

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 88 комбинированного вида»  
(Детский сад № 88)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Детского сада № 88  
от 01.09.2022 г. Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом заведующего  
Детским садом № 88  
от 01.09.2022 г. № 112

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
*физкультурно-оздоровительной направленности*  
**«Кроссфит для дошкольников**  
**(CROSSFIT KIDS)**  
Возрастная категория - 5-7 лет  
Срок реализации - 1 год

Разработала:  
Мазурова И.М.

Каменск-Уральский  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Сроки реализации программы.....	6
2. Содержательный раздел программы	
2.1. Содержание учебного плана упражнения с весом собственного веса.....	7
2.2. Содержание учебного плана упражнения с отягощениями (мячи фитбол, набивные мячи, резинка для фитнеса).....	8
3. Организационный раздел программы	
3.1. Учебно-тематический план работы по образовательным упражнениям: с весом собственного веса и с отягощением.....	12
3.2. Система оценки результатов освоения Программы.....	29
Список литературы.....	31
Приложение .....	33

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Наибольшую часть информации об окружающем мире человек получает в детстве, а именно, в возрасте до семи лет. В первые несколько лет с рождения происходит наиболее интенсивное психическое, эмоциональное и физическое развитие ребенка. Известно, что именно в этом возрасте в ребенке можно развить практически любые способности.

Для формирования гармоничной личности в будущем, очень важно уделить необходимое внимание её становлению в детстве. Поэтому большинство родителей принимают решение отдать свое чадо в какой-либо кружок или секцию. Стремясь развить интеллектуальные и творческие способности ребенка, многие мамы и папы, к сожалению, забывают, насколько важна физическая активность для малыша.

**Кроссфит** — система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом. Зарегистрирована в качестве торговой марки корпорацией CrossFit, основанной Грегом Глассманом и Лорен Дженай в 2000 году. Продвигается и как система физических упражнений, и как соревновательный вид спорта.

Кроссфит (*CrossFit*) — тренировочная система, направленная на развитие всех физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, подходит людям любого возраста и уровня подготовки, включая детей, утверждают ее основатели. Стремительно набирая популярность по всему миру, американская тренировочная программа кроссфит привлекает в свои ряды не только взрослых, но и их детей.

**Новизна** программы состоит в личностно-ориентированном обучении. Занимаясь по этой программе, поддерживается здоровье и хорошее физическое состояние растущего организма, ориентирована на развитие конкретных потребностей (неврологических, когнитивных, моторных), а также помогает развивать любовь к спорту. Одними из главных критериев в **кроссфите** для детей являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

Есть десять главных областей, на которых базируются вся методическая разработка по Кроссфиту:

*Сердечно-сосудистая выносливость* — это способность организма эффективно использовать кислород. Бег, езда на велосипеде, и прыжки через скакалку являются примерами сердечно-сосудистой деятельности.

*Выносливость* — это способность эффективно использовать энергию в сочетании с силой. Бег 1-2 км или работа на гребном тренажере будет являться примером тренировки на выносливость.

*Сила* — это способность ребенка применять силу, например, как поднятие определенного количества веса. Веса могут быть использованы детьми, но следует использовать с осторожностью и под присмотром взрослых. Подъем по канату может также увеличить силу.

*Гибкость* — касание пальцев, не сгибая ног в коленях, будет примером гибкости. Медвежий бег (*Bearcrawl*) также попадает в эту категорию.

*Мощность* — это похоже на прочность, но включает в себя применение максимальной силы в короткий промежуток времени. Прыжки на ящик так же являются примером мощности.

*Скорость* — сюда входит много разных упражнений, которые могут быть включены в эту категорию.

*Координация* — совмещенные навыки, включающие перемещение различных частей тела одновременно. Простые задачи, такие как качается на качелях или поглаживание головы, а так же потереть живот — тесты координации.

*Ловкость* — любая деятельность, в которой ребенок выполняет быстрый поворот и изменяет направления, станет частью тренировки ловкости.

*Баланс* — деятельность может включать прыжки на одной ноге при закрытых глазах, ходьба по бревну или сидение на большом резиновом мяче.

*Точность* — пнуть мяч в назначенное место будет примером точности.

Каждый ребенок, занимающийся кроссфитом в состоянии следить за прогрессом и понимает, насколько улучшил движения, увеличил повторения, смог выполнить новое упражнение.

В отличие от традиционного спортивного дошкольного образования, которое поклонники кроссфита называют несколько субъективным, занятия **кроссфитом** закладывает основу для личного развития ребенка, достижения им успеха. Результаты диагностики показывают, что дети способны выполнять тренировки дня всё быстрее, включая туда всё сложные упражнения.

Исследования уже давно пришли к выводу, что физическая активность увеличивает приток крови к мозгу, а это повышает способность ребенка концентрироваться и делать отличные успехи в учебе!

А самое главное, что занятия кроссфитом помогают подготовить сильного и здорового дошкольника способного справляться с трудными ситуациями и достигать поставленной цели, что так необходимо для формирования личности ребенка.

#### ***Актуальность:***

В период дошкольного детства - наиболее важным является становление двигательных функций ребенка, развитие физических и личностных качеств, а так же формирование основ физического и психического развития.

Гармоничное физическое развитие положительно влияет на развитие личности ребенка в целом. Недаром было сказано древнегреческими мудрецами: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!». А самое главное, что занятия **кроссфитом** помогают подготовить сильного и здорового дошкольника способного справляться с трудными ситуациями и достигать поставленной цели, что так необходимо для формирования личности ребенка. Воспитать целеустремленного ребенка способного смотреть в будущее и не бояться трудностей.

#### ***Принципы программы:***

- ✓ принцип сознательности и активности участников образовательного процесса;
- ✓ принцип доступности и постепенности нагрузок;
- ✓ принцип систематичности и регулярности;
- ✓ принцип рассеянности - направленность на различные группы мышц;
- ✓ принцип контроля - со стороны инструктора;
- ✓ принцип комплексного подхода;

- ✓ принцип успешности каждого ребенка;
- ✓ принцип сотрудничества – воспитатель- инструктор по физической культуре – ребенок;
- ✓ принцип креативности – вариативность мышления педагога, направленная на творческое начало,
- ✓ принцип психологической комфортности – создание доброжелательной атмосферы на занятии.

## 1.2 Цель и задачи программы

Основной **целью** программы является укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников.

### *Оздоровительные*

- ✓ укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- ✓ укрепление основных мышечных групп тела;
- ✓ укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме.

### *Образовательные задачи:*

- ✓ обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- ✓ формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

### *Развивающие задачи:*

- ✓ Развивать основные физические качества;
- ✓ концентрация внимания, слуховое и зрительное восприятие и понимание заданий инструктора.
- ✓ Развивать творческие способности воспитанников;
- ✓ Развитие мелкой моторики.
- ✓ развивать самостоятельность и уверенность в себе;
- ✓ развивать стремление к взаимодействию и сотрудничеству.

### *Воспитательные задачи:*

- ✓ формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- ✓ воспитание морально-этических и волевых качеств;
- ✓ воспитание социально-коммуникативных качеств.

### **Целевые ориентиры.**

Педагогическая целесообразность программы CrossFit kids нацелена на высокий уровень физического развития детей. Они будут подготовлены к любой спортивной секции, научатся технически правильно выполнять различные физические упражнения. Дети будут иметь правильную осанку, станут менее подвержены травмам, выработают крепкий иммунитет.

