

**Учебный план по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»**

на 2025-2026 учебный год

Месяц	№ п/п	Тема занятия и программное содержание
Сентябрь	1	Тема: «В гости к солнышку» Строевые упражнения, ходьба и бег, упражнения на равновесие, ОРУ, бросание большого мяча вперед двумя руками, ползание шеренгой с опорой на ладони и колени (6 м). Подвижная игра «Солнышко и дождик», игра малой подвижности «Птички в лесу».
	2	Фитнес-тренировка, комплекс 1: Степ-аэробика и стретчинг, акробатика Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Гномики». Степ-аэробика и стретчинг: массаж голеней и бедер, разминка стопы, упражнения (покажи носочек, покажи пятку, вот какая ножка, вырастем большими, в домике, собачки, покажи ножки, прыг-скок), стретчинг (деревце, слоник, вафелька, змея, черепашка), дыхательная гимнастика «Ветер». Акробатика: бег и ходьба вокруг платформы, катание мяча до степ-платформы. Игра малой подвижности «Котята и клубочки» Стретчинг «Колобок»
	3	Фитнес-тренировка, комплекс 2: Степ-аэробика и стретчинг, акробатика Ходьба, бег на носочках, игровые упражнения «Гномики» и «Муравьишки». Степ-аэробика: массаж голеней и бедер, разминка стопы, упражнения (покажи носочек, покажи пятку, вот какая ножка, вырастем большими, в домике, собачки, покажи ножки, прыг-скок), дыхательная гимнастика «Ветер». Акробатика: бег и ходьба вокруг платформы, катание мяча до степ-платформы. Игра малой подвижности «Котята и клубок» Стретчинг (деревце, слоник, вафелька, змея, колобок). Игра малой подвижности «Котята и клубочки».
	4	Фитнес-тренировка, комплекс 3: Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика Ходьба, бег на носочках, ходьба с хлопками, игровое упражнение «Зайки». Степ-аэробика и стретчинг: массаж голеней и бедер, разминка стопы, упражнения (покажи носочек, покажи пятку, вот какая ножка, вырастем большими, достань носочки), стретчинг (деревце, звезда, вафелька). Силовая гимнастика на степ платформе и стретчинг: упражнения (достань пол, потянись, покажи ножки, прыг-скок), стретчинг «Змея», дыхательная гимнастика «Красный шарик».

		<p>Акробатика: бег и ходьба вокруг платформы, ходьба по степ-платформам, ползание по степ-платформам.</p> <p>Игра малой подвижности «Где петушок?»</p> <p>Стретчинг «Черепашка»</p>
Октябрь	5	<p>Тема: «Веселые птички»</p> <p>Строевые упражнения, ходьба и бег, ОРУ, подпрыгивание на двух ногах, бросание большого мяча вперед двумя руками, ползание с опорой на ладони и колени, проползание в ворота.</p> <p>Подвижная игра «Мы осенние листочки», игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>
	6	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 4: Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика</p> <p>Ходьба, бег по узкой дорожке, ходьба с хлопками, игровое упражнение «Зайки».</p> <p>Степ-аэробика и стретчинг: массаж голеней и бедер, разминка стопы, упражнения (покажи носочек, покажи пятку, вот такая ножка, вырастем большими).</p> <p>Силовая гимнастика на степ платформе: упражнения (достань носочки, достань пол, потянись, покажи ножки, прыг-скок), дыхательная гимнастика «Красный шарик».</p> <p>Акробатика: бег и ходьба вокруг платформы, ходьба по степ-платформам, ползание по степ-платформам, катание мяча по степ-платформе.</p> <p>Игра малой подвижности «Где петушок?»</p> <p>Стретчинг: деревце, звезда, вафелька, змея, черепашка.</p>
	7	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 5: Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе</p> <p>Ходьба, бег на носочках между предметами, ходьба с хлопками, игровые упражнения «Гномики» и «Зайки».</p> <p>Степ-аэробика и стретчинг: массаж голеней и бедер, упражнения (покажи носочек, покажи пятку, вырастем большими, присядка, веселые коленки), стретчинг (деревце, крылья, морская звезда).</p> <p>Силовая гимнастика на степ платформе и стретчинг: упражнения (носочки, ноги вместе ноги врозь, подъемный кран), стретчинг «Лягушка», дыхательная гимнастика «Кошка» и «Кошка царапка».</p> <p>Игра малой подвижности «Мой веселый мяч»</p> <p>Стретчинг «Колобок».</p>
	8	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 6: Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе</p> <p>Ходьба, бег на носочках между предметами, ходьба с хлопками, игровые упражнения «Гномики» и «Великаны».</p> <p>Степ-аэробика и стретчинг: массаж голеней и бедер, упражнения (покажи носочек, покажи пятку, вырастем большими, присядка, веселые коленки).</p> <p>Силовая гимнастика на степ платформе и стретчинг: упражнения (носочки, ноги вместе ноги врозь, подъемный кран), дыхательная гимнастика «Кошка» и «Кошка царапка».</p> <p>Игра малой подвижности «Мой веселый мяч»</p> <p>Стретчинг: упражнения (деревце, крылья, морская звезда, лягушка, колобок).</p>
Ноябрь	9	<p>Тема: «Звонкие погремушки»</p> <p>Строевые упражнения, ходьба и бег, ходьба по доске, ОРУ,</p>

