

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №273 «Стрижи»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад №273»
Протокол №1 от 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МАДОУ
«Детский сад №273»
М.В. Довгаль
Приказ № 59-осн. от 27.08.2026



ДООП
«Будь здоров»
на 2026/2027 учебный год

Направленность:
физкультурно-спортивная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст: обучающихся: 4-5 лет
Автор - составитель: Танаджян Э.А.
преподаватель физической культуры

Барнаул, 2026

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации, СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав Учреждения.
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №273».

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-5 лет, правильное формирование опорно- двигательной системы детского организма.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

Цель программы «Будь здоров»- укрепление здоровья, развитие двигательных умений и совершенствование навыков.

Задачи программы:

Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-5 лет, профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно- сосудистой, нервной системы.

Развивающие

- развитие физических качеств детей 4-5 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные

- формирование знаний о влиянии занятий на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к

занятиям физическими упражнениями;

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4-5 лет является групповое занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной -тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Сроки реализации программы

Программа по оздоровительной аэробике «Будь здоров» рассчитана на 8 месяцев обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия у детей 4-5 лет 20 минут.

Возраст	Количество занятий в месяц	Длительность	Общий объем занятий в год
4-5 лет	8	20 мин	62

средняя– 20 мин.; в неделю – 40 мин.

Ожидаемые результаты освоения программы:

К концу года воспитанник умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики.
- выполнять комплексы упражнений аэробики, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;
- Участие в соревнованиях ДОУ.

Конкретные задачи группы

- Развитие двигательной активности
- Развитие координации и чувства ритма
- Развитие гибкости и подвижности суставов
- Профилактика плоскостопия и сколиоза

- Психомоторное развитие
- Профилактика гиперактивности
- Снятие психоэмоционального напряжения
- Снятие мышечных зажимов
- Формирование правильной осанки
- Самодисциплина
- Развитие согласованности движений
- Развитие выносливости и двигательной активности
- Развитие координации и скорости реакции
- Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры
- Развитие восприятия и внимания
- Развитие пластики и гибкости суставов и связок
- Снятие психоэмоциональной нагрузки
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Формирование волевых качеств личности
- Снятие мышечных зажимов
- Развитие произвольности и самоконтроля
-

Учебный план

№	Тематические модули	Количество часов
1	Стрейчинг	18
2	Аэробика	14
3	Силовая гимнастика	10
4	Оздоровительная гимнастика	12
5	Игроритмика	7
6	Мониторинг	2

Расписание занятий на 2026-2027 учебный год

№	Платная дополнительная образовательная услуга	День недели	Время	группа
1	«Будь здоров»	Понедельник пятница	15.30-16.00	Средняя

План образовательной нагрузки занятий на год

Название программы дополнительного образования	Возрастная Группа	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Период обучения
«Будь здоров» физкультурно-спортивной направленности	«Будь здоров»	2	8	62	с 1 октября по 25 мая

2.3 Календарный учебный график

Продолжительность учебной недели	5 дней
Время работы Учреждения	10,5 часов
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
Начало учебного года	01.10.2026
Окончание учебного года	25.05.2027
Продолжительность учебного года	34 недели
Количество занятий в неделю/месяц/год	2/8/62
Консультации для родителей	Понедельник/четверг с 16.00 до 17.00

Учебный год	с 01.10.2026 по 25.05.2027	
2. Каникулярное время, праздничные (нерабочие дни)		
День народного единства	04.11.2026	1 дня
Новогодние праздники	01.01.2027	10 дней
	10.01.2027	
День защитника Отечества	22.02/23.02.2027	2 дня

Международный женский день	08.03.2027	1 день
Праздник Весны и Труда	03.05.2027	1 день
День Победы	10.05.2027	1 день

