Перелёт птиц»
<b>Декабрь</b>				
<b>1 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 7</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Игровой самомассаж</u> «Как на пишущей машинке»	«С кочки на кочку»; «Пастух и стадо»
<b>2 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 7</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Погреемся»	«Найди свой цвет»; «Найди себе пару»
<b>3 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 8</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Пловец кролем».	«Найди свое место»; «Самолёты»
<b>4 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 8</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Самомассаж ног</u> «Скатаем снежок» <u>Дыхательное упражнение</u> «Погреемся»	«Трамвай»; «Цветные автомобили»
<b>Январь</b>				
<b>2 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 9</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Вырастем большими»	«Бегите к флажку»; «Позвони в погремушку»
<b>3 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС 9</u>	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол,	<u>Дыхательное упражнение</u> «Поедем на автомобиле»	«Поймай комара»; «Кролики»

		диск «Здоровья», «Велосипед»		
<b>4 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 10	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Упражнения с массажными мячами</u> «Лепим снежную бабу» <u>Дыхательное упражнение</u> «Роза распускается»	«Найди свой домик»; «Котята и щенята»
<b>Февраль</b>				
<b>1 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 11	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Ныряние»	«Наседка и цыплята»; «Огуречик, огуречик»
<b>2 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 11	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Лес шумит»	«Мыши в кладовой»; «Охотник и зайцы»
<b>3 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 12	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Игровой самомассаж</u> «Поиграем с ушками»	«Через ручеёк»; «Зайцы и волк»
<b>4 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 12	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Пловцы»	«Кони»; «Самолёты»
<b>Март</b>				
<b>1 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 13	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Понюхаем цветы»	«Скворечники»; «Трамвай»
<b>2 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 13	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол,	<u>Дыхательное упражнение</u> «Пожарные»	«Птички в гнёздышках»; «Охотник и зайчик»

		диск «Здоровья», «Велосипед»		
<b>3 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 14	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательное упражнение</u> «В зоопарке»	«Мы топаем ногами»; «Накинь кольцо»
<b>4 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 14	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«Мыши в кладовой»; «Котята и щенята»
<b>Апрель</b>				
<b>1 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 15	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Сбей кеглю»; «Подбрось, поймай»
<b>2 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 15	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Самомассаж</u> «Поиграем ручками»	«Попади в круг»; «Мяч через сетку»
<b>3 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 16	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Самомассаж</u> «Поиграем ножками»	«Найди свой домик»; «Бездомный заяц»
<b>4 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 16	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательные упражнения</u> «Дыхание»	«Мыши и кот»; «Лиса в курятнике»
<b>Май</b>				
<b>1 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 17	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка,	<u>Дыхательные упражнения</u> «Губы трубкой».	«Поймай комара»; «Перелёт птиц»

		«Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»		
<b>2 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 17	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Поедем на автомобиле»	«Лохматый пёс»; «Цветные автомобили»
<b>3 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 18	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Самомассаж</u> «Мы в ладоши хлопам»	«Кролики»; «Самолёты»
<b>4 неделя</b>	<u>КОМПЛЕКС</u> 18	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», фит-бол, диск «Здоровья», «Велосипед»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Вода кипит».	«Мыши в кладовой»; «Бездомный заяц»
<b>Спортивный праздник «Мы – сильные и ловкие!»</b>				

### III. Организационный раздел

Насыщенная развивающая предметно - пространственная среда спортивного зала обеспечивает реализацию дополнительной общеразвивающей программы. Образовательное пространство содержательно насыщено, легко трансформируется, является полифункциональным, вариативным, доступным и безопасным. Спортивный зал оснащён всеми необходимыми материалами, оборудованием и инвентарём. В спортивном зале выделены зоны для развития силовой выносливости, ловкости (гимнастическая стенка), оборудована зона тренажёров (развитие быстроты, силы, равновесия), зона для прыжков (спортивный комплекс «Кузнечик»). Все зоны легко трансформируются и являются полифункциональными.

