

Муниципальное казенное образовательное учреждение детский сад №4 «Светлячок» Чистоозерного района Новосибирской области

«Согласовано»

на заседании

педагогического совета

« 31 » 08 2019г.,

Протокол № _____ « 31 » 08 2019г.

«Утверждаю»

Заведующая МКДОУ

детский сад №4 «Светлячок»

Битюцкая С.А.



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 более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей 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 и развитие 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 физические качества (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: 1 раза в неделю по 30 мин.

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.) .

4. 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. Карточка дыхательной гимнастики
15. Карточка 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.
- 5) 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 документации;	Педагогическая просвещенность в области возрастных особенностей развития дошкольников
	Анкетирование и беседы с родителями, педагогами и специалистами ДОУ;	Представляет дополнительную информацию об индивидуальном развитии каждого ребёнка
2.	Наблюдение за детьми в процессе регламентированной деятельности;	Представляет информацию об особенностях индивидуального развития ребёнка в социуме
3.	Проведение методики обследования уровня сформированности двигательных умений и навыков.	позволяет осуществлять систематический контроль и планирование индивидуальной, групповой и оздоровительной работы с воспитанниками.

Диагностические тесты для детей 5-7 лет.

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

используемые на кружке.

Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по физ-ре,
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	
Подвижные и спортивные игры	Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Инструктор
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Инструктор
Гимнастика пальчиковая	Индивидуально либо с подгруппой	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.	Инструктор
Гимнастика для глаз	3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Инструктор
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Инструктор
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	<u>3-4 неделя.</u>
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, парами. 2. Скрестный шаг. 3. «Холодно – Горячо». 4. Движение на ягодицах вперед. 5. Ходьба «Паучок». <p>2. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отрывание пяток от пола. 2. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую – укрепление мышц ног. 3. Стоя на коленях: упражнение – «Собачка». 4. Лежа на спине: упражнение «Велосипед». 5. Кувырок назад, в группировке. <p>3. Массаж позвоночника: лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.</p> <p>4. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимание от пола. 2. Прыжок назад, руки в упоре на полу. 3. Упражнениенаверевочной 3. Догонялки. лестнице. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Хвостики» – учить увертываться. 2. Спокойная игра: «У кого мяч?». 	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба змейкой по диагонали. 2. Ходьба на коленях, на 4 –сели. 3. Ходьба цепочкой. 4. «На параде» - «В разведке». 5. «Воротики». <p>2. Основная часть: Упражнения на лавочках:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпады в стороны, ладонь на пол. 2. Выбрасывание ног на пятки. 3. Ноги на лавку, наклон в сторону. 4. «Угол». 5. «Рыбка». 6. Отжимание, руки на лавке. 7. Упражнение на дыхание. <p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнение на веревочной лестнице. 2. Упражнение на канате: «Позвонив колокол». 3. Кувырок через голову вперед. <p>4. Массаж головы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Моем голову». 2. Пальцы граблями, чешем голову. 3. Догонялки. 4. Расчесываем. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Мы веселые ребята». 2. «Пингвины» - прыжок с мешочком. 3. «Догонялки» - спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет.

Октябрь	
1-2 недели	<u>3-4 неделя.</u>
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами. 2. Ходьба по скамейке на носках. 3. В полуприсяде, боком. 4. Прыжок с лавочки и на лавочку. 5. Боковой галоп. <p>2. Основная часть: Упражнения на ковре:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Сядь между пяток». 2. «Угол». 3. «Угол на пол». 4. «Сядь из положения лежа». 5. Кувырок назад. 6. Прыжок назад, руки в упоре. 7. «Лодочка» - лежа на животе. 8. «Корзинка». <p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Угол» - упражнение на гимнастической стенке. 2. «Мешок» - висим на гимнастической стенке. 3. «Перетягивание» - двое детей держат гимнастическую палку и тянут на себя. <p>4. Массаж шеи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поглаживаем шею. 2. Вытягиваем. 3. Ласково похлопываем. <p>4. Любуются шейей.</p> <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Не оставайся на полу». 2. Подвижная игра: «Не попадись». перебежки». 3. Игра малой подвижности: «У кого мяч?» 	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Расчет на 1 и 2. 2. «Тачки». 3. «Воротики». 4. Семенящий бег. 5. Ползание: «Крокодил». <p>2. Основная часть: Упражнения в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Руки вверх» - стоя спиной друг к другу. 2. «Наклон в сторону» - руки сцеплены в локтях. 3. «Вышка» - лежа на спине, ноги, стопы вместе. Одновременно поднимаем ноги. 4. «Велосипед». 5. «Лотос». 6. Перекаты со спины на живот. 7. Прыжки в парах. 8. Дыхательное упражнение. <p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лошадка» - перетягивание в парах. 2. Лазание по канату – закрепить технику лазания. Укрепление мышц рук. <p>4. Массаж живота:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поглаживаем живот, похлопываем ребром ладони. 2. Нажимаем на живот пальцами. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Ловишки – перебежки». 2. Игра малой подвижности: «Затейники».