Календарно – тематическое планирование

Месяц	Тема	Техника
Октябрь	1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности
	Мониторинг	- ходьба с предметом на голове, - челночный бег 30м, - метание мяча.
	Упражнения ОФП, профилактика правильной осанки. Эстафета на сплоченность коллектива.	Выход детей с инструктором в зал. Дети построились в шеренгу. 1.Разминка (в ходьбе, беговые упражнения, упражнения ОФП) 2. Упражнение на ощущение правильной осанки И.п. – стойка ноги врозь, принять положение П.О., удерживая на голове блок для йоги (мешочек с песком), затем попробовать удержать, изменив положение на стойку на левой, правой ноге, руки подняты в стороны. 3. Стойкий оловянный солдатик И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. 4. Плавание на байдарках (задание в парах) И.п.:сид на каремат лицом к партнеру, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед, у одного из партнеров в руках волейбольный мяч. Партнер с мячом опускается на спину, затем возвращается в И.п. и передаёт мяч партнеру в руки, тот выполняет тоже самое. Эстафета « Рука в руке»
	Упражнения ОФП, профилактика правильной осанки. Подвижная игра на сплоченность коллектива.	Выход детей с инструктором в зал. Дети построились в шеренгу. 1.Разминка (в ходьбе, беговые упражнения, упражнения ОФП) 2. Упражнение на ощущение правильной осанки И.п. – стойка ноги врозь, принять положение П.О., удерживая на голове блок для йоги , затем попробовать удержать, изменив положение на стойку на левой, правой ноге, руки подняты в стороны. 3. Маленький мостик И.п.:лежа на спине, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. 4. Ласточка И.п. – о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удержать 15 с., затем вернуться в и.п.

		Подвижная игра « Третий лишний»
	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг , игра на координацию движений.	Выход детей с инструктором в зал. Дети построились в шеренгу. 1.Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. 2. Хотьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево. 4.Игровое упражнение «Веселые ножки». 5.Пружинистый шаг, руки на поясе 6.Игровое упражнение «Обезьянки» 7.Стрейчинг «Домик» И.п.: широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища: 1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабиться. 1.Упражнение «Покажи обруч» И.п.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1.поставить правую ногу вперёд, руки с обручем вытянуть вперед; 2.вернуться в и.п. Тоже с другой ноги. 3.Упражнение «Окошечко» И.п.: тоже 1. Встать правой ногой вперёд; 2.встать вперёд левой ногой, руки вытянуть вперед; 3.правую ногу поставить на пол на ширине плеч; 4.левую ногу поставить на пол на ширине плеч, руки с обручем впереди; 5-7 – наклонится вперед, посмотреть в обруч. 4.Упражнение «Кик» И.п.: тоже 1.шаг правой ногой вперёд; 2.шаг левой ногой вперд, руки с обручем вытянуть вперед; 4-5мах от колена правой ногой; 5-6 мах от колена левой ногой; 7-8 встать на пол, обруч к груди. Повторить с другой
Ноябрь	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости, воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.
Ноябрь	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.
Ноябрь	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; Содействовать развитию мышечной силы,

		выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.
	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	Стретчинг. «Самолет», «Лисичка», «Колобок» Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика« Походка и настроение».
Ноябрь	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	Стретчинг. «Самолет», «Лисичка», «Колобок» Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика« Походка и настроение». Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой
Декабрь	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Декабрь	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Декабрь	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие
		Комплекс упражнений с веревками и резинками.
Декабрь	Оздоровительная гимнастика	Обучение Кувырку. Стойка на лопатках
Январь	Итоговое занятие по аэробике	Аэробика «Чебурашка».Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения : «Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Январь	Техника безопасности на фитболах	Объяснение техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой
	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

Январь	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом.Стретчинг «Собачка» . Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.
Январь	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка» . Эстафеты на координацию движений.. Дыхательная гимнастика.
Февраль	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами - «змейкой», вокруг различных ориентиров; - проглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; - передача мяча друг другу, броски мяча; - игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй). 1-е занятие: - Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса. - Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки. 2-е занятие: - Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. - Разучить первые четыре упражнения на фитболе.
Февраль	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	3-е занятие: - Закрепить навыки выполнения всего комплекса упражнений. - Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе. 4-е занятие: - Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. - Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.
Февраль	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубочка».
Февраль	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубочка».
Март	Итоговое занятие на фитболах	Комплекс закрепляющих упражнений на фитболах
	Техника безопасности на степ-платформах	Объяснение техники безопасности на степ-платформах.
Март	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие
		Комплекс упражнений с палками(профилактика нарушения осанки и плоскостопия)
Март	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с обручами

