Муниципальное казенное образовательное учреждение детский

сад №4 «Светлячок» Чистоозерного района Новосибирской области

«Согласовано» «Утверждаю»

на заседании Заведующая МКДОУ

педагогического совета детский сад №4 «Светлячок»

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г., \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Битюцкая С.А.

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.

**Программа**

Физкультурно – оздоровительного кружка

**«Физкульт – Ура!»**

для детей 5-7 лет

Инструктор по физической культуре

МКДОУ д/с №4 «Светлячок»

**Красюк Т.М.**

Чистоозерное

2019

**Пояснительная записка:**

|  |
| --- |
| «Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье…»  *Н. М. Амосов* |

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Программа кружковой работы по физическому развитию старших дошкольников *«Физкульт – Ура!»* представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий.

**Направленность** образовательной программы:оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском болееэффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровье сберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

**Педагогическая целесообразность.**

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

**Принципы реализации программы**

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

**Цель**:укрепление здоровья воспитанников,активизация иразвитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

**Задачи программы:**

*Оздоровительные*

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

*Образовательные*

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

*Воспитательные*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Отличительные особенности** программы«Физкульт – Ура!» в том, что она включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую, релаксацию, элементы психогимнастики; гимнастику для глаз; игротерапию, музыкотерапию, самомассаж.

**Возраст детей**:программа рассчитана на детей старшего дошкольного

возраста (5-7 лет). Количество детей в группе: 10-12 человек.

Набор в группу производится в октябре на свободной основе из числа детей старшей и подготовительной групп при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации**:программа рассчитана на один год обучения.

**Режим занятий**:1раза в неделю по30мин.

**Условия реализации программы.**

Занятия кружковой работы дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

**Взаимодействие с родителями**

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления

(дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.) .

1. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

**Используемое оборудование**

1.Гимнастическая лестница

2. Маты (гимнастические)

3.Гимнастические палки

4. Гимнастические скамейки

5. Мячи разных размеров

6. Косички

7. Мешочки с песком

8. Ориентиры

9. Дуги

10. Канат

11. Обручи

12. Атрибуты для игр

13. Ленты

14. Картотека дыхательной гимнастики

15. Картотека пальчиковой гимнастики

16. Аудиотека

**Ожидаемые результаты**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
4. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
   1. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**Диагностика физической подготовленности воспитанников**

С целью получения информации об уровне физической подготовленности каждого ребёнка, а также создания условий для развития, обучения и коррекции двигательных навыков у детей, 2 раза в год проводится диагностика уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксируются.

Результаты диагностики являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности

