**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | 1,2 | 3,4 |
| **Тема** | **Осенняя тренировка** | **Провожаем осень** |
| **Содержание** | **Содержание**  | **Способ орг-ции** | **Дозировка** | **ОМУ** | **Содержание**  | **Способ орг.** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Вводная часть** | 1. **Игровое упр «Катушка»** Дыхательное упражнение **«Паровозик»** | Фронтальный | 1,5-2 мин.6-8 раз | Учить двигаться быстро и медленно. Менять водящего и последнего ребенка.В движении по залу | Ходьба:-на носках;-на пятках;-в полуприседе, приставным шагом.Бег:-обычный;-с заданиями;уклоняться от раскачивающегося мяча;на прямых ногах, чередуя с прыжкамиПрыжки на двух ногах с продвижением вперед.Дыхательное упражнение **«Дышим тихо, спокойно, плавно»** | Фронтальный | 1 мин.1 мин.0,5 мин. 5- 10 раз | .В колонне по одномуВ колонне по одномуВ ходьбеВо время передвижения по залу |
| **Основная часть**  | **Комплекс упражнений с резиновым эспандером.****Работа на тренажёрах**Дыхательное упражнение **« Шарик**»Дыхательное упражнение **«Надуем шарик»****Эстафета с обручами**. | ФронтальныйКруговая тренировкаФронтальныйФронтальныйФронтальный | 6 – 8 раз2 – 3 раза4 – 5 раз2 – 3 раза | Косынки из тонкого лёгкого шёлкаВосстановить пульсОбратить внимание на движение живота | **Комплекс фитбол-аэробики****Работа на тренажёрах**Релаксационное упражнение **«Медвежата в лесу»**Психогимнастический этюд **«Тишина»**Дыхательное упражнение с косыночками.Релаксационное упражнение **«Тепло и холодно»**Подвижная игра **«Хрюкай, свинка, хрюкай».** (По типу игры «Угадай по голосу») | ФронтальныйКруговая тренировкаФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальный | 2 – 3 разаДо 1 мин6 – 8 раз2 – 3 раза3 – 4 раза | Косынки из тонкого лёгкого шёлкаЗадержать дыхание |
| **Заключительная часть** | Медленный бегХодьбаПальчиковая гимнастика **«Осенние листья»** | Фронтальный | 1,5 мин.0,5 мин.2 – 3 раза | Работать руками | Пальчиковая гимнастика **«Осенние листья»** | Фронтальный | 2 – 3 раза |  |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | 1,2 | 3,4 |
| **Тема** | **Встречаем зиму** | **Играем в снежки** |
| **Содержание** | **Содержание**  | **Способ орг-ции** | **Дозировка** | **ОМУ** | **Содержание**  | **Способ орг.** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Вводная часть** | Ходьба:- на носках;-на пятках;-приставным шагом боком.Бег:-с захлёстом голени назад;-семенящий бег.Подскоки, боковой галоп.Дыхательное упражнение **«Заблудился»** | Фронтальный | 1,5 мин.1,5 мин.1 мин.7 – 8 раз | Руки за головойРуки в стороныРуки на поясе.В ходьбе | Игра малой подвижности **«Зайка серый умывается»**Игра **«Совушка»**Дыхательное упражнение на восстановление дыхания (по выбору инструктора) | ФронтальныйФронтальныйФронтальный | 1 – 2 раза1 – 2 раза6 – 8 раз | . |
| **Основная часть**  | **Работа на тренажёрах**Упражнение с массажным мячом для кистей рукПсихогимнастический этюд **«Лисичка подслушивает»**Дыхательное упражнение **«Котёнок хочет с нами поиграть»**Энергетический массажДыхательное упражнение **«Вырастем большими»**Подвижная игра **«Вороны и гнезда».** | Круговая тренировкаФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальный | 2 мин.1 мин.7 – 8 раз1,5 мин.4 – 5 раз3 – 4 раза | Мяч не ронятьУпражнение начинать с выдохаУпражнение начинать с выдоха | **Работа на тренажёрах**Дыхательное упражнение **«Коровушка-Буренушка»**Психогимнастический этюд **«Запомни своё место»**Упражнение на релаксацию **«Стрекоза»**Упражнение с малым мячом **«Скатаем снежок»** для кистей рук.Самомассаж ногДыхательное упражнение **«Поедем на автомобиле»**Подвижная игра **«У медведя во бору»** | Круговая тренировкаФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальный | 6 – 8 раз2 – 3 раза2 – 3 раза0,5 мин.1 – 1,5 мин.0,5 – 1 мин.3 – 4 раза | Использовать тихую, спокойную музыку.Под музыку |
| **Заключительная часть** | Ходьба по залу. | Фронтальный | 0,5 – 1 мин. | Руки опущены | Ходьба по залуУпражнение в расслаблении мышц на фитболе | Фронтальный | 0,5 – 1 мин.1 – 1,5 мин. |  |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | 1,2 | 3,4 |
| **Тема** | **Круговая тренировка** | **На карусель** |
| **Содержание** | **Содержание**  | **Способ орг-ции** | **Дозировка** | **ОМУ** | **Содержание**  | **Способ орг.** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Вводная часть** | Ходьба:-на носках;-высоко поднимая колени, с хлопками над головой;-выпадами.Бег:-на носках;-с заданием – пролезть в обруч.Прыжки:-на двух ногах с продвижением вперед:-мелки прыжки («зайчики»);-длинные прыжки («кенгуру»)Дыхательное упражнение | Фронтальный | 1 мин.1 мин. | Руки на поясеРуки на поясеСильно отталкиваться, мягко приземляться. | Подвижная игра **«Пузырь»**Подвижная игра **«Карусель»** Дыхательное упражнение **«Подыши одной ноздрёй»** | Фронтальный | 2 – 3 раза2 – 3 раза3 – 6 раз | .Использовать нестандартное оборудование – зонт с лентами. |