		<p>подпрыгивание на двух ногах, ползание в шеренге. Подвижная игра «Я с мячом играть люблю», игра малой подвижности «Два медведя».</p>
	10	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 7: Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг Ходьба, ходьба с высоким поднятием колен, бег между предметами, бег с высоким поднятием колен. Степ-аэробика: упражнения (покажи носочек, покажи пятку, вырастем большими, присядка, лошадка, махи в сторону, поворот, прыжки), дыхательная гимнастика «Поехали!». Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых (бычок, самолет, подъемный кран). Акробатика: прохождение полосы препятствий Игра малой подвижности «Петрушка» Стретчинг: упражнения (деревце, звезда, крылья, вафелька, лягушка, змея, черепашка).</p>
	11	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 8: Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг Ходьба, ходьба с высоким поднятием колен, ходьба по узкой дорожке, бег между предметами, игровое упражнение «Обезьянки». Степ-аэробика: упражнения (покажи носочек, покажи пятку, вырастем большими, присядка, лошадка, махи в сторону, поворот, прыжки), дыхательная гимнастика «Поехали!». Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых (бычок, самолет, подъемный кран). Акробатика: прохождение полосы препятствий Игра малой подвижности «Петрушка» Стретчинг: упражнения (крылья, звезда, вафелька, лягушка, змея, черепашка).</p>
	12	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 9: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг Ходьба, ходьба на носках, ходьба на пятках, легкий бег, подскоки, игровое упражнение «Муравьишки». Аэробика: выполняется комплекс аэробики. Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых (акробаты, прыгающий колобок, циркач). Художественная гимнастика с обручем: прокатывание обруча вперед, кручение обруча на полу одной рукой. Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал» Стретчинг: упражнения (домик, цапля, слоник, верблюд, черепашка).</p>
Декабрь	13	<p>Тема: «Экскурсия в лес» Строевые упражнения, ходьба и бег, ходьба по рейке гимнастической скамейки с переключением малого мяча, ОРУ, прыжки через 5-6 предметов, подбрасывание большого мяча вверх и ловля с хлопком. Подвижная игра «Возьми платочек», игра малой подвижности «Шуршащая сказка».</p>
	14	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 10: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг Ходьба, ходьба на носках, ходьба на пятках, легкий бег, подскоки,</p>