**Проведение диагностики включает в себя следующие этапы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап | Содержание | Результативность |
| 1. | Изучение медико – педагогической | Педагогическая просвещенность в области |
|  | документации; | возрастных особенностей развития |
|  |  | дошкольников |
|  | Анкетирование и беседы с | Представляет дополнительную информацию об |
|  | родителями, педагогами и | индивидуальном развитии каждого |
|  | специалистами ДОУ; | ребёнка |
| 2. | Наблюдение за детьми в процессе | Представляет информацию об особенностях |
|  | регламентированной деятельности; | индивидуального развития ребёнка в |
|  |  | социуме |
| 3. | Проведение методики обследования | позволяет осуществлять систематический |
|  | уровня сформированности | контроль и планирование индивидуальной, |
|  | двигательных умений и навыков. | групповой и оздоровительной работы с |
|  |  | воспитанниками. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Диагностические тесты для детей 5-7 лет.** | | |
|  |  |  |  |  |
| Физические |  |  |  |  |
| качества | Критерии | |  |  |
|  |  |  | Бег на скорость30м | |
|  | 1. Бег | | На выносливость | |
|  |  |  | В приседе | |
|  |  |  | В полуприседе | |
|  | 2. Ходьба | | С преодолением препятствий | |
|  |  |  | Прыжки с продвижением вперёд (с предметом и без) | |
|  |  |  | Прыжки на 1-ой ноге, толкая другой предмет | |
| I.Выносливость | 3. Прыжки | | С ноги на ногу с продвижением (4-6м.) | |
|  |  |  | Набивного мяча 1кг. | |
|  |  |  | В даль (правой, левой рукой) предметов разной формы и | |
|  | 1.Метание | | массы | |
|  |  |  | В длину с места см. | |
|  |  |  | На предмет(40 см.) | |
|  | 2.Прыжки | | Высоту с разбега (30-50 см.) | |
|  |  |  | На спине (кол. сек.) | |
|  | 3.Отжимание | | На руках (кол. раз) | |
|  |  |  | Углом | |
|  |  |  | На 2х руках, на 1-ой | |
| 2.Сила | 4.Вис | | На перекладине | |
|  |  |  | На полу: вперёд, стоя, сидя | |
|  |  |  | Повороты туловища | |
| 3.Гибкость | 1. наклон туловища | | Наклоны туловища | |
|  |  |  | Бег прыжками | |
|  |  |  | Бег с выполнением задания | |
|  | 1.Бег | | Бег с предметами (мяч, скакалка) | |
|  |  |  | По пластунски (4-5м.) | |
|  |  |  | Пролезание через препятствия | |
|  | 2.Подлезание, лазанье | | Пролезать в обруч (боком, снизу, прямо). | |
|  |  |  | Бросание мяча (вперёд, снизу, от груди, через голову) | |
|  |  |  | Бросание мяча вверх и ловля его 1-ой рукой | |
|  |  |  | отбивание мяча о землю и ловля 2-мя руками 10раз (стоя на | |
| 4.Ловкость | 3.Бросание, ловля | | месте) | |
|  |  |  | Ходьба с закрытыми глазами (3-5м) | |
|  |  |  | Ходьба по наклонной (ускоренным шагом) | |
|  | 1.Динамическое | | Повороты на носках (вправо, влево на 180,\* 360\*,)в быстром | |
|  | равновесие | | темпе, руки на поясе | |
|  | 2.Акробатические | |  |  |
|  | упражнения | | Ножницы, Гусеница, Паук | |
|  |  |  | Забрасывание мяча в корзину | |
| 5.Координация |  |  | Метание в цель (и.п. сидя, стоя, на коленях) | |
| движений | 3.Метание в цель | | Метание в движущую цель | |



**Используемые *методические пособия* :**

* «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка» Э.Я. Степаненковой.
* «Физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения»

Л. И. Пензулаевой.

* «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» В.В. Гаврилова.
* «Детский сад: физические упражнения и подвижные игры» В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого.
* «Оздоровительная работа в ДОУ» Е. Ю. Александрова.
* «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» Е.Н. Вареник.
* «Гимнастика маленьких волшебников» Т. Нестерюк, А. Шкода.
* «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючиной.
* «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» Н.С. Голицина.
* «Здоровье дошкольника. Дыхательная гимнастика для детей» М.Н. Щетинина.
* «Оздоровительные игры», «Развивающие игры для малышей»

А. С. Галанова.

* «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» Н.В. Нищева.
* «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников» Н.А. Нищева.
* «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-7 лет» М.Ю. Картушина.