#### 3.1. Методическое обеспечение

Обеспеченность дополнительной общеразвивающей программы методическими материалами и средствами обучения представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оборудования, средств обучения	Количество
<b>Спортивный инвентарь</b>		
1	<b>Тренажёры:</b> Беговая дорожка, «Штанга», «Ходунки», Фит-бол Диск «Здоровье» «Велосипед»	2 1 2 10 1 4
2	Обручи	25
3	Гантели	40
4	Мячи	30
5	Скакалки	15
6	Скамейки	6
7	Мешочки для метания	30
8	Спортивный комплекс «Кузнечик»	1
9	Батут	2
10	Кегли	20

#### 3.2. Информационное обеспечение программы

##### Список используемой литературы

1. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» Москва «ГНОМ и Д» 2005г.
2. Н. А. Ноткина «Диагностика физического развития дошкольника» Москва «Линка – пресс» 2000г.
3. А.Р. Куаншкалиева «Физкультурные праздники для дошкольников» Москва «Владос» 2008г.
4. Е.Н. Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». Москва «Просвещение» 1998г.
5. Н. И. Дворкина «Физическое воспитание детей 5-6 лет» Москва «Советский спорт» 2007г.

6. Н.Н. Кожухова «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях» Москва «Академия» 2002г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**  
к дополнительной общеразвивающей  
программе «Крепыши»  
(утв. приказом МБДОУ № 12 «Березка» от 28.08.2023 № 100)

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно - спортивной направленности «Крепыши»  
на 2023 – 2024 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Возрастная категория воспитанников			Формы аттестации/ контроля
		4-5 лет			
		количество часов			
		теория	практика	всего	
1.	Вспомним лето	2	2	4	Диагностический контроль
2.	Волшебные хлопки	-	4	4	Текущий контроль
3.	Русские богатыри, зверобика	-	4	4	Текущий контроль
4.	Скоро, скоро новый год!	-	4	4	Текущий контроль
5.	Животный мир	-	4	4	Текущий контроль
6	Сильные и ловкие	-	3	3	Текущий контроль/«Весёлые соревнования»
7.	В ритме самбо	-	3	3	Текущий контроль
8.	Веселые мартышки	-	4	4	Текущий контроль/Эстафеты
9.	Тусовка зайцев	-	2	2	Текущий контроль
10.	Ковбои	-	2	2	Текущий контроль
	Итоговое занятие.	-	1	1	Праздник «Мы сильные и ловкие!»
	<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**  
к дополнительной общеразвивающей  
программе «Крепыши»  
(утв. приказом МБДОУ № 12 «Березка» от 28.08.2023 № 100 )

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеразвивающей программы детского объединения «Крепыши»**  
**на 2023 – 2024 учебный год**

№ п/п	Содержание	Возрастные группы
		Средняя группа (4-5 лет)
1	Количество возрастных групп в каждой параллели	2
2	Начало учебного года	11.09.2023 г.
3	Окончание учебного года	31.05.2024 г.
4	Сроки проведения мониторинга	сентябрь 2023 г.  май 2024 г.
5	Продолжительность учебного года, всего недель, в том числе по полугодиям:	30 недель
	I полугодие	14 недель
	II полугодие	16 недель
6	Продолжительность учебной недели	5 дней
7	Объем образовательной нагрузки в неделю (мин)	1 занятие – 20 минут
8	Праздничные (выходные) дни	04.11.2023 (Суббота) - День народного единства 31.12.2023 - 08.01.2024 – Новогодние каникулы  23.02.2023 (Пятница) - День защитника Отечества 08.03.2023 (Пятница) - Международный женский день

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 3**  
к дополнительной общеразвивающей  
программе «Крепыши»  
(утв. приказом МБДОУ № 12 «Березка» от 28.08.2023 № 100 )

**Комплексная оценка здоровья дошкольников строится на следующих показателях.**

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.
2. Физическое развитие:
  - Оценка физического развития;
  - Физическая подготовленность.
3. Показатели состояния осанки и свода стопы.
4. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка
  - Эмоциональность;
  - Моторика;
  - Внимание;
  - Память;
  - Психологическая адаптация.

№	Фамилия, имя ребенка	правильно выполняет упражнения на тренажерах		знает несколько упражнений массажа		знает несколько дыхательных упражнений		знает несколько упражнений: для мелкой моторики рук, для глаз, для профилактики плоскостопия		умеет расслаблять свой организм после физической нагрузки		Итоговый показатель по каждому ребёнку
		н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	
	<b>Подгруппа 1</b>											
1												
2												
3												
4												

5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
	<b>Подгруппа 2</b>											
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10												
11												
.												
12												
.												

Оценка осуществляется по 3-бальной системе:

1 балл – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

2 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - 2 детей

Средний уровень – 10

Низкий уровень – 12

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

к дополнительной общеразвивающей  
программе «Крепыши»  
(утв. приказом МБДОУ № 12 «Березка» от 28.08.2023 № 100 )

### Комплекс № 1 «Мы веселые ребята»

#### *Вводная часть:*

- ходьба бодрая с пятки;
- топающим шагом;
- высоким шагом;
- на пятках;
- легкий бег.