		<p>игровые упражнения «Муравьишки» и «Обезьянки».</p> <p>Аэробика: выполняется комплекс аэробики.</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мечом: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых (акробаты, прыгающий колобок, циркач).</p> <p>Художественная гимнастика с обручем: прокатывание обруча вперед, кручение обруча на полу одной рукой в чередовании с запрыгивание в обруч двумя ногами.</p> <p>Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»</p> <p>Стретчинг: упражнения (домик, цапля, слоник, верблюд, черепашка).</p>
	15	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 11: Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, игровые упражнения «Гномики», «Цирковая лошадка» и «Обезьянки».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: упражнения (силачи, насос, повернись, веселые ножки, поймай колени, петрушка), пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча по гимнастической скамейки, ходьба рядом с гимнастической скамейкой ударяя мячом по ней.</p> <p>Акробатика: прыжок с места через препятствие, упражнение с мячом на скамейке. Дыхательная гимнастика «Еж»</p> <p>Игра малой подвижности «Ровным кругом»</p> <p>Стретчинг: упражнения (звезда, слоник, лягушка, рыбка, крылья).</p>
	16	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 12: Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, игровые упражнения «Гномики», «Великаны», «Цирковая лошадка» и «Обезьянки».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: упражнения (силачи, насос, повернись, веселые ножки, поймай колени, петрушка), пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ходьба рядом с гимнастической скамейкой ударяя мячом по ней.</p> <p>Акробатика: прыжок с места через препятствие, подбрасывание мяча.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Еж»</p> <p>Игра малой подвижности «Ровным кругом»</p> <p>Стретчинг: упражнения (звезда, слоник, лягушка, рыбка, крылья).</p>
Январь	17	<p>Тема: «Путешествие по городу»</p> <p>Строевые упражнения, ходьба и бег, прыжки в длину с места, ОРУ, перебрасывание мяча друг другу из-за головы, ползание до флажка.</p> <p>Подвижная игра «Найди свое место», игра малой подвижности «Подкрадись не слышно».</p>
	18	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 13: Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, игровые упражнения «Неваляшка» и «Большие лягушки», прямой галоп.</p> <p>Художественная гимнастика с лентой: упражнения с лентой (покажи ленточку, ленточка танцует, выше подними, танцуем вместе с ленточкой, дотянись, рыбка плывет, веселый петрушка), пальчиковая гимнастика «Мои пальчики».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча друг другу сидя на ягодицах, перебрасывание мяча друг другу стоя, удары мячом о пол, стоя на мест.</p>

		<p>Акробатика: Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву», дыхательная гимнастика.</p> <p>Игра малой подвижности «Попугай»</p> <p>Стретчинг: упражнения (дерево, вафелька, смешной клоун, солнечные лучики, елка, крылья).</p>
	19	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 14: Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, игровые упражнения «Неваляшка» и «Большие лягушки», прямой галоп.</p> <p>Художественная гимнастика с лентой: упражнения с лентой (покажи ленточку, ленточка танцует, выше подними, танцуем вместе с ленточкой, дотянись, рыбка плывет, веселый петрушка), пальчиковая гимнастика «Мои пальчики».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча друг другу лежа на животе, прокатывание мяча друг другу стоя на коленях, бег с мячом в руках с остановкой по сигналу.</p> <p>Акробатика: Игровое упражнение «Высокая гора», дыхательная гимнастика.</p> <p>Игра малой подвижности «Попугай»</p> <p>Стретчинг: упражнения (дерево, вафелька, смешной клоун, солнечные лучики, елка, крылья).</p>
	20	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 15: Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, игровые упражнения «Лошадки», «Самолеты» и «Обезьянки».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (вот такие ножки, вырастаем большими, присядка, лошадка, махи в сторону, поворот, прыжки), дыхательная гимнастика «Красный шарик».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых (силачи, бычок, подъемный кран), пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы».</p> <p>Игра малой подвижности «Веселее настроение»</p> <p>Стретчинг: упражнения (солнечный лучик, смешной клоун, цветок, змея, цапля, кошечка).</p>
Февраль	21	<p>Тема: «Веселые самолеты»</p> <p>Строевые упражнения, ходьба и бег, перешагивание через предметы, прыжки через предметы, ОРУ, бросание мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>Подвижная игра «Ежата», игра малой подвижности «Дружные пингвины».</p>
	22	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 16: Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, игровые упражнения «Лошадки», «Самолеты», «Обезьянки» и «Большие лягушки».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (вот такие ножки, вырастаем большими, присядка, лошадка, махи в сторону, поворот, прыжки), дыхательная гимнастика «Красный шарик».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых (силачи, подъемный кран, самолет, пингвины), пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы».</p> <p>Игра малой подвижности «Веселее настроение»</p> <p>Стретчинг: упражнения (солнечный лучик, смешной клоун, цветок,</p>