**Современные здоровье сберегающие технологии**

**используемые на кружке.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | |  |
|  |  |  |  | Инструктор по физ –ре, |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Обратить внимание на художественную | |  |
|  | Не раньше чем через 30 мин. после | ценность, величину физической нагрузки и | |  |
|  | приема пищи, 2 раза в неделю по 30 | ее соразмерность возрастным показателям | |  |
| Ритмопластика | мин. со среднего возраста | ребенка | |  |
|  |  | Рекомендуется для всех детей в качестве | |  |
|  |  | профилактики утомления. Могут включать в | |  |
|  |  | себя элементы гимнастики для глаз, | |  |
|  | Во время занятий, 2-5 мин., по мере | дыхательной гимнастики и других в | |  |
| Динамические паузы | утомляемости детей | зависимости от вида занятия | |  |
|  |  | Игры подбираются в соответствии с | |  |
|  |  | возрастом ребенка, местом и временем ее | | Инструктор |
| Подвижные и |  | проведения. | |  |
| спортивные игры | Ежедневно для всех возрастных групп |  | |  |
|  | В любом подходящем помещении. В |  |  |  |
|  | зависимости от состояния детей и |  |  | Инструктор |
|  | целей, педагог определяет | Можно использовать спокойную | |  |
|  | интенсивность технологии. | классическую музыку (Чайковский, | |  |
| Релаксация |  | Рахманинов), звуки природы | |  |
|  |  | Рекомендуется всем детям, особенно с | |  |
|  |  | речевыми проблемами. | |  |
| Гимнастика | Индивидуально |  | |  |
| пальчиковая | либо с подгруппой |  | | Инструктор |
|  | 3-5 мин. в любое |  |  |  |
|  | свободное время; в зависимости от |  |  |  |
|  | интенсивности зрительной нагрузки |  |  |  |
|  |  | Рекомендуется использовать наглядный | | Инструктор |
| Гимнастика для глаз |  | материал, показ педагога | |  |
|  |  | Обеспечить проветривание помещения, | |  |
|  |  | педагогу дать детям инструкции об | |  |
| Гимнастика | В различных формах физкультурно- | обязательной гигиене полости носа перед | | Инструктор |
| дыхательная | оздоровительной работы | проведением процедуры | |  |
| Гимнастика  Корригирующая | В различных формах физкультурно- оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной  задачи и контингента детей | | |  | | --- | | Инструктор по физ-ре | |  | |  | |
| Гимнастика ортопедическая | |  | | --- | | В различных формах физкультурно- | | оздоровительной работы | | |  | | --- | | Рекомендуется детям с плоскостопием и в | | качестве профилактики болезней опорного | | свода стопы | | |

**Перспективный план работы кружка «Физкульт – Ура!».**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-2 недели** |  |  | **3-4 неделя.** | |
|  |  |  | |  |  |
| **1.** | **Вводная часть:** | **1. Вводная часть:** | | | |
| 1. | Ходьба в колонне по одному, | 1. | Ходьба змейкой по диагонали. | | |
| парами. | | 2. | Ходьба на коленях, на 4 –сели. | | |
| 2. | Скрестный шаг. | 3. | Ходьба цепочкой. | | |
| 3. | «Холодно – Горячо». | 4. | «На параде» - «В разведке». | | |
| 4. | Движение на ягодицах вперед. | 5. | «Воротики». | | |

1. Ходьба «Паучок».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **2. Основная часть:** | |
| **2.** | **Основная часть:** | Упражнения на лавочках: | |
| 1. | Отрывание пяток от пола. | 1. | Выпады в стороны, ладонь на пол. |
| 2. | Перенесение тяжести тела с одной | 2. | Выбрасывание ног на пятки. |
| ноги на другую – укрепление мышц | | 3. | Ноги на лавку, наклон в сторону. |
| ног. | | 4. | «Угол». |
| 3. | Стоя на коленях: упражнение – | 5. | «Рыбка». |
| «Собачка». | | 6. | Отжимание, руки на лавке. |
| 4. | Лежа на спине: упражнение | 7. | Упражнение на дыхание. |
| «Велосипед». | |  |  |
| 5. | Кувырок назад, в группировке. | **3. Силовые упражнения:** | |
|  |  | 1. | упражнение на веревочной |
| **3.** | **Массаж позвоночника:** | лестнице. | |
| лежа на животе, набрали воздуха в | | 2. | Упражнение на канате: «Позвонив |
| живот. Живот вверх-вниз. | | колокол». | |
|  |  | 3. | Кувырок через голову вперед. |
| **4.** | **Силовые упражнения:** |  |  |
| 1. | Отжимание от пола. | **4. Массаж головы:** | |
| 2. | Прыжок назад, руки в упоре на | 1. | «Моем голову». |
| полу. | | 2. | Пальцы граблями, чешем голову. |