#### *Основная часть:*

- 1.И.П. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед. Согнуть правую руку, посмотреть на нее; то же с левой рукой.
- 2.И.П. – то же, ладони повернуты к телу. Поворот вправо, прямые руки вытянуть перед собой; то же с поворотом влево.
- 3.И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу. Наклоны вперед, руки назад; наклон вправо, руки назад; то же влево.
- 4.И.П. – основная стойка, руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед. Присесть, руки разогнуть.
- 5.И.П. – ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед. Кружиться вправо, переступая с ноги на ногу; то же влево; еще раз вправо.
- 6.И.П. – основная стойка, руки на поясе. Выставить правую ногу вперед на пятку; и.п.; то же с левой ноги. Упражнения повторить с полуприседанием.
- 7.И.П. ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. 4 подпрыгивания, 4 переступания с ноги на ногу (ногу в коленях не сгибать).

#### *Дыхательные упражнения с расслаблением:*

- лежа, поочередное и одновременное расслабление рук;
- согнуть обе ноги в коленях, подтянуть и опустить медленно;
- лежа на животе, прямые руки на полу в стороны, поднять руки вверх и медленно опустить;
- спокойно полежать.

### Комплекс № 2 «Весельчаки»

#### *Вводная часть:*

- ходьба танцевальным шагом с носка (руки свободны);
- на пятках змейкой (кисти рук у плеч);
- скрестным шагом по кругу (руки на поясе);
- приставным шагом по ходу движения.

*Основная часть:*

- 1.И.П. – основная стойка. Обход вокруг себя по часовой стрелке, то же против часовой стрелки.
- 2.И.П. – перетопы ногами в ритм музыки.
- 3.И.П. – энергично отвести в сторону левую руку и ногу, затем приставить; то же вправо.
- 4.И.П. – наклон вперед, прямые руки завести за спину.
- 5.И.П. – спина прямая, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Кисти поднять к плечам, топнуть правой ногой; то же с левой ногой.
- 6.И.П. – выставить на пятку правую ногу, правую руку вперед, ладоншкой вверх; то же выполнить левой.
- 7.И.П. – ходьба с высоким подниманием бедра, руки вытянуты перед собой; ходьба продолжается, руки подняты над головой.
- 8.Прыжки на двух ногах вокруг себя.

*Дыхательные упражнения с релаксацией:*

- сидя на полу; волнообразное движение рук; поочередное расслабление рук; вдох – выдох;
- руки в стороны; опустить кисти; опустить предплечья; опустить голову; согнуть спину; присесть; медленно подтянуться, руки вытянуть в стороны.

*Комплекс № 3 «И нисколько не устанем...»*

*Разминка*

- подъемы на полупальцы. Повторить 6 раз в медленном, 6 раз в быстром темпе.
- и. п. руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 10 раз.
- и. п. руки к плечам, предплечья вниз полуприсед на обеих ногах. Повторить 10 раз.
- и. п. руки к плечам, предплечья вниз поворот туловища и отведением рук назад - книзу. Повторить 10 раз.
- небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены. Повторить 10 раз.

*Основная часть*

1. И. п. — стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 6 раз.
2. И. п. — стойка ноги врозь. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 6 раз.
3. Так же, как в упражнении 1, но с подъемом на полупальцы. Повторить 10 раз.
4. Так же, как в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах. Повторить 6 раз.
5. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 10 раз.
6. Так же, как в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 4 раза.
7. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 10 раз.
8. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые вращения в плечевых суставах. Руки прямые, пальцы вытянуты, напряжены. Повторить — 10 раз.

*Дыхательные упражнения с релаксацией:*

- сидя на полу; волнообразное движение рук; поочередное расслабление рук; вдох – выдох;
- руки в стороны; опустить кисти; опустить предплечья; опустить голову; согнуть спину; присесть; медленно подтянуться, руки вытянуть в стороны.

*Комплекс № 4 «Танцуют наши ножки, ручки и ладошки»*

## Разминка

- подъемы на полупальцы. Повторить 8 раз в медленном, 8 раз в быстром темпе.
- и. п. руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 10 раз.
- и. п. руки к плечам, предплечья вниз полуприсед на обеих ногах. Повторить 10 раз.
- и. п. руки к плечам, предплечья вниз поворот туловища и отведением рук назад - книзу. Повторить 10 раз.
- небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены. Повторить 10 раз.