		змея, цапля, кошечка).
	23	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 1: Степ-аэробика и стретчинг, акробатика</p> <p>Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Гномики».</p> <p>Степ-аэробика и стретчинг: массаж голеней и бедер, разминка стопы, упражнения (покажи носочек, покажи пятку, вот какая ножка, вырастем большими, в домике, собачки, покажи ножки, прыг-скок), стретчинг (деревце, слоник, вафелька, змея, черепашка), дыхательная гимнастика «Ветер».</p> <p>Акробатика: бег и ходьба вокруг платформы, катание мяча до степ-платформы.</p> <p>Игра малой подвижности «Котята и клубочки»</p> <p>Стретчинг «Колобок»</p>
	24	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 3: Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика</p> <p>Ходьба, бег на носочках, ходьба с хлопками, игровое упражнение «Зайки».</p> <p>Степ-аэробика и стретчинг: массаж голеней и бедер, разминка стопы, упражнения (покажи носочек, покажи пятку, вот какая ножка, вырастем большими, достань носочки), стретчинг (деревце, звезда, вафелька).</p> <p>Силовая гимнастика на степ платформе и стретчинг: упражнения (достань пол, потянись, покажи ножки, прыг-скок), стретчинг «Змея», дыхательная гимнастика «Красный шарик».</p> <p>Акробатика: бег и ходьба вокруг платформы, ходьба по степ-платформам, ползание по степ-платформам.</p> <p>Игра малой подвижности «Где петушок?»</p> <p>Стретчинг «Черепашка»</p>
Март	25	<p>Тема: «Цветные самолеты»</p> <p>Строевые упражнения, ходьба и бег, перешагивание через предметы, ОРУ, бросание мяча двумя руками из-за головы, ползание по наклонной доске.</p> <p>Подвижная игра «Модная лягушка», игра малой подвижности «Если нравится тебе».</p>
	26	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 5: Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе</p> <p>Ходьба, бег на носочках между предметами, ходьба с хлопками, игровые упражнения «Гномики» и «Зайки».</p> <p>Степ-аэробика и стретчинг: массаж голеней и бедер, упражнения (покажи носочек, покажи пятку, вырастем большими, присядка, веселые коленки), стретчинг (деревце, крылья, морская звезда).</p> <p>Силовая гимнастика на степ платформе и стретчинг: упражнения (носочки, ноги вместе ноги врозь, подъемный кран), стретчинг «Лягушка», дыхательная гимнастика «Кошка» и «Кошка царапка».</p> <p>Игра малой подвижности «Мой веселый мяч»</p> <p>Стретчинг «Колобок».</p>
	27	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 7: Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, ходьба с высоким поднятием колен, бег между предметами, бег с высоким поднятием колен.</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (покажи носочек, покажи пятку, вырастем большими, присядка, лошадка, махи в сторону, поворот, прыжки), дыхательная гимнастика «Поехали!».</p>

		<p>Силовая гимнастика с атлетическим мечом: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых (бычок, самолет, подъемный кран).</p> <p>Акробатика: прохождение полосы препятствий</p> <p>Игра малой подвижности «Петрушка»</p> <p>Стретчинг: упражнения (деревце, звезда, крылья, вафелька, лягушка, змея, черепашка).</p>
	28	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 9: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</p> <p>Ходьба, ходьба на носках, ходьба на пятках, легкий бег, подскоки, игровое упражнение «Муравьишки».</p> <p>Аэробика: выполняется комплекс аэробики.</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мечом: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых (акробаты, прыгающий колобок, циркач).</p> <p>Художественная гимнастика с обручем: прокатывание обруча вперед, кручение обруча на полу одной рукой.</p> <p>Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»</p> <p>Стретчинг: упражнения (домик, цапля, слоник, верблюд, черепашка).</p>
Апрель	29	<p>Тема: «Школа физкультуры Мишки-торопыжки»</p> <p>Строевые упражнения, ходьба и бег, перешагивание реек лестницы, ОРУ, прыжки в длину, бросание мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей.</p> <p>Подвижная игра «Мартышки и удав», игра малой подвижности «Котята и клубочки».</p>
	30	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 11: Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, игровые упражнения «Гномики», «Цирковая лошадка» и «Обезьянки».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: упражнения (силачи, насос, повернись, веселые ножки, поймай колени, петрушка), пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча по гимнастической скамейки, ходьба рядом с гимнастической скамейкой ударяя мячом по ней.</p> <p>Акробатика: прыжок с места через препятствие, упражнение с мячом на скамейке. Дыхательная гимнастика «Еж»</p> <p>Игра малой подвижности «Ровным кругом»</p> <p>Стретчинг: упражнения (звезда, слоник, лягушка, рыбка, крылья).</p>
	31	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 13: Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, игровые упражнения «Неваляшка» и «Большие лягушки», прямой галоп.</p> <p>Художественная гимнастика с лентой: упражнения с лентой (покажи ленточку, ленточка танцует, выше подними, танцуем вместе с ленточкой, дотянись, рыбка плывет, веселый петрушка), пальчиковая гимнастика «Мои пальчики».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча друг другу сидя на ягодицах, перебрасывание мяча друг другу стоя, удары мячом о пол, стоя на мест.</p> <p>Акробатика: Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву», дыхательная гимнастика.</p> <p>Игра малой подвижности «Попугай»</p> <p>Стретчинг: упражнения (деревце, вафелька, смешной клоун, солнечные</p>