1. Упражнениенаверевочной 3. Догонялки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| лестнице. | 4. | Расчесываем. |
| **5. Игры:** | **5. Игры:** | |
| 1.Подвижная игра: «Хвостики» | - 1. | Подвижная игра: «Мы веселые |
| учить увертываться. | ребята». | |
| 2. Спокойная игра: «У кого мяч?». | 2. | «Пингвины» - прыжок с |
|  | мешочком. | |
|  | 3. | «Догонялки» - спокойная игра. |
|  | Маленький мяч убегает, большой | |
|  | догоняет. | |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-2 недели** |  |  | **3-4 неделя.** | |
|  | |  | |  |  |
| **1. Вводная часть:** | | **1. Вводная часть:** | | | |
| 1. | Ходьба парами. | 1. | Расчет на 1 и 2. | | |
| 2. | Ходьба по скамейке на носках. | 2. | «Тачки». | | |
| 3. | В полуприсяде, боком. | 3. | «Воротики». | | |
| 4. | Прыжок с лавочки и на лавочку. | 4. | Семенящий бег. | | |
| 5. | Боковой галоп. | 5. | Ползание: «Крокодил». | | |
| **2. Основная часть:** | | **2. Основная часть:** | | | |
| Упражнения на ковре: | | Упражнения в парах: | | | |
| 1. | «Сядь между пяток». | 1. | «Руки вверх» - стоя спиной друг к | | |
| 2. | «Угол». | другу. | | | |
| 3. | «Угол на пол». | 2. | «Наклон в сторону» - руки | | |
| 4. | «Сядь из положения лежа». | сцеплены в локтях. | | | |
| 5. | Кувырок назад. | 3. | «Вышка» - лежа на спине, ноги, | | |
| 6. | Прыжок назад, руки в упоре. | стопы вместе. Одновременно | | | |
| 7. | «Лодочка» - лежа на животе. | поднимаем ноги. | | | |
| 8. | «Корзинка». | 4. | «Велосипед». | | |
| **3. Силовые упражнения:** | | 5. | «Лотос». | | |
| 1. | «Угол» - упражнение на | 6. | Перекаты со спины на живот. | | |
| гимнастической стенке. | | 7. | Прыжки в парах. | | |
| 2. | «Мешок» - висим на | 8. | Дыхательное упражнение. | | |
| гимнастической стенке. | | **3. Силовые упражнения:** | | | |
| 3. | «Перетягивание» - двое детей | 1. | «Лошадка» - перетягивание в | | |
| держат гимнастическую палку и | | парах. | | | |
| тянут на себя. | | 2. | Лазание по канату – закрепить | | |
| **4. Массаж шеи:** | | технику лазания. Укрепление мышц | | | |
| 1. | Поглаживаем шею. | рук. | | | |
| 2. | Вытягиваем. | **4. Массаж живота:** | | | |
| 3. | Ласково похлопываем. | 1. | Поглаживаем живот, похлопываем | | |
| **4.** | **Любуются шеей.** | ребром ладони. | | | |
| **5. Игры:** | | 2. | Нажимаем на живот пальцами. | | |
| 1. | Подвижная игра: «Не оставайся на | **5. Игры:** | | | |
| полу». | | 1. | Подвижная игра: «Ловишки – | | |

1. Подвижная игра: «Не попадись».перебежки».

|  |  |
| --- | --- |
| 3. Игра малой подвижности: «У кого | 2. Игра малой подвижности: |
| мяч?» | «Затейники». |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-2 недели** |  |  | **3-4 неделя.** |  |
|  | |  | | | |
| **1. Вводная часть:** | | **1. Вводная часть:** | | | |
| 1. | Ходьба по кругу, взявшись за | 1. | Ходьба. Пересчет. Построение. | | |
| руки. | | 2. | Ходьба «ухватиком». | | |
| 2. | Ходьба на пятках, носках. | 3. | Ходьба по камешкам. | | |
| 3. | «Гуси». | 4. | «Кошечки». | | |
| 4. | «Воротики». | 5. | Три шага, «кружение», три шага. | | |

1. «Змейка».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **2. Основная часть:** | |
| **2. Основная часть:** | | С косичкой: | |
| С мячом: | | 1. | «Косичка вверх» - потягивание. |
| 1. | «Мяч вокруг себя». | 2. | «Выпады вперед» - удержаться |
| 2. | Передача мяча под ногой. | на носках. | |
| 3. | Прокатывание мяча вокруг ноги | 3. | Стоя на коленях В – поднимаем |
| (поочередно). | | косичку, ногу. | |
| 4. | Мяч вперед – лежа на животе. | 4. | Сидя на пятках В – «Волна». |
| 5. | Катание мячей ногой. | 5. | Поднимаем косичку ногами. |
| 6. | Бросание и ловля мяча из руки в | 6. | «Кувырок назад» - косичка под |
| руку. | | коленом. | |