Главные качества, которые приобретают дети:

- развитие физической силы;

- повышенный иммунитет;
- развитие координации;
- развитие ловкости;
- постановка осанки;
- быть внимательным;
- развить находчивость и сообразительность;
- правильное техническое выполнение упражнений;
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

**Как**

- снижение  
- высокий уровень развития основных физических качеств

**результат:**  
заболеваемости;

**Методы и приемы проведения занятий**

– словесные (рассказ, объяснения, указания);  
– наглядные - показ;  
– практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

**Формы подведения итогов:**

- ✓ Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;
- ✓ организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков.

**1.3 Сроки реализации**

Программа рассчитана на 64 часа.

Программа представлена образовательными упражнениями:

№ п/п	Кроссфит упражнения	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1.	Упражнения с весом собственного тела.	1	4	32
2.	Упражнения с отягощениями.	1	4	32

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «КРОССФИТ КИДС (CROSSFITKIDS)»

### 2.1. Содержание учебного плана упражнения с весом собственного веса.

Упражнения с использованием веса собственного тела, как правило, просты в исполнении. Кроме того, они не требуют дополнительного снаряжения, разве что лучше заранее позаботиться об удобной одежде и обуви для тренировок. Эти упражнения и нагрузки является наиболее естественным для детского организма, кроме того, её легко можно регулировать, снижая или увеличивая количество и продолжительность подходов.

*Базовые упражнения:*

Бёрпи и приседания с выпрыгиванием – выполнять бёрпи стоит начинать в комфортном для ребенка темпе, не стоит делать ставку на интенсивность и количество повторений, первоначально необходимо поставить правильную технику. Техника выполнения: И.П. – узкая стойка ноги врозь Упор присев. Упор лежа. Упор присев. Прыжок вверх, хлопок над головой.

Отжимание с колен – данное упражнение является базовой техникой для развития мышц груди, рук, плечевого пояса. При выполнении отжимании с колен работают большие грудные мышцы. Техника выполнения: И.П. – упор, стоя на коленях. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз. И.П.

Отжимание от пола – это базовое (т. е. многосуставное упражнение), в котором задействуется трицепс, грудные мышцы, передний пучок дельтовидных и мышцы кора. И.П. – упор лежа. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз. Вернуться в И. П.

Воздушные приседания с собственным весом – наиболее анатомически комфортное для детского организма упражнение для развития мышц ног. Польза очевидна: развитые ноги увеличивают силу и улучшают координацию, а также улучшают осанку.

Подъем корпуса из положения лежа – это одно из основных физических упражнений, которое направлено на проработку прямой мышцы живота. Акцентированная нагрузка приходится на верхний и средний участок пресса. Отрывает плечи от пола.

Сит-ап – положение лежа, ноги согнуты в коленях, руки выпрямите или положите за голову. Ягодицы, поясница и верх спины плотно прижаты к полу. Ступни ног плотно прижаты к полу. Делайте движение корпусом вверх.

Прыжок в высоту – это прекрасное упражнение, увеличивающее взрывную силу ног и выносливость. Также прыжки полезны для роста, развивают почти все группы мышц – спины, ног (бедер и голеней) и даже пресса.

Прыжок в длину с места – принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

*Упражнения среднего уровня:*

Прыжок в длину с разбега - различают 4 фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. Чем быстрее разбегается прыгун и чем сильнее отталкивается, тем выше и длиннее кривая полета его центра тяжести.

Прыжок на платформу – одно из основных плиометрических упражнений в кроссфите, которое вновь стало применяться в фитнесе благодаря популяризации функциональных упражнений. Оно позволяет развивать взрывную силу ног, а также прорабатывать почти все мышцы нижней части тела.

### *Продвинутые упражнения*

Удержание уголка сидя на пол – Исходное положение – сидя на ягодицах, ноги ровные с вытянутыми носками. Спина также прямая. Руки расположены параллельно корпусу, а кисти упираются в пол.

Теперь необходимо с помощью упора кистей рук в пол и приподнимания плеч оторвать ягодицы от пола. Важно! При отрыве корпуса от пола таз немного сдвигается назад.

При помощи мышц нижнего пресса от пола отрываются вытянутые ноги и удерживаются максимальное количество времени на весу. И не зря же у нас упражнение имеет геометрическое название – уголок. Так вот, как мы знаем, угол может быть разным. Для начала вы можете держать ноги параллельно полу. Со временем можно прогрессировать в упражнении, поднимая ноги все выше и выше. Руки могут быть в трех вариантах расположения – прямые, чуть согнутые в локтях и полностью упор на локтях.

### **Планируемые результаты.**

Качества, которые приобретают дети:

- Развитие взрывной силы ног.
- Улучшение координации и гибкости.
- Ускорение сокращения мышц.
- Повышение выносливости.
- Возможность получать мощную нагрузку без применения отягощений.
- Повышенный иммунитет.
- Развитие ловкости.
- Постановка осанки.
- Быть внимательным.

## **2.2. Содержание учебного плана упражнения с отягощениями ( мячи фитбол, набивные мячи, резинка для фитнеса).**

Упражнения с отягощениями – это главный метод тренировок, поскольку тренировки могут улучшить координацию, развить нейромышечную связь и способствовать профилактике травм. Для юных тренирующихся и атлетов структурный баланс важен так же, как и для взрослых, поэтому тренировки способствуют профилактике хронических болей, оптимально восстанавливая баланс развития мышечных групп. Кроме того, у детей часто наблюдается ограничение гибкости или подвижности тканей, которую нужно исправлять для того, чтобы максимизировать спортивную результативность.

Кроме того, учитывая непомерно высокую частоту развития ожирения у детей, тренировки с отягощением представляют великолепный вариант для улучшения композиции тела. Чаще всего детям, страдающим ожирением, рекомендуют выполнение аэробики, однако, избыточный вес снижает результативность и

подвергает стрессу суставы, увеличивая риск развития травм. У детей с избыточным весом ученые отмечают недостаток уверенности в себе для физической активности, нехватку двигательных навыков и общую неприязнь к упражнениям. Все эти факторы отталкивают их от занятий спортом и аэробикой.

### *Базовые упражнения*

Техника приседания с набивным мячом у груди - упражнение выполняется идентично воздушным приседаниям, только с утяжелителем – набивным мячом. Техника выполнения: И.п. Стопы, плотно прижатые к полу, на ширине плеч таким образом, чтобы колени и пальцы на ногах располагались на одной вертикальной линии. Основной вес при этом равномерно распределяется на пятки для улучшения равновесия. Корпус прямой, с небольшим прогибом спины в пояснице. Голова не наклонена, взгляд направлен вперед. В руках набивной мяч, прижатый к груди. На вдохе сохраняя вертикальное положение корпуса с небольшим прогибом в пояснице, присесть таким образом, чтобы бедра оказались параллельно полу, ягодицы сжаты, колени и стопы находились в одной плоскости. Зафиксировав положение в нижней точке, сразу же на выдохе вернуться в исходное положение, полностью распрямив тело.

Техника подъема отягощений с пола до уровня пояса – это подъем набивного мяча с пола до уровня пояса. Движение должно быть мощным и синхронным, каждая мышца должна включаться в работу именно тогда, когда необходимо.

