**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 прыжками  Прыжки 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 одному  В колонне по одному  В ходьбе  Во время передвижения по залу |
| **Основная часть** | **Комплекс упражнений с резиновым эспандером.**  **Работа на тренажёрах**  Дыхательное упражнение **« Шарик**»  Дыхательное упражнение **«Надуем шарик»**  **Эстафета с обручами**. | Фронтальный  Круговая тренировка  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный | 6 – 8 раз  2 – 3 раза  4 – 5 раз  2 – 3 раза | Косынки из тонкого лёгкого шёлка  Восстановить пульс  Обратить 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») | Фронтальный  Круговая тренировка  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный | 2 – 3 раза  До 1 мин  6 – 8 раз  2 – 3 раза  3 – 4 раза | Косынки из тонкого лёгкого шёлка  Задержать дыхание |
| **Заключительная часть** | Медленный бег  Ходьба  Пальчиковая 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 головой  Руки в стороны  Руки на поясе.  В ходьбе | Игра малой подвижности **«Зайка серый умывается»**  Игра **«Совушка»**  Дыхательное упражнение на восстановление дыхания (по выбору инструктора) | Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный | 1 – 2 раза  1 – 2 раза  6 – 8 раз | . |
| **Основная часть** | **Работа на тренажёрах**  Упражнение с массажным мячом для кистей рук  Психогимнастический этюд **«Лисичка подслушивает»**  Дыхательное упражнение **«Котёнок хочет с нами поиграть»**  Энергетический массаж  Дыхательное упражнение **«Вырастем большими»**  Подвижная игра **«Вороны и гнезда».** | Круговая тренировка  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный | 2 мин.  1 мин.  7 – 8 раз  1,5 мин.  4 – 5 раз  3 – 4 раза | Мяч не ронять  Упражнение начинать с выдоха  Упражнение 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 ног  Дыхательное упражнение **«Поедем на автомобиле»**  Подвижная игра **«У медведя во бору»** | Круговая тренировка  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный | 6 – 8 раз  2 – 3 раза  2 – 3 раза  0,5 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 залу  Упражнение 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 поясе  Руки на поясе  Сильно отталкиваться, мягко приземляться. | Подвижная игра **«Пузырь»**  Подвижная игра **«Карусель»**  Дыхательное упражнение **«Подыши одной ноздрёй»** | Фронтальный | 2 – 3 раза  2 – 3 раза  3 – 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 стопы  Пальчиковая гимнастика **«Флажок»**  Упражнение на укрепление мышц спины  Дыхательное упражнение **«Роза распускается»**  Подвижная игра на мячах-фитболах **«Зайцы и медведь».** | Круговая тренировка  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный | 2 – 3 раза  6 – 7 раз  1,5 – 2 мин.  2 – 3 раза  1 – 1,5 мин.  4 – 6 раз  3 раза | Страховка обязательна  Отметить ребёнка, у кого вода кипела дольше  Добиваться 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 тренировка  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный | 4 – 5 раз  1 мин.  2 – 3 раза  2 – 3 раза  5 – 6 раза  0,5 мин.  3 – 4 раза | Вдох и выдох делать носом.  Страховка обязательна  Проводится на фитболе. |
| **Заключительная часть** | Ходьба по залу.  Упражнение на дыхание и расслабление. | Фронтальный | 1 мин.  1 мин. | Руки опущены  Постараться расслабить мышцы тела. | Ходьба по залу  Лёгкий 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 стороны  Руки 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 приземляться  Начинать упражнение с энергичного выдоха. |
| **Основная часть** | **Работа на тренажёрах**  Дыхательное упражнение - речитатив  Психогимнастический 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 тренировка  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный | 5 – 6 раз  1 мин.  1 мин.  1,5 мин.  5 – 6 раз  1 мин.  3 раза | Поглаживать руки, ноги детей, называя их по именам.  Начинать упражнение с выдоха.  Подниматься до середины лестницы  Игра 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 тренировка  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный | 5 – 6 раз  1 мин.  1 – 2 раза  1 – 1,5 мин.  5 – 6 раз  1, 5 мин.  0, 5 мин.  2 мин. | Сделать выдох перед началом упражнения.  Упражнение начинать с выдоха  Колени 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. | Фронтальный  Фронтальный | 0,5 – 1 мин.  1,5 – 2 мин. |  |