## Основная часть

1. И. п. — сед. Сгибание-разгибание стоп (колени прямые). Повторить 12 раз.
2. И. п. — сед. Сгибание-разгибание стоп с одновременным подъемом ног. Повторить 4 раза.
3. И. п. — сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 10 раз.
4. И. п. — упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 6 раз каждой ногой.
5. И. п. — лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой. Повторить 10 раз.
6. И. п. — лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание-разгибание стопы. Повторить 10 раз.
7. И. п. — лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя. Опускание ноги вперед до касания пола, подъем ноги в сторону. Повторить 10 раз.
8. И. п. — лежа на левом боку с упором на предплечье. Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене). Повторить 10 раз.

## Заключительная часть

1. И. п. — стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх — вдох, опустить — выдох. Повторить 6 раз.
2. И. п. — так же, как в упражнении 1, медленно поднять руки в стороны, вверх — вдох, опустить, расслабляя — выдох. Повторить 6 раз.

## Комплекс № 5 «Вместе весело шагать...»

### Вводная часть:

- ходьба танцевальным шагом с носка (руки свободны);
- на пятках змейкой (кисти рук у плеч);
- скрестным шагом по кругу (руки на поясе);
- приставным шагом по ходу движения.

## Основная часть

1. И. п. — стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулак. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 8 раз.
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движения грудной клетки вправо-влево. Повторить 10 раз.
3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо-влево. Повторить 6 раз.
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 10 раз.
5. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 6 раз.
6. И. п. — стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 10 раз.
7. И. п. — ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 10 раз.

8. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 6 раз.
9. И. п. — стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 6 раз в каждую (повторить 2 раза) по 4 раза (повторить 2 раза), по одному разу (выполнить 5раз).

#### Комплекс № 6 «Мы друзья»

##### *Вводная часть:*

- ходьба танцевальным шагом с носка (руки свободны);
- на пятках змейкой (кисти рук у плеч);
- скрестным шагом по кругу (руки на поясе);
- приставным шагом по ходу движения.

##### Основная часть

1. И. п. — лежа на левом боку с упором на предплечье. Поднимание ног в сторону. Повторить 6 раз.
2. И. п. — сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 6 раз.
3. И. п. — сед по-восточному. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища. Повторить 6 раз
4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» — приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.
5. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты и разведены, руки вверх. Перейти в сед, руки вперед. Повторять до явного утомления.
6. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, носки касаются пола. Повороты таза до касания коленями пола справа, слева. Повторить 8 раз.
7. И. п. — лежа на спине. «Велосипед» — сгибать и разгибать ноги над полом. Повторить 10 раз.
8. И. п. — упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 6 раз.
9. В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 10 раз.

#### КОМПЛЕКС № 7 «Том и Джерри»

Кто любит мультфильмы, Узнал меня сразу. Я ловкий плутишка, Весёлый проказа Хоть Джерри-мышонок И дразнит меня, Мы в жизни поверьте Большие друзья. I Припев: Том и Джерри, вместе песни пели, Том и Джерри весело живут. Том и Джерри, открывайте двери, Том и Джерри в гости к вам придут. Проигрыш: 1-8 1-8 1-8 1-8 II Куплет II Припев II Проигрыш III Припев IV Припев III Проигрыш	Ноги – «пружинка». Руки – махи прямыми руками, начиная с правой. Выставить правую ногу на пятку. Руки показывают «нос». И. п. ноги вместе, руки на поясе. То же влево То же вправо То же влево Подскоки на месте с работой рук Выставляем правую ногу в сторону на пятку, руки развести в стороны. И. п. ноги вместе, руки на поясе. То же влево. Марш вправо по кругу Марш на месте Марш влево по кругу Марш на месте. Повторить движения первого куплета Повторить движения первого припева Повторить движения проигрыша Повторить движения первого припева Присесть – руки вниз, Встать – руки вверх (повторить 4 раза) Повторить движения проигрыша.
--	---

**КОМПЛЕКС № 8 « Я – ОГОНЬ, ТЫ-ВОДА»**

Вступление	Руки на поясе, ноги вместе «пружинка» вправо, влево.
I куплет	Руки «полочкой», ноги вместе, наклон «полочки» вправо-влево 8 раз
Я загрущу, ну а ты рассмеёшься...	1-2 раскрытие рук, 3-4 руки на пояс
По разному всё с тобою у нас	(4 раза)
Знаю, ко мне всё равно ты вернёшься	1-2 раскрыть правую руку,
Хоть мне не легко в разлуке сейчас.	3-4 раскрыть левую руку(2 раза)