Техника подъема отягощений тягой до уровня подбородка – в данном упражнении задействован средний пучок дельтовидной мышцы, трапеция. Используется резинка. Техника выполнения упражнения: Необходимо встать на резиновую петлю, руками взяться за другой конец. Ладони должны смотреть на себя. Движение должны вести не предплечья или плечи, а локти. Траектория движения проходит вдоль тела. В верхней точке локти находятся выше плеч. Во время выполнения упражнения следите за спиной, она должна быть ровной, а грудь выпрямлена вперед. И.П. – узкая стойка ноги врозь, на резинке. Руки внизу, кулаки обращены друг к другу. Руки перед грудью. И.П.

Техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса – это упражнение прорабатывает стабилизирующие мышцы, предплечье, мышцы плеч. Техника выполнения: И.П. – стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, возьмите конец каната обеими руками так, чтобы ладони ваших рук были обращены друг к другу. Поднимите руки выше плеч и начинайте выполнять круговые движения руками. И.П. Выпады с набивным мячом - данное упражнение прорабатывает квадрицепс, мышцы задней части бедра и ягодиц, а так же дельтавидные мышцы. Техника выполнения: И.П.– стойка ноги врозь, мяч в руках Выпад левой, руки вперед. И.П. Выпад правой, руки вперед. И.П.

Техника махов мячом – это мощное упражнение, развивающее взрывную силу. При его выполнении задействовано множество мышечных групп: бедра, спину, ягодичные, икроножные и дельтовидные мышцы. Важно, чтобы спина была ровной и не округлялась. Техника выполнения: И.П. – широкая стойка ноги врозь, слегка согнув в коленях мяч в руках Руки вверх. И.П.

Техника прицельных бросков отягощений – бросок от плеча используется тяжелый набивной мяч. Метается с места, либо с небольшого разбега. Суть упражнения состоит в необходимости попасть мячом в цель, используя силу рук, туловища, ног.

#### *Упражнения среднего уровня*

Техника приседания с отягощением над головой (с набивным мячом и с фитболом) – это мощное упражнение, развивающее взрывную силу. При его выполнении задействовано множество мышечных групп: бедра, спину, ягодичные, икроножные и дельтовидные мышцы. Важно, чтобы спина была ровной и не округлялась. Техника выполнения: И.П. – широкая стойка ноги врозь, слегка согнув в коленях мяч в руках. Руки вверх. И.П.

Техника подъема отягощений с пола до уровня груди (с набивным мячом и с фитболом) – ноги на ширине плеч, взять штангу (или другое отягощение) ступни плотно прижаты к полу, центр тяжести располагается на пятках. Спина идеально прямая, и важно сохранять её в таком положении на протяжении всего движения. С прямой спиной подсаживаемся, колени согнуты примерно под 45 градусов. Из этой позиции начинаем подъем штанги на грудь. Как только штанга оказалась чуть выше коленных суставов, начинаем забрасывать штангу на грудь. Для этого нужно сделать тяговое движение плечами вверх и немного назад, как при выполнении тяги штанги к подбородку. Включаем в работу локтевые суставы, стараясь закинуть штангу повыше.

Техника сгибание на бицепс (с резинкой для фитнеса) - продеть резинку для фитнеса под бедро правой ноги, выставив ее перед собой. Коленом левой упираться в пол. Теперь правой рукой взяться за край эспандера обратным хватом, освобождая легкие от воздуха, согните руку, стараясь довести кисть до плеча (как-будто поднимаете гантели). На вдохе ослабьте натяжение.

#### *Статические упражнения:*

Планка – это статическое упражнение. Упражнение отлично прорабатывает мышцы плечевого пояса, спины, бедер и ягодиц, и в особенности мышц пресса. При выполнении планки ребенок не делает никаких движений. И.П. Упор, лежа на предплечьях, с опорой на носки ног. Задержаться в исходном положении. Постепенно время нахождения в «планке» должно быть увеличено.

Стульчик – упражнение задействует такие мышцы как икроножные, большие ягодичные, камбаловидные, четырехглавая мышца бедра (квадрицепс), мышцы спины (разгибатели), задняя поверхность бедра. Во время приседания следить, чтобы колени не заходили за кончики пальцев на ногах, спина полностью прилегала к стене. И.П. – стойка ноги врозь, прижаться к стене спиной, пятки должны быть на расстоянии 20 см от стены. Присед, колени под прямым углом, руки скрестно перед грудью. И.П.

Супермен – выполняя данное упражнение, тренирующийся задействует следующие виды мышц: большая ягодичная, разгибатель позвоночника, пресс живота, полуперепончатая мускулатура. Техника выполнения: И.П. – лежа на животе. Прямые руки вытянуты вперед, ладони опущены вниз. Ноги тоже прямые, носочки натянуты. Подъем верхней части туловища и ног на максимальную высоту. И.П.

#### *Циклические упражнения •*

Техника прыжков через скакалку – данное упражнение можно назвать соединением полезных свойств непрерывного бега и прыжков, то есть аэробных упражнений и

силовых. Работают икроножные, мышцы живота, спины и рук. Техника выполнения: И.П. – узкая стойка ноги врозь, скакалка в руках. Круговые движения вперед, прыжки на месте. И.П.

Прыжки с ноги на ногу - упражнение имитирует катание на коньках, в работе участвуют квадрицепсы, а так же укрепляется голеностоп. Техника выполнения: И.П.– стойка ноги врозь левой. Прыжки из обруча в обруч, с одной ноги на другую.

### **Планируемые результаты**

Качества, которые приобретают дети:

- Развитие взрывной силы ног.
- Улучшение координации и гибкости.
- Укрепление мышцы спины и верхнего плечевого пояса.
- Ускорение сокращения мышц.
- Повышение выносливости.
- Возможность получать мощную нагрузку с отягощением.
- Повышенный иммунитет.
- Развитие ловкости.
- Постановка осанки.
- Быть внимательным.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММ

#### 3.1. Учебно-тематический план работы по образовательным упражнениям: с весом собственного веса и с отягощением.

Месяц	Упражнения	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения
Сентябрь	С весом собственного веса.	Вводное занятие.	1 час. (30 мин.) 2 занятия	<p>Знакомство воспитанников с целью и задачами спортивного кружка. Инструктаж по ТБ в спортивном зале, при занятиях со спортивным инвентарем. (Презентация).</p> <p><u>Разминка под музыку:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег</li> <li>• Бег высоко поднимая колени</li> <li>• Приставной бег правым и левым боком</li> <li>• Скрестный бег.</li> </ul> <p><u>Основная часть – 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.:</u></p> <p>ОРУ комплекс №3 с флажками (приложение №3).</p> <p>«Конькобежец» - 30 сек. по 2 подхода.</p> <p>«Джампинг Джек» - 30 сек. по 2 подхода.</p> <p>«Скалолаз» - 30 сек. по 2 подхода.</p> <p>Эстафета «<i>Передай флажок</i>».</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на растягивание.</p>	6.09.22. 13.09.22
	С отягощением	Упражнения с набивным мячом.	1 час. (30 мин.) 2 занятия	<p><u>Разминка под музыку:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег. (Равномерный бег с чередованием передвижения правым, левым боком, спиной вперед, с поворотом на 360 градусов).</li> <li>• Беговые упражнения. (Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с выносом прямых ног, бег с крестным шагом правым, левым боком, ускорение).</li> </ul> <p><u>Основная часть – 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u></p> <p>ОРУ комплекс №1 без предметов (приложение №1).</p> <p>«Бёрпи» - 2 <b>подхода</b> по 5 прыжков.</p> <p>Приседания с набивным мячом у груди – 2 <b>подхода</b> по 10 приседаний.</p> <p>Отжимание от пола – 2 <b>подхода</b> по 5 раз.</p> <p>«Стульчик» - 15 сек. по 2 подхода.</p> <p>Упражнения «Книжка» - 10 раз по 2 подхода.</p> <p>Упражнение «Паучок» - 2 <b>подхода</b>.</p> <p>Эстафета «<i>Перенеси набивной мяч</i>».</p> <p>Заключительная часть. «Игровой стретчинг».</p>	8.09.22. 15.09.22