1. **Силовые упражнения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Метание: | | **3. Силовые упражнения:** | |
| 1. | «Метко в цель» - р -3м. от плеча. | 1. | Ползание на животе по лавочке, |
| 2. | Перебрасывание мяча друг другу, | подтягиваясь руками. | |
| двумя руками снизу с хлопком | | 2. | «Крокодил». |
| перед ловлей. | |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **4. «Массаж рук»:** | |
| **4. Массаж спины:** | | 1. | «Моем руки». |
| 1. | «Качалка». | 2. | «Стираем белье». |
| 2. | «Велосипед». | 3. | «Трем мочалкой». |
|  |  | 4. | «Стряхиваем воду». |

1. **Игры:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Подвижная игра: «Охотники и | **5. Игры:** | |
| зайцы». | | 1. | Подвижная игра: «Мороз – |
| 2. | Игра малой подвижности: | Красный нос». | |
| «Найди и промолчи». | | 2. | Игра малой подвижности: «У |
|  |  | кого мяч?». | |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-2 недели** |  |  | **3-4 неделя.** | |
|  |  |  | |  |  |
| **1.** | **Вводная часть:** | **1. Вводная часть:** | | | |
| 1. | Ходьба в колонне по одному, | 1. | Ходьба змейкой по диагонали. | | |
| парами. | | 2. | Ходьба на коленях, на 4 –сели. | | |
| 2. | Скрестный шаг. | 3. | Ходьба цепочкой. | | |
| 3. | «Холодно – Горячо». | 4. | «На параде» - «В разведке». | | |
| 4. | Движение на ягодицах вперед. | 5. | «Воротики». | | |

1. Ходьба «Паучок».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **2. Основная часть:** |
| **2.** | **Основная часть:** | Упражнения на лавочках: |
| 1. | Отрывание пяток от пола. | 1. Выпады в стороны, ладонь на |

1. Перенесение тяжести тела с одной пол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ноги на другую – укрепление мышц | | 2. | Выбрасывание ног на пятки. |
| ног. | | 3. | Ноги на лавку, наклон в сторону. |
| 3. | Стоя на коленях: упражнение – | 4. | «Угол». |
| «Собачка». | | 5. | «Рыбка». |
| 4. | Лежа на спине: упражнение | 6. | Отжимание, руки на лавке. |
| «Велосипед». | | 7. | Упражнение на дыхание. |
| 5. | Кувырок назад, в группировке. |  |  |
|  |  | **3. Силовые упражнения:** | |
| **3.** | **Массаж позвоночника:** | 1. | упражнение на веревочной |
| лежа на животе, набрали воздуха в | | лестнице. | |
| живот. Живот вверх-вниз. | | 2. | Упражнение на канате: |
|  |  | «Позвонив колокол». | |
| **4.** | **Силовые упражнения:** | 3. | Кувырок через голову вперед. |

1. Отжимание от пола.
2. Прыжок назад, руки в упоре на **4.** **Массаж головы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| полу. | | 1. | «Моем голову». |
| 3. | Упражнение на веревочной | 2. | Пальцы граблями, чешем голову. |
| лестнице. | | 3. | Догонялки. |
|  |  | 4. | Расчесываем. |
| **5.** | **Игры:** |  |  |
| 1.Подвижная игра: «Хвостики» - | | **5. Игры:** | |
| учить увертываться. | | 1. | Подвижная игра: «Мы веселые |
| 2. | Спокойная игра: «У кого мяч?». | ребята». | |
|  |  | 2. | «Пингвины» - прыжок с |
|  |  | мешочком. | |
|  |  | 3. | «Догонялки» - спокойная игра. |
|  |  | Маленький мяч убегает, большой | |
|  |  | догоняет. | |

**Январь**

1. **Вводная часть:**
2. Ходьба в колонне.
   1. Построение через середину на две команды.
3. **Разминка:**
   1. Сжимание и разжимание пальцев.
   2. «Бабочки».
   3. «Лягушки».
   4. «Машина».
   5. «Паучок».
4. **Игры - эстафеты:**
   1. «Построй крепость».
   2. «Прыжки в парах».
   3. «Чья тачка первая».
   4. Мяч над головой.
   5. Перетягивание каната.
   6. Достань снежинку.
5. **Танцуем под музыку**:

Дети изображают любого зверя под музыку.