Март	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с мячами
Апрель	Силовая гимнастика	Упражнения с мячом. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад. <u>Толкай мяч.</u> Дети сидят на полу полукругом, воспитатель напротив. Он катает мяч детям поочерёдно. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.
	Силовая гимнастика	Упражнения с длинным шестом. (выполняются с помощью воспитателя) И. п.: сидя, держаться обеими руками за шест. Лечь и снова встать, не отпуская шест. Выполнить 4— 5 раз в спокойном темпе. И. п.: сидя, шест справа в правой руке. Поднять шест вверх, перехватить левой рукой и опустить вниз слева, поднять шест левой рукой, перехватить правой и опустить в исходное положение.
	Силовая гимнастика	Упражнения с набивными мячами
	Силовая гимнастика	Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса

	Силовая гимнастика	Упражнения для мышц туловища И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги. И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча. И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой рукой. Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.
--	--------------------	--

Упражнения для мышц ног

И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.

И.п.: стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение.

Усложнения: а) спускаясь на мяч, руки поднимать вперед; б) опускаться на мяч, держа руки на поясе.

И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.

И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху. Дозировка: 12—15 раз.

И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.

Усложнение: выполнять упражнение, сидя на расстоянии 3—4 м.

И.п.: сидя, ноги согнуты стоят на мяче, руками опереться о пол сзади. Выпрямить ноги и опустить их на мат.

И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону. Дозировка: 3—4 раза в каждую сторону с перерывом.

И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не высоко.

И. п.: стоя; ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться держа ноги вместе.

Апрель	Комплекс силовой гимнастики с гантелями	Комплекс первый. Приседания с гантелями для детей. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 сделать не глубокое приседание (как бы сесть на стул), держите спину прямой, на счет 2 – вернуться в исходное положение. 8-10 повторений. Разведение рук с гантелями для детей. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять руки с гантели параллельно полу, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 10-12 повторений. Поднятие гантелей над головой для детей. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох. 10-12 повторений. Поднятие рук с гантелями перед собой. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, Руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь. На счет раз поднимаем руки перед собой до прямого угла, на счет два возвращаемся в исходное положение. 10-12 повторений. Комплекс второй. Выжимание гантелей от груди. Исходное положение: Лягте на два стула или на скамейку, руки разведены параллельно полу в стороны и согнуты в локтях. Возьмите в руки гантели на счет, раз поднимите руки с гантелями над грудью, на счет два вернитесь в исходное положение. 10-12 повторений. Выжимание гантелей из-за головы. Исходное положение – руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, гантели у затылка. На счет 1 – выпрямить руки (локти зафиксировать, не опускать), на счет 2 – опустить. Темп средний. Повторить 8-10 раз. Прогибание спины, лежа на животе. Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги малыша необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.
--------	---	--

	Комплекс силовой гимнастики с гантелями	Комплекс третий. Сгибание рук с гантелями. Исходное положение – стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах. 8-10 повторений. Поворот корпуса с разведением рук. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 12-15 поворотов в каждую сторону. Упражнения с гантелями для пресса. Исходное положение – лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 10-12 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох. Прыжки с гантелями. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены или согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.
МАЙ	Комплекс аэробики « Кошечка»	Комплекс 1 1. Слегка согнитесь на двух ногах, руки на пояс, локти согните вперед. На счет "раз" правую ногу выдвиньте в сторону на пятку, туловище выпрямите, руки в стороны вверх, на счет <два" спружиньте на левой ноге, затем приставьте правую ногу к левой, руки опять на пояс. То же самое выполните другой ногой. Повторите 8-раз. 2. Поставьте ноги вместе, руки на пояс. На счет "раз" встаньте на полупальцы, на <два" вернитесь в исходное положение. На счет "три" встаньте на пятки, на "четыре" вернитесь в исходное положение., Повторите 8- раз. 3. Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны-книзу. Поднимая руки вверх, сжимайте пальцы в кулаки и разжимайте. Повторите 8-10 раз. 4. Поставьте ноги вместе и немного присядьте, согнутые руки разведите в стороны, предплечья приподнимите вверх. При выпрямлении ног предплечья опускайте вниз. Повторите 8-16 раз.