Месяц	Упражнения	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения
Сентябрь	С весом собственного веса.	Освоение двигательных навыков.	1 час. (30 мин.) 2 занятия	<p><u>Разминка под музыку:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег. (Равномерный бег с чередованием передвижения правым, левым боком, спиной вперед, с поворотом на 360 градусов).</li> <li>• Беговые упражнения. (Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с выносом прямых ног, бег с крестным шагом правым, левым боком, ускорение).</li> </ul> <p><u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 2 с гимнастическими палками (приложение №2). <u>Комплекс – 2 круга отдых между упражнениями 15 сек..</u> Упражнение «Тачка» в парах – 5 раз по 2 <b>подхода</b>. Прыжки на скамейку – 5 прыжков по 2 <b>подхода</b>. Упражнения: «Лодочка» - 5 подьёмов по 2 <b>подхода</b>. Упражнение на пресс «Велосипед» - 30сик. по 2 <b>подхода</b>. <u>Заключительная часть.</u> Упражнения на растягивание. Малоподвижная игра «Кто сказал «Ау?»»</p>	20.09.22 27.09.22
	С отягощением	Скоростно-силовая тренировка.	1 час. (по 30мин.) 2 занятия.	<p><u>Разминка под музыку:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег. (Равномерный бег с чередованием передвижения правым, левым боком, спиной вперед, с поворотом на 360 градусов).</li> <li>• Беговые упражнения. (Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с выносом прямых ног, бег с крестным шагом правым, левым боком, ускорение).</li> </ul> <p><u>Основная часть</u> ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – 2 круга отдых между упражнениями 15 сек..</u> Подъем набивного мяча с пола до уровня пояса 10 раз по 2 подхода. Прыжки из приседа 5 раз по 2 подхода. Бросок набивного мяча от груди 10раз по 2 подхода. <b>Джамп (взрывные приседания) 5 раз по 2</b> подхода. Подъём набивного мяча из-за головы – 5 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> «Игровой стретчинг».</p>	22.09.22 29.09.22

Месяц	Упражнения	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения
Октябрь	С собственным весом	Кардио-тренировка.	1 час. (по 30мин.) 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег. (Равномерный бег с чередованием передвижения правым, левым боком, спиной вперед, с поворотом на 360 градусов).</li> <li>• Беговые упражнения. (Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с выносом прямых ног, бег с крестным шагом правым, левым боком, ускорение).</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 4 с обручами (Приложение №4). Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек. Прыжки на скамейку – 7 прыжков по 2 подхода Отжимания от скамейки – 5раза по 2 подхода. <b>Джамп (взрывные приседания)</b> 10раз по 2 подхода. Планка – 20 сек. по 2 подхода. <b>Сит-ап – 10 раз по 2</b> подхода. <u>Заключительная часть.</u> «Игровой стретчинг».	4.10.22г. 11.10.22г.
	С отягощением	Скоростно-силовая тренировка	1 час. (по 30 мин.) 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег. (Равномерный бег с чередованием передвижения правым, левым боком, спиной вперед, с поворотом на 360 градусов).</li> <li>• Беговые упражнения. (Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с выносом прямых ног, бег с крестным шагом правым, левым боком, ускорение).</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №1 без предметов (приложение №1). Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.. Приседания с фитболом над головой – 10 раз по 2 подхода. <b>Джамп</b> – 10раз по 2 подхода. Отжимания на фитболе – 5 раз по 2 подхода. «Джампинг Джек» - 10 раз по 2 похода. Упражнение для мышц спины – 10 раз по 2 подхода. Эстафета «Веселые гусеница». <u>Заключительная часть.</u> «Игровой стретчинг».	6.10.22г. 13.10.22г.

Месяц	Упражнения	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения
Октябрь	С собственным весом	Кардио-тренинг.	1 час. (по 30мин.) 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег. (Равномерный бег с чередованием передвижения правым, левым боком, спиной вперед, с поворотом на 360 градусов).</li> <li>• Беговые упражнения. (Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с выносом прямых ног, бег с крестным шагом правым, левым боком, ускорение).</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 3 с флажками (приложение №3). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Берпи – 5 прыжков по 2 подхода. <b>Подъем корпуса из положения лежа</b> – 10 раз по 2 подхода. <b>Джамп (взрывные приседания)</b> – 10раз по 2 подхода. <b>Медвежья походка</b> – 20 сек. по 2 подхода. <b>Выпады – 10 раз по 2 подхода</b> <u>Заключительная часть.</u> <i>«Игровой стретчинг».</i>	18.10.22г. 25.10.22г.
	С отягощением	Упражнение с резинкой.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег. (Равномерный бег с чередованием передвижения правым, левым боком, спиной вперед, с поворотом на 360 градусов).</li> <li>• Беговые упражнения. (Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с выносом прямых ног, бег с крестным шагом правым, левым боком, ускорение).</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Ходьба с резинкой – 10-15 шагов по 2 подхода. Глубокие приседы – 10 раз по 2 подхода. Тяга ленты к груди – 10 раз каждая рука по 2 подхода. Разведение рук перед собой – 10 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> Эстафета <i>«Кто быстрее».</i> <i>«Игровой стретчинг».</i>	20.10.22г. 27.10.22г.
Месяц	Упражнения	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения

Ноябрь	С собственным весом	Кардио-тренинг.	1 час. (по 30мин.) 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег. (Равномерный бег с чередованием передвижения правым, левым боком, спиной вперед, с поворотом на 360 градусов).</li> <li>• Беговые упражнения. (Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с выносом прямых ног, бег с крестным шагом правым, левым боком, ускорение).</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 2 с гимнастической палкой (приложение № 2). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек..</u> Прыжки из глубокого приседа – 10 прыжков по 2 подхода. Отжимания упор, лежа – 5раза по 2 подхода. Смена ног в прыжке из выпада – 10 раз по 2 подхода. Динамическая лодочка – 10 раз по 2 подхода. Планка – 20 сек. по 2 подхода. <b>Сит-ап – 10 раз по 2</b> подхода. <u>Заключительная часть.</u> Упражнения на растяжку.	1.11.22г. 8.11.22г.
	С отягощением	Упражнения с набивным мячом.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег. (Равномерный бег с чередованием передвижения правым, левым боком, спиной вперед, с поворотом на 360 градусов).</li> <li>• Беговые упражнения. (Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с выносом прямых ног, бег с крестным шагом правым, левым боком, ускорение).</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек..</u> Бросковые упражнения с набивным мячом – 10 раз по 2 комплекса. Упражнение «Дровосек» - 10 раз по 2 подхода. Приседы с набивным мячом – 10 раз по 2 комплекса. Упражнения на пресс с набивным мячом. – 10 раз по 2 комплекса. Упражнение «Лодочка». <u>Заключительная часть.</u> Эстафета «Прокати мяч».	3.11.22г. 10.11.22г.
Месяц	Упражнения	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения

Ноябрь	С собственным весом	Прыжки на скакалке.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег.</li> <li>• Беговые упражнения.</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек..</u> Прыжки на скакалке – 10 раз по 2 подхода. Приседание с выпадами – 10 раз по 2 подхода. Прыжки влево вправо на скакалке – 10 раз по 2 подхода. Планка – 30 сек. По 2 подхода. Прыжки повороты на 90 градусов на скакалке – 10 раз по 2 подхода. <b>Подъем корпуса из положения лежа</b> – 10 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> «Игровой стретчинг».	15.11.22г. 22.11.22г.
	С отягощением	Упражнения с фитболом.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег.</li> <li>• Беговые упражнения.</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек..</u> Приседания с поднятыми руками – 10 раз по 2 подхода. Гиперэкстензия – 10 подъёмов по 2 подхода. Отжимание – 10 раз по 2 подхода. Книжка – 10 раз по 2 круга. <u>Заключительная часть.</u> Стретчинг (растяжка) с фитболом. Подвижная игра «Дракон кусает хвост» (приложение 5).	17.11.22г. 24.11.22г. 29.11.22г.

Месяц	Упражнения	Тема занятия	Количество	Содержание	Дата
-------	------------	--------------	------------	------------	------

			<b>часов</b>		<b>проведения</b>
<i>Декабрь</i>	<b>С собственным весом</b>	Кардио-тренинг.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег.</li> <li>• Беговые упражнения.</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №4 с обручами (приложение №4). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Стульчик – 30 сек. по 2 подхода. Планка – 30 сек. по 2 подхода. Скалолаз – 30сек. по 2 подхода. Боковая планка – 30 сек. по 2 подхода. Скручивания «велосипед» - 10 раз по 2 подхода. Боковая планка с подъёмом ног – 30 сек. по 2 подхода. Супермен – 30 сек. По 2 подхода. Шагающая планка – 30 сек. По 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> «Игровой стретчинг».	1.12.22г. 8.12.22г.

	С отягощением	Упражнение с резинкой.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег.</li> <li>• Беговые упражнения.</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Глубокие приседы с резинкой – 10 раз по 2 подхода. Разведение рук над головой – 10 раз по 2 подхода. Приседы с махами в сторону – 10 раз по 2 подхода. Разведение рук перед собой – 10 раз по 2 подхода. Прыжки «Звездочка» - 30 сек. по 2 подхода. Ягодичный мост – 30 сек. По 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> <u>Упражнение «Насос» (приложение №6).</u>	6.12.22г. 13.12.22г.
--	---------------	------------------------	---------------------------------------	--	-------------------------

Месяц	Упражнения	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения
-------	------------	--------------	------------------	------------	-----------------

Декабрь	С собственным весом	«Отжимания».	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> • Медленный бег. • Беговые упражнения. <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №2 с гимнастическими палками (приложение №2). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> <b>Джамп (взрывные приседания)</b> – 10раз по 2 подхода. Отжимания с колен – 10 раз по 2 подхода. <b>Берпи</b> – 10 прыжков по 2 подхода. Отжимание с пола – 5 раз по 2 подхода. Поднос колена к локтям в упоре лежа – 10 раз по 2 подхода. Лодочка на пресс с подъемом ног – 30 сек. по 2 подхода. Супермен – 30 сек. По 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> Растяжка, Эстафета «Тачка».	15.12.22г. 22.12.22г.
	С отягощением	Упражнения с набивным мячом.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> • Медленный бег. • Беговые упражнения. <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Глубокие приседы с набивным мячом – 10 раз по 2 подхода. Приседы с махами в сторону – 10 раз по 2 подхода. Броски об пол – 10 раз по 2 подхода. Подъем набивного мяча из-за головы – 10 раз по 2 подхода. Передача мяча из рук в ноги – 10 раз по 2 подхода. Подъем корпуса из положения лежа с набивным мячом – 10 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> Растяжка Эстафета « <i>Передай мяч</i> ».	20.12.22г. 27.12.22г. 29.12.22г.

Месяц	Упражнения	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения
-------	------------	--------------	------------------	------------	-----------------

Январь	С собственным весом	Кардио-тренинг.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<p><u>Разминка под музыку:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег.</li> <li>• Беговые упражнения.</li> </ul> <p><u>Основная часть:</u></p> <p>ОРУ комплекс №3 с флажками (приложение №3).</p> <p><u>Комплекс по 2 круга отдыха между упражнениями 15 сек.</u></p> <p>Берпи – 10 раз по 2 подхода.</p> <p>Воздушные приседания – 10 раз по 2 подхода.</p> <p>Отжимание – 5 раз по 2 подхода.</p> <p>Берпи – 10 раз по 2 подхода.</p> <p>Приседаний с выпрыгиванием вверх – 10 раз по 2 подхода.</p> <p>Ягодичный мост – 30 сек. по 2 подхода.</p> <p><b>Сит-ап – 10 раз по 2</b> подхода.</p> <p><u>Заключительная часть.</u> «Игровой стретчинг».</p>	10.01.23г. 17.01.23г.
--------	---------------------	-----------------	---------------------------------------	---	--------------------------

С отягощением		Упражнения с фитболом.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> • Медленный бег. • Беговые упражнения. <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Повороты туловища вправо-влево – 10 раз по 2 подхода. «Маятник» - 10 раз по 2 подхода. Отбивание мяча двумя руками – 10 раз по 2 подхода. Упражнения, сидя на мече «Подскоки» - 30 сек. по 2 подхода. Упражнения, лежа на животе махи рук и ног – 30 сек. по 2 подхода. Поднятие мяча двумя ногами вверх – 10 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> Дыхательные упражнения сидя на мяче, лежа на мяче, на релаксацию. Эстафета «Кто быстрее доскачет».	12.01.23г. 19.01.23г.
---------------	--	------------------------	---------------------------------------	---	--------------------------

Месяц	Упражнения	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения
-------	------------	--------------	------------------	------------	-----------------

Январь	С собственным весом	Кардио-тренинг.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> • Медленный бег. • Беговые упражнения. <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №4 с обручами (приложение №4). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Приседания — 10 раз по 2 подхода. Джампинг-джек — 10 раз по 2 подхода. Приседания с подъемом колена – 10 раз по 2 подхода. Джампинг-джек — 10 раз по 2 подхода. Приседания с махом ногой— 10 раз по 2 подхода. Глубокие отжимания + пловец – 10 раз по 2 подхода. Скручивания лежа – 30 сек. по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> «Ловишка, бери ленту».	24.01.23г. 31.01.23г.
--------	---------------------	-----------------	---------------------------------------	---	--------------------------

	С отягощением	Упражнение с резинкой.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег.</li> <li>• Беговые упражнения.</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Приведение колена к ладоням (резинка на ногах) – 10 раз по 2 подхода. Разведение рук над головой – 10 раз по 2 подхода. Шаги в сторону с разведением рук – 10 раз по 2 подхода. Приседания с вытягиванием рук – 10 раз по 2 подхода. Шаги в лево, в право – 30 сек. по 2 подхода. Отжимания с касанием плеч – 10 раз по 2 подхода. Велосипед с резинкой – 10 раз по 2 подхода. Боковые наклоны с резинкой – 30 сек. по 2 подхода. Подъем корпуса – 10 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> <i>«Игровой стретчинг».</i>	26.01.23г. 02.02.23г.
--	---------------	------------------------	---------------------------------------	---	--------------------------