		лучики, елка, крылья).
	32	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 15: Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, игровые упражнения «Лошадки», «Самолеты» и «Обезьянки».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (вот такие ножки, вырастаем большими, присядка, лошадка, махи в сторону, поворот, прыжки), дыхательная гимнастика «Красный шарик».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых (силачи, бычок, подъемный кран), пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы».</p> <p>Игра малой подвижности «Веселее настроение»</p> <p>Стретчинг: упражнения (солнечный лучик, смешной клоун, цветок, змея, цапля, кошечка).</p>
Май	33	<p>Тема: «На солнечной полянке»</p> <p>Строевые упражнения, ходьба и бег, прыжки в продвижении через предметы, ОРУ, метание малого мяча в вертикальную цель.</p> <p>Подвижная игра «Сова», игра малой подвижности «Шуршащая сказка».</p>
	34	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 6: Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе</p> <p>Ходьба, бег на носочках между предметами, ходьба с хлопками, игровые упражнения «Гномики» и «Великаны».</p> <p>Степ-аэробика и стретчинг: массаж голеней и бедер, упражнения (покажи носочек, покажи пятку, вырастем большими, присядка, веселые коленки).</p> <p>Силовая гимнастика на степ платформе и стретчинг: упражнения (носочки, ноги вместе ноги врозь, подъемный кран), дыхательная гимнастика «Кошка» и «Кошка царапка».</p> <p>Игра малой подвижности «Мой веселый мяч»</p> <p>Стретчинг: упражнения (деревце, крылья, морская звезда, лягушка, колобок).</p>
	35	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 12: Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, игровые упражнения «Гномики», «Великаны», «Цирковая лошадка» и «Обезьянки».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: упражнения (силачи, насос, повернись, веселые ножки, поймай колени, петрушка), пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ходьба рядом с гимнастической скамейкой ударяя мячом по ней.</p> <p>Акробатика: прыжок с места через препятствие, подбрасывание мяча.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Еж»</p> <p>Игра малой подвижности «Ровным кругом»</p> <p>Стретчинг: упражнения (звезда, слоник, лягушка, рыбка, крылья).</p>
	36	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 14: Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, игровые упражнения «Неваляшка» и «Большие лягушки», прямой галоп.</p> <p>Художественная гимнастика с лентой: упражнения с лентой (покажи ленточку, ленточка танцует, выше подними, танцуем вместе с ленточкой, дотянись, рыбка плывет, веселый петрушка), пальчиковая</p>

	<p>гимнастика «Мои пальчики».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча друг другу лежа на животе, прокатывание мяча друг другу стоя на коленях, бег с мячом в руках с остановкой по сигналу.</p> <p>Акробатика: Игровое упражнение «Высокая гора», дыхательная гимнастика.</p> <p>Игра малой подвижности «Попугай»</p> <p>Стретчинг: упражнения (деревце, вафелька, смешной клоун, солнечные лучики, елка, крылья).</p>
--	---