Быстро закрутилось	1- раскрыть правую руку
Дней веретено	2- раскрыть левую руку
Только всё ровно	3-4 одновременно руки на пояс.
I Припев:	1-2 «ковырялочка»- руки на поясе.
Я огонь, ты вода.	3-4 три притопа(правой, левой, правой). Повторить 4 раза поочередно правой, левой.
Где слова, там песня.	Руки перед собой по кругу – вправо
Там где я, там и ты,	Руки перед собой по кругу – влево
Словно тени свет.	То же повторить - вправо
Я огонь, ты вода,	То же повторить – влево
Но опять мы вместе.	Повторить движения 1 куплета.
Там, где ты, там и я,	Повторить движения припева.
Хочешь или нет	Руки на поясе – бег на месте с захлестом ног назад.
II Куплет	Руки на поясе. Притоп ногой на месте. 8 раз правой ногой; 8 раз левой ногой.
II Припев:	Грел вайн вправо, руки в стороны.
III Припев:	Грел вайн влево, руки в стороны.
Проигрыш:	То же вправо.
Вместе мы пройдем огонь и воду.	То же влево.
Снова приведут все пути домой.	Повторить движения припева.
Отпустил меня ты на свободу.	1-8 притопы на месте вокруг себя, руки на поясе.
Только всё ровно ты всегда со мной.	1-4 поднять руки круговым движением, перевести на пояс.
IV Припев:	5-8 покачать головой 3 раза ( вправо, влево, вправо)
V Припев:	1-16 повторить всё влево.
Финал:	Руки вверх, в стороны, вверх.

### КОМПЛЕКС № 9 «Какаду»

I куплет:	
Весёлые джунгли,	Выставить вперед правую руку.
Тропический лес,	Выставить вперед левую руку.
Множество тайн,	Правую руку за голову.
И полно чудес.	Левую руку за голову.
Я сегодня	Правую руку на правое бедро,
Туда пойду	Левую руку на левое бедро.
Чтоб увидеть там какаду.	
I Припев:	

А Ка-ка-дури, дури, дури, дури ка - ка ду-ду.	Обе руки вперёд, покачать на каждый счёт(4 раза) Все движения выполняются с «пружинкой» коленями.
А ка-ка-дури, дури, дури, дури, ду - ду	Твист
Повторить припев:	1-4 присесть
II Куплет:	5-8 встать
II Припев:	1-4 присесть
III Куплет:	5-8 встать
Проигрыш:	1-5 твист правой ногой
IV Припев:	6- приставить правую ногу 7-8 наклониться вперёд, отвести руки назад «крылышки» Повторить движения левой ногой. Повтор I куплета. Повтор I припева. Повтор I куплета. 1-4 двойной приставной вправо. 5-8 двойной приставной влево. Повторить 2 раза. Повторит I припев.

#### КОМПЛЕКС № 10 «Танец с лентами»

Вступление.	1-16 стоя, руки внизу
I Куплет:	1-16 открытый шаг, руки через низ вправо, влево.
Сделайте просто	Поднять руки
Маленький дом	Опустить руки
Маленький остров	Поднять руки
Море кругом	Опустить руки
Полон отваги	Поднять руки
Юный герой	Опустить руки
Сделай полшага	Поднять руки
Остров открой.	Опустить руки
II Припев:	1-2 шаг вправо, потянуться правой рукой вправо.
Неоткрытый островок	3-4 И. п.
Маленькое чудо	То же влево
Никому туда дорог	Поднять руки вверх, покружиться на месте вправо.

Говорить не буду	Медленно опустить руки.
Повторение припева.	Все движения повторить влево.
II Куплет:	Покачивание с ноги на ногу, руки вверху - 8 раз.
Ветер качает	Тот же.
Розовый сад,	Круги руками перед собой поочередно – правой, левой.( 16 раз)
Белые чайки	Повтор движений 1 куплета.
В небе парят,	Тот же.
Радугой звёздной	Покачивание с ноги на ногу, руки вверху.
Вечер плывёт,	Покачивание с ноги на ногу, руки внизу.
Маленький остров	Резко поднять руки вверх.
Сердце моё.	
II Припев:	
Проигрыш:	
III Куплет	