Создать радостное настроение от игр – эстафет, желание победить.

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-2 недели** |  |  | **3-4 неделя.** | |
|  | |  | |  |  |
| **1. Вводная часть:** | | **1. Вводная часть:** | | | |
| 1. | Ходьба по диагонали. | 1. | Игра: «Клетка». | | |
| 2. | Ходьба и бег врассыпную. | 2. | Игра: « Ждут нас быстрые | | |
| 3. | Упражнение «Воротики». | ракеты». | | | |
| 4. | Упражнение «Кошечки». | 3. | Дыхательное упражнение. | | |

1. Дыхательное упражнение:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Ежик». | | **2. Основная часть:** | |
|  |  | «Котята на скамейках»: | |
| **2. Основная часть:** | | 1. | «Покажите свои лапы». |
| На лавочках: | | 2. | «Угол» - носки оттянуты. |
| 1. | «Лебедушка» - стоя на лавках. | 3. | «Рыбка» - лежа на животе. |
| 2. | «Гребцы» - сидя на лавках. | 4. | «Кушаем рыбу». |
| 3. | «Угол» - ноги на лавке. | 5. | «Испугались мышку». |
| 4. | «Рыбка» - лежа на лавке на | 6. | «Ловим мышку». |
| животе. | | 7. | Дыхательное упражнение. |

1. Прыжок назад, руки на лавке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6. | Упражнение на внимание. | **3. Силовые упражнения:** | |
|  |  | 1. | «Кошечка» - ходьба по лавочке. |
| **3. Работа на снарядах:** | | 2. | Спрыгивание с лавочки. |
| 1. | Поднимись на канате вверх. | 3. | Проползем под лавочкой. |

1. «Кольцо» - упражнение на

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кольцах. Руки держат кольцо, ноги в | | **4.** | **Массаж шейных позвонков:** |
| кольцах. | | 1. | «Буратино» длинным носом |
|  | Прогнуться. | рисует – «Солнышко», «Морковку», | |
|  |  | «Дерево». | |
| **4.** | **Массаж шейных позвонков.** | 2. | Мягкие круговые движения. |
| **5.** | **Игры:** | **5.** | **Игры:** |

1. Подвижная игра: «Хитрая лиса».1. Подвижная игра: «Ловишки

|  |  |
| --- | --- |
| 2. Игра малой подвижности: «Мяч | парами». |
| водящему». | 2. Игра малой подвижности: |
|  | «Пробеги неслышно». |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-2 недели** |  |  | **3-4 неделя.** |  |
|  |  |  | | | |
|  | **1. Вводная часть:** | **1. Вводная часть:** | | | |
| 1. Ходьба на носках, пятках, | | 1. | Ходьба, взявшись за руки. | | |
| внешней стороне и внутренней | | 2. | Ходьба на носках, руки вверх. | | |
| стороне стопы. | | 3. | «Лошадка» - высоко поднимаем | | |
| 2. | Ползание по - пластунски. | ногу. | | | |
| 3. | Движение вперед на ягодицах. | 4. | Бег и ходьба, не размыкая круга. | | |

1. Движение вперед с живота на

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| спину. | | **2. Упражнения в кругу:** | |
| 5. | Три шага – кружение. | 1. | Поднимание, опускание рук. |
|  |  | 2. | Наклоны в стороны. |
| **2. Упражнение в упорах:** | | 3. | Сидя ноги углом, ноги к полу. |
| 1. | «Сядь между пятками». | 4. | «Нажимаем на педали». |
| 2. | «Достань пятки». | 5. | Сесть из положения лежа. |
| 3. | «Кошка сердитая и ласковая». | 6. | Кувырок назад. |

1. «Ласточка» - выбрасывание ноги. 7. «Корзинка».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5. | «Лебедушка». | 8. | «Мостик». |
| 6. | Прыжок назад. | 9. | Дыхательное упражнение. |
| **3. Силовые упражнения:** | | **3. Дыхательная гимнастика:** | |
| 1. | «Лошадка» - один тянет вперед. | 1. | Дышим только животом. |