Месяц	Упражнения	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения
-------	------------	--------------	------------------	------------	-----------------

Февраль	С собственным весом	«Скручивание».	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> • Медленный бег. • Беговые упражнения. <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №2 с гимнастическими палками (приложение №2). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Подъемы колен с руками над головой – 10 раз по 2 подхода. Берби – 10 раз по 2 подхода. Косые скручивания – 10 раз по 2 подхода. Скручивания с подъемом колена – 10 раз по 2 подхода. Планка-ящерица – 30 сек. по 2 подхода. Берпи без прыжков – 10 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> Игра-эстафета «Пронеси – не урони». «Игровой стретчинг».	07.02.23г. 14.02.23г. 21.02.23г.
	С отягощением	Упражнения с набивным мячом.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> • Медленный бег. • Беговые упражнения. <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Бросок мяча вверх от груди – 10 раз по 2 подхода. Бросок вверх из-за спины двумя руками, поймать впереди перед грудью - 15-30 раз по 2 подхода. Передача мяча из рук в ноги – 20 раз по 2 подхода. Русские скручивания – 20 раз по 2 подхода. АВС-планка – 30 сек. 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> Эстафета «Прокати мяч». «Игровой стретчинг».	09.02.23г. 16.02.23г. 28.03.23г.

Мес яц	Упражнения	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения
-----------	------------	--------------	---------------------	------------	--------------------

Март	С собственным весом	Кардио-тренинг	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> • Медленный бег. • Беговые упражнения. <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №3 с флажками (приложение №3). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Воздушные приседания – 20 раза по 2 подхода. Берби – 15 раз по 2 подхода. Выпады – 10 раз на каждую ногу по 2 подхода. Выпады вбок – 10 раз на каждую ногу по 2 подхода. Подъём ног – 10 раз по 2 подхода. Скручивания «велосипед» - 30 сек. по 2 подхода. Супермен – 30 сек. по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> Растяжка, Эстафета «Тачка».	02.03.23г. 14.03.23г.
	С отягощением	Упражнения с фитболом.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> • Медленный бег. • Беговые упражнения. <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> «Наклоны на мячах» - 10 раз по 2 подхода. Упражнения, сидя на мече «Подскоки» - 30 сек. по 2 подхода. Упражнения, лежа на животе махи рук и ног – 30 сек. по 2 подхода. Отжимания – 10 раз по 2 подхода. «Ласточка» - 30 сек. по 2 подхода. Скручивание ног, в положении «Лёжа на спине». <u>Подвижная игра «Горячий мяч» (приложение №5).</u> <u>Заключительная часть.</u> Растяжка на мячах фитбола.	07.03.23г. 16.03.23г.

<b>Месяц</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дата проведения</b>
--------------	-------------------	---------------------	-------------------------	-------------------	------------------------

Март	С собственным весом	Кардио-тренировка	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег.</li> <li>• Беговые упражнения.</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №4 с обручами (приложение №4). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Приседания — 20 раз по 2 подхода. Воздушные прыжки — 20 раз по 2 подхода. Приседания с подъемом колена – 20 раз по 2 подхода. Прыжки с глубоким приседам – 20 раз по 2 подхода. Птица и собака – 30 сек. по 2 подхода. Индийские отжимания – 15 раз по 2 подхода. Удержание ног – 30 сек. по 2 подхода. Скалолаз – 30 сек. по 2 подхода. Пловец – 30 сек. по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> <i>«Игровой стретчинг».</i>	21.03.23г. 28.03.23г.
	С отягощением	Упражнения с резинкой.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег.</li> <li>• Беговые упражнения.</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Приведение колена к ладоням (резинка на ногах) – 10 раз по 2 подхода. Разведение рук над головой – 10 раз по 2 подхода. Шаги в сторону с разведением рук – 10 раз по 2 подхода. Приседания с вытягиванием рук – 10 раз по 2 подхода. Шаги в лево, в право – 30 сек. по 2 подхода. Отжимания с касанием плеч – 10 раз по 2 подхода. Велосипед с резинкой – 10 раз по 2 подхода. Боковые наклоны с резинкой – 30 сек. по 2 подхода. Подъем корпуса – 10 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> <i>«Игровой стретчинг».</i>	23.03.23г. 30.03.23г.

Месяц	Упражнение	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения
Апрель	С собственным весом	Кардио-тренинг.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<p><u>Разминка под музыку:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег.</li> <li>• Беговые упражнения.</li> </ul> <p><u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №2 с гимнастическими палками (приложение №2) <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Прыжки на скамейку – 10 прыжков по 2 подхода. Отжимания от скамейки – 10 раз по 2 подхода. Прыжки на скамейку с чередованием ног - 10 раз по 2 подхода. Планка на скамейке – 30 сек. по 2 подхода. <b>Джамп (взрывные приседания) 20 раз по 2 подхода.</b> <b>Сит-ап – 20 раз по 2 подхода.</b></p> <p><u>Заключительная часть.</u> Эстафета «Полоса препятствий».</p>	4.04.23г. 11.04.23г.
	С отягощением	Упражнения с набивным мячом.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<p><u>Разминка под музыку:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег.</li> <li>• Беговые упражнения.</li> </ul> <p><u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Бросок мяча вверх от груди – 15 раз по 2 подхода. Бросок вверх из-за спины двумя руками, поймать впереди перед грудью - 15-30 раз по 2 подхода. Передача мяча из рук в ноги – 20 раз по 2 подхода. Русские скручивания – 20 раз по 2 подхода. АВС-планка – 30 сек. 2 подхода.</p> <p><u>Заключительная часть.</u> Эстафета «Кто быстрее прокатит мяч». <b>«Игровой стретчинг».</b></p>	6.04.23г. 13.04.23г.

Месяц	Упражнение	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения
Апрель	С собственным весом	Прыжки на скакалке.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<p><u>Разминка под музыку:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег.</li> <li>• Беговые упражнения.</li> </ul> <p><u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Прыжки на скакалке – 15 раз по 2 подхода. Приседание с выпадами – 20 раз по 2 подхода. Прыжки влево вправо на скакалке – 15 раз по 2 подхода. Планка – 30 сек. По 2 подхода. Прыжки повороты на 90 градусов на скакалке – 10 раз по 2 подхода. <b>Подъем корпуса из положения лежа</b> – 20 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> <b>«Игровой стретчинг».</b></p>	18.04.23г. 25.04.23г.
	С отягощением	Упражнения с фитболом.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<p><u>Разминка под музыку:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег.</li> <li>• Беговые упражнения.</li> </ul> <p><u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> «Наклоны на мячах» - 20 раз по 2 подхода. Упражнения, сидя на мече «Подскоки» - 30 сек. по 2 подхода. «Маятник» - 10 раз по 2 подхода. Отбивание мяча двумя руками – 10 раз по 2 подхода. Упражнения, лежа на животе махи рук и ног – 30 сек. по 2 подхода. Отжимания – 10 раз по 2 подхода. «Ласточка» - 30 сек. по 2 подхода. Скручивание ног, в положении «Лежа на спине». <u>Заключительная часть.</u> Эстафета «Кто быстрее доскачет». Растяжка на мячах фитбола.</p>	20.04.23г. 27.04.23г.