#### КОМПЛЕКС № 11 «БАНАНА – МАМА»

I Куплет:	
Утро проснётся,	2 приставных шага вправо,
Выпьет чай с печеньем.	Руки согнуты в локтях, ладони смотрят вперёд.
Снова начнётся	2 приставных шага, влево, руки так же.
В городе движенье.	Поочередное сгибание колен 8 раз, одновременно руки через стороны вверх – вниз.
Птиц автомобилей	На 4 счёта присесть, на 4 счёта встать.
Каруселей город	Ноги на ширине плеч. Переносить вес тела с ноги на ногу, поочередно сгибая колени.
Просыпайся детский город.	Прямые руки наверху: вправо – влево (на 8 счётов).
I Куплет:	Ноги на ширине плеч. Переносить вес тела с ноги на ногу, поочередно сгибая колени.
Банана - мама	Прямые руки внизу: вправо – влево (на 8 счётов).
Поверишь в чудеса.	Ноги на ширине плеч. Переносить вес тела с ноги на ногу, поочередно сгибая колени.
Банана – мама	Прямые руки наверху: вправо – влево (на 8 счётов).
Сбываются мечты.	Ноги на ширине плеч. Переносить вес тела с ноги на ногу, поочередно сгибая колени.
Банана – мама	Прямые руки наверху: вправо – влево (на 8 счётов).
Горящие глаза.	Ноги на ширине плеч. Переносить вес тела с ноги на ногу, поочередно сгибая колени.
Так сверкают,	Прямые руки наверху: вправо – влево (на 8 счётов).
Как в небе звёзды.	Ноги на ширине плеч. Переносить вес тела с ноги на ногу, поочередно сгибая колени.
Проигрыш:	
Движения всех куплетов повторяют движения первого	

куплета.  
Движения всех припевов повторяют движения первого припева.

Прямые руки вниз: вправо – влево  
(на 8 счётов).  
1-3 три выпада правой ногой, правым боком  
4 – приставить правую ногу.  
5-7 три выпада левой ногой, левым боком.  
8 – приставить левую ногу.

#### КОМПЛЕКС № 12 «РАЗ, ДВА, ТРИ»

Вступление:

1 Куплет:

Нас с детства

Учили

По пальцам

Считать.

Нас с детства учили

Задачи решать.

И мы на родителей

Часто сердились,

Но годы прошли,

Мы всему научились.

Проигрыш:

Припев:

Мы споём сейчас для вас это - раз. Этой песенки слова это  
– два.

От зари и до зари – это три.

На природе и квартире,

Раз и два, и три, четыре.

Нам не трудно сосчитать

Раз, два-три, четыре...

Пять...

Проигрыш:

Все куплеты, припевы, проигрыши повторяются.

1-16 стоим на месте.

1-16 марш на месте.

1-32 8 хлопков перед собой.

Приставной шаг вправо.

Плие с хлопком в ладоши.

Приставной шаг влево.

Плие с хлопком в ладоши.

Повторить то же.

Двойной приставной вправо.

Двойной приставной влево (руки на поясе)

Двойной приставной вправо.

Двойной приставной влево (руки на поясе)

1-4 Руки в стороны, покачать на каждый счёт.

1-16 V - шаг 4 раза

1-16 поочередное выставление носка вперёд (8 раз), руки вперёд.

1-4 Поочередно выставлять ногу вперёд на носок. На счёт 4 – левую ногу поставить в сторону.

5-7 левой рукой перед собой считаем: раз, два-три, четыре...

Плие...

Открытый шаг с руками вверх. 8 раз.

#### КОМПЛЕКС № 13 «УЛЕТАЙ ТУЧА» ( Ф. Киркоров )

Улетай туча, улетай туча, улетай 1-8 приставной шаг вправо - влево 4 раза.