| **Основная часть**  | Комплекс упражнений на гимнастической стенке**Работа на тренажёрах**Дыхательное упражнение **«Вода кипит».**Психогимнастический этюд **«Винт».**Упражнение на укрепление свода стопыПальчиковая гимнастика **«Флажок»**Упражнение на укрепление мышц спиныДыхательное упражнение **«Роза распускается»**Подвижная игра на мячах-фитболах **«Зайцы и медведь».** | Круговая тренировкаФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальный | 2 – 3 раза6 – 7 раз1,5 – 2 мин.2 – 3 раза1 – 1,5 мин.4 – 6 раз3 раза | Страховка обязательнаОтметить ребёнка, у кого вода кипела дольшеДобиваться выполнения упражнения в расслабленном состоянии.Выполнять в медленном темпе.Медведь догоняет детей сидя на фитболе. | **Работа на тренажёрах**Дыхательное упражнение **«Коровушка – Бурёнушка»**Психогимнастический этюд **«Лисичка подслушивает»**Упражнение на релаксацию **«Стрекоза»**Пальчиковая гимнастика **«Флажок»**Дыхательное упражнение, свободно передвигаясь по залу.Вис на гимнастической стенке, свободно «болтая» ногами.Подвижная игра **«Ловишки с ленточками»** | Круговая тренировкаФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальный | 4 – 5 раз1 мин.2 – 3 раза2 – 3 раза5 – 6 раза0,5 мин.3 – 4 раза | Вдох и выдох делать носом.Страховка обязательнаПроводится на фитболе. |
| **Заключительная часть** | Ходьба по залу.Упражнение на дыхание и расслабление. | Фронтальный | 1 мин.1 мин. | Руки опущеныПостараться расслабить мышцы тела. | Ходьба по залуЛёгкий бег.Дыхательное упражнение **«Вертолёт».** | Фронтальный | 0,5 мин.По 4 -5 раз в каждую сторону. |  |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | 1,2 | 3,4 |
| **Тема** | **Круговая тренировка** | **Собираемся на дискотеку** |
| **Содержание** | **Содержание**  | **Способ орг-ции** | **Дозировка** | **ОМУ** | **Содержание**  | **Способ орг.** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Вводная часть** | Ходьба:- на носках;-с заданием: проползти по-пластунски под барьерами:-скрестным шагом «верёвочка».Бег:-на носках;-на прямых ногах.Прыжки:-через шнур на двух ногах вправо-влево.Дыхательное упражнение:-вдох, руки вверх;-выдох, руки вниз. | Фронтальный | 1,5 мин.1 мин.6 – 7 раз | Руки на поясе.Руки в стороныРуки на поясе.В ходьбе | Ходьба:-обычная;-перекатом с пятки на носок;-ходьба с мешочком на ладони вытянутой руки.Бег:-обычный;-с ускорением;-с заданием: прыжок вверх с касанием руки взрослого.Дыхательное упражнение **«Шарик»** | Фронтальный | 1,5 мин.1,5 мин.7 – 8 раз | Следить за осанкой. Различное положение рук.Сильно отталкиваться и мягко приземлятьсяНачинать упражнение с энергичного выдоха. |
| **Основная часть**  | **Работа на тренажёрах**Дыхательное упражнение - речитативПсихогимнастический этюд **«Медвежата заболели».****Степ**Упражнение на релаксацию **«Лентяи».**Дыхательное упражнение **«Ветер в лесу».****Шведская стенка.** Выполнять упражнение «Вис, согнув ноги».Дыхательное упражнение (по желанию).Подвижная игра на мячах-фитболах **«Стоп! Хлоп! Раз!»** | Круговая тренировкаФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальный | 5 – 6 раз1 мин.1 мин.1,5 мин.5 – 6 раз1 мин.3 раза | Поглаживать руки, ноги детей, называя их по именам.Начинать упражнение с выдоха.Подниматься до середины лестницыИгра проводится под весёлое музыкальное сопровожд. | **Работа на тренажёрах**Дыхательное упражнение **«Ныряние»,**Психологический этюд **«Карлсон»**Пальчиковая гимнастика **«Жук»**Упражнение на релаксацию **«Качели».**Дыхательное упражнение **«Лес шумит»****Шведская стенка.** Выполнять упражнение «Вис, согнув ноги».Дыхательное упражнение (по желанию)Подвижная игра **«Дискотека с фитболом»** | Круговая тренировкаФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальный | 5 – 6 раз1 мин.1 – 2 раза1 – 1,5 мин.5 – 6 раз1, 5 мин.0, 5 мин.2 мин. | Сделать выдох перед началом упражнения.Упражнение начинать с выдохаКолени подтягивать к груди, носочки оттягивать.В ходьбе |
| **Заключительная часть** | Ходьба.Игра **«Не расплескай воду»**Дыхательное упражнение | Фронтальный | 1 мин.1 – 1,5 мин.6 – 7 раз | Руки свободно внизу. | Ходьба в рассыпную по залу между фитболами.Упражнение в расслаблении мышц на фитболе. | ФронтальныйФронтальный | 0,5 – 1 мин.1,5 – 2 мин. |  |