Месяц	Упражнения	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения
Май	С собственным весом	«Планка».	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег.</li> <li>• Беговые упражнения.</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №3 с флажками (приложение №3). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Воздушные приседания – 20 раз по 2 подхода. Берби – 15 раз по 2 подхода. Планка – 30 сек. по 2 подхода. Скалолаз – 30сек. по 2 подхода. Боковая планка – 30 сек. по 2 подхода. Скручивания «велосипед» - 10 раз по 2 подхода. Боковая планка с подъёмом ног – 30 сек. по 2 подхода. Супермен – 30 сек. По 2 подхода. Шагающая планка – 30 сек. По 2 подхода. Эстафета «Тачка». <u>Заключительная часть.</u> <i>«Игровой стретчинг».</i>	2.05.23г. 9.05.23г.
	С отягощением	Упражнения с резинкой.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный бег.</li> <li>• Беговые упражнения.</li> </ul> <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Растягивание ленты – 10 раз по 2 подхода. Сгибание на бицепс – 10 раз на каждую руку по 2 подхода. Шаги в сторону с разведением рук – 10 раз по 2 подхода. Приседания с вытягиванием рук – 10 раз по 2 подхода. Отжимания с касанием плеч – 10 раз по 2 подхода. Велосипед с резинкой – 10 раз по 2 подхода. Боковые наклоны с резинкой – 30 сек. по 2 подхода. Подъем корпуса – 10 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> <i>«Игровой стретчинг».</i>	4.05.23г. 11.05.23г.

Месяц	Упражнения	Тема занятия	Количество часов	Содержание	Дата проведения
Май	С собственным весом	«Отжимания».	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> • Медленный бег. • Беговые упражнения. <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №4 с обручами (приложение №4). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> <b>Джамп (взрывные приседания)</b> – 10раз по 2 подхода. Отжимания с колен – 20 раз по 2 подхода. <b>Берпи</b> – 10 прыжков по 2 подхода. Отжимание с пола – 10 раз по 2 подхода. Поднос колена к локтям в упоре лежа – 10 раз по 2 подхода. Лодочка на пресс с подъемом ног – 30 сек. по 2 подхода. Боковая планка с подъёмом ног – 30 сек. по 2 подхода. Супермен – 30 сек. По 2 подхода. <b>Эстафета с обручами</b> <u>Заключительная часть.</u> Растяжка.	16.05.23г. 23.05.23г.
	С отягощением	Упражнения с набивным мячом.	1 час. (по 30 мин.). 2 занятия.	<u>Разминка под музыку:</u> • Медленный бег. • Беговые упражнения. <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Бросок мяча вверх от груди – 15 раз по 2 подхода. Бросок вверх из-за спины двумя руками, поймать впереди перед грудью - 15-30 раз по 2 подхода. Передача мяча из рук в ноги – 20 раз по 2 подхода. Русские скручивания – 20 раз по 2 подхода. АВС-планка – 30 сек. 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> Эстафета «Пингвины». <b>«Игровой стретчинг».</b>	18.05.23г. 25.05.23г.

### **3.2. Система оценки результатов освоения Программы**

Результатом освоения программы CrossFitkids положительно влияет на уровень физического развития дошкольников. Увеличение мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, способствующее овладению знаниями современных подходов к организации физической подготовки, навыками и умениями самостоятельной физической тренировки.

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов - 2 раза в год, что обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводящих к переутомлению детей.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определяет уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастно-половым нормативам (по результатам «ориентировочных показателей физической подготовленности»).

В связи с чем, мониторинг включает в себя 2 компонента: мониторинг физических процессов и мониторинг развития освоения основных движений.

Мониторинг физических процессов осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг развития основных движений проводится на основе оценки тестирования.

#### **Проведение мониторинга предполагает:**

- наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в группе;
- специальное педагогическое тестирование, организуемое педагогом.

#### **Метод педагогического наблюдения.**

Наблюдая в ходе занятий за детьми, воспитатель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

#### **Формы контроля**

Отслеживание результатов направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках воспитанников и на определение эффективности физического развития.

Для проверки умений и навыков используются следующие виды контроля: Входной, направленный на выявление физического развития воспитанников, на начало обучения программы, умений и навыков. Дает информацию об уровне подготовки детей. Для этого вида контроля используются методы:

- выполнение физических упражнений;
- игра.

Итоговый. Проводится в конце учебного года. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих задач:

- 1) индивидуализации (в том числе поддержки ребенка, построения его физической траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Результаты мониторинга помогают спланировать дальнейшую работу по возможной корректировке содержания программы, а также мероприятия по разработке индивидуальных образовательных маршрутов. Входной мониторинг даёт объективную информацию, позволяющую определить степень готовности ребёнка к обучению по данной программе.

В таблице 1 представлена карта тестирования показателей здоровья дошкольников. Показатели физической подготовки проходят по методике Г. Лесковой, Н. Ноткиной.

Таблица 1.

### Карта тестирования показателей здоровья дошкольников

Общая часть					Показатели физического развития						Показатели физической подготовки					-	
№	Фамилия Имя	пол	дата рожд.	Возраст	рост(см)	масса тела (кг)	ОГК (см)	Частота пульса	Сила кисти		Жел (мл)	Гибкость (+/-)	Метание (см)	Метание (см)	прыжок в длину	бег на 30 м (с)	Стат. равнове
									пра	лев							

На выполнение контрольного упражнения таблица 2 дается 20 сек, каждый ребенок в силу своих возможностей и подготовки выполняет технически правильно упражнения.

Таблица 2.

### Таблица контрольных результатов CrossFitkids упражнений

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Отжимание от стены (количество).		Подъем тела с положения лежа (количество).		Приседания (колво)		Прыжки на скакалке (колво)		Планка (сек)	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.

### Список литературы

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта

- дошкольного образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/>.
2. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014. – URL: <http://base.garant.ru/70464980/>.
3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).
4. Об образовании: закон Республики Татарстан от 22 июля 2013 г. (с изменениями на 9 декабря 2019 года) № 68-ЗРТ. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/463304037>
5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).
6. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации: решение Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ от 23.05.2002 № 11/9/6/5. – URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=61743>.
7. Алексеева, С.И. Удовлетворение потребности в движении детей старшего дошкольного возраста средствами физкультурно-ритмических занятий / С.И. Алексеева // Материалы Всероссийской научнопрактической конференции. – Волгоград, 2012. – С. 160–165.
8. Амарян, Р.И. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Р.И. Амарян. – М.: Айрис-дидактика, 2004. – 128 с.
9. Гущина, Н.В. Влияния физической активности на когнитивные способности человека как инструмент формирования мотивации к ведению физически активного образа жизни / Н.В. Гущина, Н.В. Кичко, А.А. Смирнова // Научные тенденции: Педагогика и психология: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. – М., 2017. – С. 11–13.
10. Диц, С.Г. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие / С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с.
11. Ефименко, Н.Н. Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6–7 лет: учебно-методическое пособие / Н.Н. Ефименко. – М.: Дрофа, 2014. – 144 с.
12. Ползикова, Е.В. Формирование физической культуры детей старшего дошкольного возраста с учетом их половозрастных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Ползикова. – Краснодар, 2015. – 23 с. 17. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 256 с.
13. Степаненко, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
14. Хабарова, Т.В. Педагогические технологии в дошкольном образовании / Т.В. Хабарова. – М.: «Детство-пресс», 2012. – 80 с. 68с.