Улетай туча, улетай.	1-8 поочерёдно руки вверх 8 раз.
1 куплет.	1-16 всё повторить.
Ветер туче говорил,	1-8 подъём колена вправо-влево 4 раза
Обдувая ей бока.	1-4 4 прыжка на 2х ногах, руки через
Моё желанье туча отгадай.	стороны вниз
Разве ты не видишь туча,	5-8 круговые движения руками перед собой 2 раза
Без тебя намного лучше,	1-8 приставной шаг вправо - влево 4 раза.
Улетай скорее, улетай.	1-8 поочерёдно руки вверх 8 раз.
Разве ты не видишь туча,	1-16 всё повторить.
Без тебя намного лучше,	1-2 ноги врозь, правая-левая.
Улетай скорее, улетай	3-4 буги правой
2 куплет	5-6 буги левой
Будто нет других забот,	7-8 ноги вместе, правая-левая.
Чем гоняться за тобой.	1-2 шаг вправо, захлест левой
Скорей дождём пролейся и растай.	3-4 шаг влево, захлест правой.
Если я с тобой останусь,	5-8 повторить захлесты.
Заскучает вдруг мой парус.	1-8 по 2 прыжка на каждой ноге
Улетай скорее, улетай.	1-8 8 прыжков на 2 ногах на месте
.	1-32 всё повторить
Если я с тобой останусь,	1-8 приставной шаг вправо - влево 4 раза.
Заскучает вдруг мой парус.	1-8 поочерёдно руки вверх 8 раз.
Улетай скорее, улетай.	1-16 всё повторить.
Припев:	1-8 приставной шаг вправо, влево 4 раза, руки вверху.
Улетай туча, улетай туча, улетай.	1-8 прыжки на 2 ногах, руки –удары вверх на каждый прыжок.
Улетай туча, улетай.	1-16 всё повторить
Проигрыш.	1-16 подскоки по кругу
3 куплет	1-8 подскоки в круг, руки вверх
Все невзгоды, горести	1-8 подскоки из круга, руки вниз.
Мягкой ватой окутай.	1-16 подскоки на месте с поворотом вокруг себя, 2 оборота.
С собой возьми тревогу и печаль	1-4 поочерёдно вытягивать руки вперёд
.	Правую, левую.
Чтобы горя не бывало,	5-8 круговые движения руками перед собой
Чтобы солнце всем сияло,	2 раза.
Улетай скорее, улетай.	Всё повторить 4 раза.
Чтобы горя не бывало,	1-8 подскоки в круг, руки вверх

Чтобы солнце всем сияло, Улетай скорее, улетай.	1-8 подскоки из круга, руки вниз Повторить 2 раза.
Припев .	1-8 приставной шаг вправо - влево 4 раза. 1-8 поочерёдно руки вверх 8 раз.
Улетай туча, улетай туча, улетай. Улетай туча, улетай.	1-16 всё повторить. 1-8 приставной шаг вправо, влево 4 раза, руки вверх.
Припев. Улетай туча, улетай туча, улетай. Улетай туча, улетай.	1-8 прыжки на 2 ногах, руки –удары вверх на каждый прыжок. 1-16 всё повторить
Припев повторяется ещё 2 раза.	Подскоки врассыпную, затем встать на свои места, в шахматном порядке. Движения на припев повторяются.

#### КОМПЛЕКС № 14 «У солдата выходной» (гр. «Непоседы»)

1 Вступление	1-16 марш на месте.
2 Вступление	1-8 подскоки на месте
1 куплет: У солдата выходной	1-8 приставной шаг с хлопком. 1-4 v-s вперёд
Пуговицы в ряд. Ярче сол- нечного дня золотом горят. Часовые на посту В городе весна. Проводи нас до ворот товарищ старшина	5-6 v-s назад 7-8 повернуться правым боком к зрителям с резким притопом правой ногой, провести правой рукой по боку сверху-вниз Правая нога вперёд-назад Развернуть стопы вперёд Приставить левую ногу Рисуют круг руками перед собой Ноги прыжком врозь, правой рукой вниз по 3 точкам Выпад правым боком, правую руку вытянуть в сторону, ногу приставить врозь
Припев: Идёт солдат по городу, По незнакомой улице И от улыбок Девичьих Вся улица светла не обижайтесь девушки но для солдата	Марш на месте Левая рука на пояс Правой ногой притоп, одновременно отдать «честь» правой Дети в шахматном порядке меняются местами (вперёд-назад) на 8 счётов Марш на месте Выпад вправо с рукой Повернуться правым боком ( стоим на левой ноге, правая нога на носке) Провести правой рукой сверху вниз Переступаем с ноги на ногу, правая рука перед собой «грозим» пальцем вправо-влево Сложить руки на сердце

главное	Выпад вправо
чтобы его	Руку ко лбу, посмотреть вправо
далёкая	Слайд влево, руками рисуем «сердечко»
любимая	Обнять себя
ждала	Повороты на шагах вправо-влево
Во 2 куплете на слова: «Карусель его помчит музыкой звеня»	Выпад правой ногой вправо с рукой.

### КОМПЛЕКС № 14 «Неразлучные друзья» (гр. «Непоседы»)

Дети встают в шахматном порядке.