1. «Медведи» - на стопах и ладонях. 2. Дышим только грудью.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3. | «Пройди и не упади» - на | 3. | Набрали много воздуха и долго |
| лавочке. | | держим. | |
|  |  | 4. | Положение «энергия из |
| **4. Массаж лица:** | | космоса». | |
| Лепим красивое лицо: | |  |  |
| 1. | Поглаживание. | **4. Игры:** | |
| 2. | Надавливание. | 1. | Подвижная игра: «Собери бусы». |
| 3. | Рисуем брови. | 2. | Игра малой подвижности: |
|  |  | «Найди и промолчи». | |

1. **Игры:**
   1. Подвижная игра: «Пожарные на учении».
   2. Игра малой подвижности: «Мяч водящему».

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1-2 недели** |  |  | **3-4 неделя.** | |
|  |  | |  | |  |  |
| **1.** | **Вводная часть:** | | **1. Вводная часть:** | | | |
| 1. | Ходьба змейкой. | | 1. | Ходьба по одному, ходьба | | |
| 2. | | Скрестный шаг. | парами. | | | |
| 3. | | Ходьба по-гусиному. | 2. | «На ходулях». | | |
| 4. | | «На параде», «В разведке». | 3. | «Лошадки» - высоко поднять | | |
| 5. | | Семенящий бег, и бег с | ногу. | | | |
| откидыванием ног. | | | 4. | «Лягушки» - прыжки с прод. | | |
|  |  |  | вперед. | | | |
| **2.** | **Упражнения с мешочком:** | | 5. | Перекаты с пятки на носок. | | |

1. «Бег мешочка вокруг себя».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. | Подними мешочек ногами. | **2. Упражнения с веревкой:** | |
| 3. | Бросание и ловля мешочка. | 1. | «Веревка над головой» - стоя. |
| 4. | Пронеси мешочек на вытянутой | 2. | Из положения на коленях – |
| руке. | | веревка вверх. | |
| 5. | Перебрось мешочек из руки в | 3. | Сидя ноги прямо – веревка |
| руку (из положения, лежа на | | высоко. | |
| животе). | | 4. | Веревка за пятки. |
| 6. | Встать и поднять мешочек | 5. | Присесть и поднять веревку |
| высоко (из положения, сидя, ноги | | одной рукой. | |
| скрестно). | | 6. | Сидя. Ноги за веревку и обратно. |
|  |  | 7. | Перешагни через веревку, |
| **3. Упражнение в метании:** | | опираясь на руки. | |

1. «Кто попадет в колодец?».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. | «Чей мешочек дальше». | **3. Упражнения в равновесии и** | |
| 3. | «Поймай мешочек». | **ловкости:** | |
|  |  | 1. | Ходьба по веревке, лежащей на |
| **4. Массаж ушных раковин:** | | полу. | |
| 1. | Щиплем уши. | 2. | Перешагивание через веревку, не |
| 2. | Потягиваем вверх, вниз, в | выпуская её из рук. | |
| сторону. | | 3. | Проползи парами под веревкой, |
| 3. | Поглаживание ушей внутри. | не касаясь её. | |
| **5. Подвижные игры:** | | **4. Игры:** | |
| 1. | «Мышеловка». | 1. | Подвижная игра: «Удочка». |
| 2. | «Карусель». | 2. | Игра малой подвижности: «Что |
|  |  | изменилось». | |

**Май**

1. **Вводная часть:**
2. **Разминка:**
   1. Ходьба змейкой.
   2. Пролезание в тоннель.
   3. Прыжки «Лягушонок» - руки, ноги.
   4. Ползание «Крокодил».
   5. Дыхательное упражнение: «Дровосек».
3. **Игры – эстафеты:**
   1. «Пожарные на учении».
   2. «Кто быстрее сорвет банан».
   3. «Чья тачка быстрее».
   4. «Пингвины».
   5. «Прыжки парами».
4. **Танцуем под музыку:**

Комплекс ритмической гимнастики под музыку «Чунга – чанга».

1. **Упражнение на дыхание.**