Май	Комплекс аэробики « Кошечка»	Комплекс 2 1. Поставьте ноги врозь, руками коснитесь плеча. На счет "раз-четыре" наклонитесь вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет "пять-восемь" выпрямитесь, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторите 4 раза. То же самое проделайте с кругами назад. 2. Наклонитесь вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет "раз" наклоняйтесь с поворотом туловища направо, рывковым движением согните правую руку назад, на "два" вернитесь в исходное положение. На счет "три", "четыре" выполните наклон вправо, рывковым движением выдвиньте прямую руку назад. Те же движения сделайте в другую сторону. Повторите по 8 раз. 3. Глубоко присядьте, ноги врозь, руками коснитесь пола. На счет "раз", "два", не отрывая рук от пола, встаньте, выпрямив ноги, на счет "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Повторите 8-16 раз. 4. Поставьте ноги врозь, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на поясе, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз. 5. Поставьте ноги на ширину плеч, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на нижней части бедра, левую поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз. 6. Поставьте ноги на ширину плеч, сделайте полуприседание на двух ногах, согнутые руки разведите в стороны. На счет "раз" выполните мах согнутой правой ногой, немного отклонясь в сторону. На счет "два" вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое в другую сторону. Повторите по 8-16 раз в каждую сторону.
-----	---------------------------------	--

Комплекс аэробики « Кошечка»	Комплекс 3 1. Сядьте на пол с согнутыми ногами, касаясь носками пола, руки вытяните вперед. На счет "раз", "два" - два рывковых движения правой согнутой рукой назад, на "три", "четыре" - то же самое, только левой рукой. Повторите по 8 раз. 2. Сядьте на пол с выпрямленными ногами. На счет "раз" - наклон вправо, коснитесь предплечьем правой руки пола, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "два", "три" - два пружинистых наклона вправо. На счет "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое, только влево. Повторите по 8- 12 раз. 3. Сядьте на пол, прямые ноги раздвиньте в стороны, руки, согнутые в локтях, разведите в стороны и приподнимите вверх, предплечья поднимите вверх. На "раз", "два" согните правую ногу, стопу поставьте на пол, наклонитесь к правой ноге, касаясь лбом колена, локти присоедините друг к другу. На "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Точно такое же движение сделайте в другую сторону (с левой ноги). Повторите по 8 раз. 4. Сядьте на пол, обопритесь сзади на предплечья, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На счет "раз" - мах правой ногой вперед, стопу на себя, на "два" вернитесь в исходное положение. Выполните такое же движение левой ногой. Повторите по 8-16 раз. 5. Лягте на спину, руки положите за голову, ноги поднимите прямо вверх. Поочередно выполняйте махи ногами. Повторяйте до полного утомления. 6. Встаньте на колени, упритесь руками в пол. На счет "раз", "два" выгните спину, на "три", "четыре" прогнитесь, правую руку вытяните вперед, на счет "пять-восемь" - то же самое, только левой рукой вперед. Повторите 8 раз. 7. Сядьте на колени, пятки под себя. На счет "раз", "два" поднимитесь в стойку на коленях, на "три", "четыре" - падение в упор, лягте на бедра, на "пять", "шесть" прогнитесь и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз. 8. Присядьте, согнув ноги под себя, правой рукой обопритесь о пол, левой обхватите колени. На счет "раз", "два", упираясь на правую руку, левую поднимите вверх, на "три", "четыре" повернитесь кругом с поворотом направо. На счет "пять", "шесть" присядьте и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза. То же самое выполните с опорой на левую руку.
---	--

		9. Присядьте, упираясь в пол руками. На "раз", "два" перекатитесь назад, в положение лежа на спине, ноги запрокиньте за голову. На "три", "четыре" удержите ноги в таком положении и на "пять-восемь" вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.
		- ходьба с предметом на голове, - челночный бег 30м, - метание мяча.

Литература

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов

н/Д: Феникс, 2010.

10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.

11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.

16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.

17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.
СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.