Вступление	1-16 подскоки (врассыпную)
1 куплет:	1-8 наклоны головы вправо-влево
Ехать замечательно	1-8 2 приставных шага с высокими коленями
На плечах на	Изображают руль
Папиных	Прыжком ноги врозь
Доставать	Соединить ладошки, пружинка руками вниз
Макушкой	Прыжком ноги вместе, присесть
До сигнала	Встать, руки на голову
Стоп	Наклоны головы вправо, влево
Папы даже важные	Ноги вместе, правая рука вперёд
Все одноэтажные	Марш с высоким подниманием колен
А вот так с добавкою	Наклоны туловища вправо-влево, руки на бёдра.
Папа-небоскрёб	1-правая рука в сторону
Припев:	2-левая рука в сторону
Неразлучные друзья	3-4 обнять себя руками, качнуть головой
Неразлучные друзья	Повторить то же
Есть	Шагнуть вправо, руки широко
На белом свете	Прыжком собрать ноги, корпус вправо (вперёд-назад), влево (вперёд-назад)
Неразлучные друзья	Повторить всё влево
Неразлучные друзья	Подъём колена, предплечья вверх 4 раза
Взрослые	Правой рукой по 4 точкам перед собой
И дети	Прыжком ноги вместе, присесть
2 куплет:	Встать, наклон вперёд, пальчик к щеке
До чего же вкусная	Марш на месте
Булка калорийная	Марш вокруг себя по 4 точкам

Постовой не сердиться	Движения те же
Транспорт	«плывут» вправо-влево 4 раза
Подождёт	Подъём колена вверх 4 раза, руки вниз
Вот идёт по улице	Наклониться вперёд, ноги врозь, «рулим»
Мама двухсерийная	Марш на месте
И вторую серию	1 и 3 раз движения те же
за руку ведёт	На 2 припев дети меняются местами: первый ряд идёт назад, в промежутки;
Припев:	Второй ряд идёт вперёд в промежутки. (повторить 2 раза)
3 куплет:	
Дети смогут по морю	
Плавать капитанами	
Докторскими каплями	
Насморки лечить	
Управлять послушными	
Башенными кранами	
Этому лишь только их	
надо научить	
Припев 3 раза	

### КОМПЛЕКС № 16 «Папа, подари мне куклу» (Витас)

Дети сидят на полу, ноги врозь. Игрушка перед собой, за ногами. Вытянуть руки вперёд и сильно наклониться к игрушке. Игрушка - может быть кукла или мягкая игрушка.

Поднимать руки вперёд-вверх на 4 счёта  
Опустить руки в стороны по 4 точкам  
Сгибать руки в локтях поочередно (4 раза) с поворотом головы в каждую сторону.  
Соединить руки вперёд на 4 точки  
Соединить ноги вперёд на 4 точки  
Сгибают руки в локтях, поочередно  
Вытянуть руки вперёд  
Согнуть колени, руками подтянуть их к себе  
Ноги врозь, руки вперёд  
Повторить ещё 3 раза  
Встать на ноги  
Открытый шаг

Потрясти плечами, руки опущены

Повторить 4 раза

Вытянуть руки вперёд

Положить руки себе на грудь

-----...-----

-----...-----

Покружиться на носочках, руки перед собой.

Повторить 2 раза.

1-4 хлопок в ладоши, одновременно выставляем ногу на пятку

5-8 -----...-----

1-8 отбежать назад или вперёд. в промежутки

1-4 -----...-----

5-8 -----...-----

1-8 вернуться на место

1-поднять руки вперёд

2-повернуться вправо, развести руки в стороны

3-наклон вперёд

4- и. п. о. с. руки вниз.

Повторить ещё 3 раза

Шагают вокруг игрушки

Шагают на месте

Берут игрушку в руки

Сгибают колени поочередно, игрушку наклоняют перед собой

Поворачиваются вокруг себя, переминаясь с ноги на ногу, игрушка перед собой.

Шагают врассыпную. Возвращаются на место

- в конце поднять игрушку вверх

- прижать к себе

## **Комплекс № 17 "Пчелки"**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.

### **1. «Хлопки»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки в стороны

2. руки вверх

3. руки в стороны

4. И.П.

### **2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вперед

2. И.П.

### **3.«Повороты»**

И.П.ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

2. И.П.

### **4. «Где же ножки?»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

2. И.П.

### **5. «Мячики»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

### **6. Упражнение на дыхание.**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Комплекс № 18  
с кубиками**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Переложить кубик»**

И.П. О.С. кубик в правой руке

В.1. подняться на носки, переложить кубик в другую руку

2. И.П.

**2. «Хлопки по коленям»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон туловища вперед, хлопнуть кубиком о колени прямых ног,  
сказать «тук-тук»

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя, ноги скрестно, руки на пояс

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине стопы, кубик в двух руках внизу

В.1. присесть, положить (взять) кубик

2. И.П.

**5. «Волчок»**

И.П. ноги на ширине ступни

В.1. прыжки вокруг кубика

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**

По утрам не ленись,  
На зарядку становись.