## Приложение

*Приложение № 1*

### **Комплекс № 1 ОРУ на месте.**

1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.
2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.
3. Исходное положение - правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.

4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение
8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение
9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
11. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение

*Приложение №2*

### **Комплекс № 2 ОРУ с гимнастической палкой.**

1. Исходное положение - стойка ноги вместе, палка внизу. 1-2-палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3-4 - исходное положение, выдох. 6-8 раз.
2. Исходное положение - стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2- исходное положение, вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12-15 раз.
3. И. п.- стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 - поворот туловища направо; 2- исходное положение; 3-4 -то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10-12 раз.
4. Исходное положение - стойка ноги вместе, палка внизу. 1-4 - поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5-8-встать, не касаясь руками и палкой пола. 10-15 раз.
5. Исходное положение - стойка ноги вместе, палка горизонтально вверх. 1- правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 - исходное положение; 3-4 - то же в левую сторону. При наклоне - выдох, при выпрямлении- вдох. 10-12 раз.
6. Исходное положение - лежа на груди, палка вверх (руки свободно лежат на полу). 1 - 2 - прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3-4 - исходное положение, выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6-8 раз.
7. Исходное положение - лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-2 - сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз

(палка между ног); 3-4 - исходное положение Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10-12 раз.

8. Исходное положение - о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20-30 с).

*Приложение №3*

### **Комплекс № 3 ОРУ с флажками.**

1. Исходное положение - о. с., руки с флажками внизу. 1-2-3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 - исходное положение 4 раза.
2. Исходное положение - о. с., руки с флажками в стороны. 1 - выпад правой вперед, поставить флажки на колени; 2 - исходное положение; 3-4 то же другой ногой. 6 раз.
3. Исходное положение - ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 - наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 - исходное положение, вдох. 6 раз.
4. Исходное положение - о. с., руки с флажками вниз. 1 – присесть, руки вперед; 2-й п. 6-8 раз.
5. Исходное положение - ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 - поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 - исходное положение - то же в другую сторону. 6 раз.
6. Исходное положение - о. с. 1 - шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 6 раз.
7. Исходное положение - ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1 - мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 6 раз.
8. Исходное положение - сидя ноги врозь, руки с флажками вверх. 1- наклон вперед, коснуться флажками левой ноги; 2 - исходное положение; 3 - то же к другой ноге. 6 раз.
9. Исходное положение - лежа на спине, руки с флажками в стороны. 1 - поднять левую ногу вперед, флажками коснуться носка; 2 - исходное положение; 3-4 – то же другой ногой. 6 раз.
10. Исходное положение - о. с., руки с флажками внизу. 1- левую руку в сторону; 2 - правую руку в сторону; 3 - левую руку вниз; 4 - правую руку вниз. 4-6 раз.

*Приложение №4*

### **Комплекс №4. ОРУ с обручем.**

1. Исходное положение - о. с., обруч держать внизу, 1 - поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2- исходное положение 6-8 раз.
2. Исходное положение - ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 - поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 - исходное положение; 3-4 - то же в другую сторону. 6-8 раз.
3. Исходное положение - ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 --наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2-выпрямиться, вдох; 3 - наклон вперед, взять обруч; 4 - исходное положение 6-8 раз.
4. Исходное положение - о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 - обруч вверх; 2 - опустить обруч за спину; 3 - поднять вверх, 4 - исходное положение 6-8 раз.

5. Исходное положение - о. с., обруч держать впереди. 1- опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 - перешагнуть правой; 8 - опуская обруч вниз-вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 - то же правой. 4-6 раз.
6. И. п.,- ноги врозь, обруч вверх. 1 - наклон влево; 2 - исходное положение; 3-4 - то же вправо. 6 раз.
7. Исходное положение - ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 - наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 - исходное положение 6 раз.
8. Исходное положение - о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 - присесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 - встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 - присесть, положить обруч; 4 - исходное положение 6-8 раз.
9. Исходное положение - о. с., руки с обручем вперед. 1 - мах левой ногой, коснуться обруча; 2 - исходное положение; 3-4 -то же правой ногой. 6- 8 раз.
10. Исходное положение - о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 - мах левой ногой назад, прогнуться; 2 - исходное положение; 3-4 – то же правой ногой. 6-8 раз.
11. Исходное положение - лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. 1- поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2-3 – держать; 4 - исходное положение 6-8 раз.
12. Исходное положение – лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1-2 - поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох; 3-4 - исходное положение - втянуть живот в себя, выдох. 3-5 раз.

#### *Приложение №5*

##### **«Дракон кусает хвост»**

Цель: формирование вертикальной позы в положении стоя и при ходьбе, развитие пространственного ориентирования и внимания.

Количество игроков — 5—6.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего. В руках первого ребенка фитбол — «голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом.

Методические указания. «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом так, чтобы не разорвалось «тело дракона».

##### **«Горячий мяч»**

Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Дети сидят в кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Варианты

1. По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
2. При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

Методические указания. Ведущему следует напоминать детям об осанке.

*«Насос»*

Цель. Учить соотносить движения рук и ног, расслаблять различные группы мышц по контрасту с напряжением, четко произносить звук [Ш], развивать речевое дыхание.

Описание. Дети встают на один конец **резинки**, другой конец держат в руках. По команде *«Вниз!»* дети наклоняются, по команде *«Вверх!»* поднимают **резинку как можно выше**. Со словами *«Потекла ручьем вода»* приседают и произносят на выдохе *«ш-ш-ш»*. Движения выполняются под рифмованный текст:

А теперь насос включаем,

Воду из реки качаем.

Вверх - раз,

Вниз - два,

Потекла ручьем вода.

**Анкета для родителей №1.**

**«Какое место занимает физкультура в вашей семье»**

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?
3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?
4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?
5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? о Мама (да, нет), о папа (да, нет), о дети (да, нет), о взрослый вместе с ребенком (да, нет). о Регулярно или нерегулярно.
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.)? (Да, нет)

9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.
10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)
11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?
12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?
13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да, нет, иногда)
14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни: о Подвижные игры о Спортивные игры, о Настольные игры, о Сюжетно-ролевые игры, о Музыкально-ритмическая деятельность, о Просмотр телепередач, о Конструирование, о Чтение книг.

*Приложение №8.*

**Анкета для родителей № 2**  
**«Здоровый образ жизни»**

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
  - а) хорошее
  - б) нормальное
  - в) плохое
2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?
  - а) раз в месяц
  - б) раз в полгода
  - в) раз в год
  - г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто в) очень редко
- г) не занимается

5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

- а) считаю недопустимым
- б) возможно умеренное употребление во время праздников
- в) это недопустимо в присутствии ребенка
- г) не считаю это проблемой

6. Как Вы относитесь к курению?

- а) это вредная привычка
- б) это недопустимо в присутствии ребенка
- в) не считаю это проблемой

7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории
- г) в деревне
- д) другое

10.

---

Как Ваши дети проводят досуг?

- а) у бабушки
- б) гуляют во дворе в) смотрят телевизор
- г) с друзьями

11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
  - б) из средств информации
  - в) из беседы с
- 

г) в детском саду

13. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

14. Если прививаете, то, каким образом?

- а) с помощью бесед
- б) личным примером
- в) совместно

15. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?