Ноябрь	
1-2 недели	<u>3-4 неделя.</u>
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 2. Ходьба на пятках, носках. 3. «Гуси». 4. «Воротники». 5. «Змейка». <p>2. Основная часть:</p> <p>С мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мяч вокруг себя». 2. Передача мяча под ногой. 3. Прокатывание мяча вокруг ноги (поочередно). 4. Мяч вперед – лежа на животе. 5. Катание мячей ногой. 6. Бросание и ловля мяча из руки в руку. <p>3. Силовые упражнения:</p> <p>Метание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Метко в цель» - р -3м. от плеча. 2. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу с хлопком перед ловлей. <p>4. Массаж спины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Качалка». 2. «Велосипед». <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Охотники и зайцы». 2. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи». 	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба. Пересчет. Построение. 2. Ходьба «ухватиком». 3. Ходьба по камешкам. 4. «Кошечки». 5. Три шага, «кружение», три шага. <p>2. Основная часть:</p> <p>С косичкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Косичка вверх» - потягивание. 2. «Выпады вперед» - удержаться на носках. 3. Стоя на коленях В – поднимаем косичку, ногу. 4. Сидя на пятках В – «Волна». 5. Поднимаем косичку ногами. 6. «Кувырок назад» - косичка под коленом. <p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на животе по лавочке, подтягиваясь руками. 2. «Крокодил». <p>4. «Массаж рук»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Моем руки». 2. «Стираем белье». 3. «Трем мочалкой». 4. «Стряхиваем воду». <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Мороз – Красный нос». 2. Игра малой подвижности: «У кого мяч?».

Декабрь	
1-2 недели	<u>3-4 неделя.</u>
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, парами. 2. Скрестный шаг. 3. «Холодно – Горячо». 4. Движение на ягодицах вперед. 5. Ходьба «Паучок». <p>2. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отрывание пяток от пола. 2. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую – укрепление мышц ног. 3. Стоя на коленях: упражнение – «Собачка». 4. Лежа на спине: упражнение «Велосипед». 5. Кувырок назад, в группировке. <p>3. Массаж позвоночника: лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.</p> <p>4. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимание от пола. 2. Прыжок назад, руки в упоре на полу. 3. Упражнение на веревочной лестнице. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться. 2. Спокойная игра: «У кого мяч?». 	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба змейкой по диагонали. 2. Ходьба на коленях, на 4 –сели. 3. Ходьба цепочкой. 4. «На параде» - «В разведке». 5. «Воротики». <p>2. Основная часть: Упражнения на лавочках:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпады в стороны, ладонь на пол. 2. Выбрасывание ног на пятки. 3. Ноги на лавку, наклон в сторону. 4. «Угол». 5. «Рыбка». 6. Отжимание, руки на лавке. 7. Упражнение на дыхание. <p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнение на веревочной лестнице. 2. Упражнение на канате: «Позвонив колокол». 3. Кувырок через голову вперед. <p>4. Массаж головы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Моем голову». 2. Пальцы граблями, чешем голову. 3. Догонялки. 4. Расчесываем. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Мы веселые ребята». 2. «Пингвины» - прыжок с мешочком. 3. «Догонялки» - спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет.

Январь

1. Вводная часть:

1. Ходьба в колонне.
2. Построение через середину на две команды.

2. Разминка:

1. Сжимание и разжимание пальцев.
2. «Бабочки».
3. «Лягушки».
4. «Машина».
5. «Паучок».

3. Игры - эстафеты:

1. «Построй крепость».
2. «Прыжки в парах».
3. «Чья тачка первая».
4. Мяч над головой.
5. Перетягивание каната.
6. Достань снежинку.

4. Танцуем под музыку:

Дети изображают любого зверя под музыку.

Создать радостное настроение от игр – эстафет, желание победить.

Февраль	
1-2 недели	<u>3-4 неделя.</u>
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по диагонали. 2. Ходьба и бег врассыпную. 3. Упражнение «Воротики». 4. Упражнение «Кошечки». 5. Дыхательное упражнение: «Ежик». <p>2. Основная часть: На лавочках:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лебедушка» - стоя на лавках. 2. «Гребцы» - сидя на лавках. 3. «Угол» - ноги на лавке. 4. «Рыбка» - лежа на лавке на животе. 5. Прыжок назад, руки на лавке. 6. Упражнение на внимание. <p>3. Работа на снарядах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимись на канате вверх. 2. «Кольцо» - упражнение на кольцах. Руки держат кольцо, ноги в кольцах. Прогнуться. <p>4. Массаж шейных позвонков.</p> <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Хитрая лиса». 2. Игра малой подвижности: «Мяч водящему». 	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра: «Клетка». 2. Игра: « Ждут нас быстрые ракеты». 3. Дыхательное упражнение. <p>2. Основная часть: «Котята на скамейках»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Покажите свои лапы». 2. «Угол» - носки оттянуты. 3. «Рыбка» - лежа на животе. 4. «Кушаем рыбу». 5. «Испугались мышку». 6. «Ловим мышку». 7. Дыхательное упражнение. <p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кошечка» - ходьба по лавочке. 2. Спрыгивание с лавочки. 3. Проползем под лавочкой. <p>4. Массаж шейных позвонков:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Буратино» длинным носом рисует – «Солнышко», «Морковку», «Дерево». 2. Мягкие круговые движения. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Ловишки парами». 2. Игра малой подвижности: «Пробеги неслышно».

Март	
1-2 недели	<u>3-4 неделя.</u>
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне и внутренней стороне стопы. 2. Ползание по - пластунски. 3. Движение вперед на ягодицах. 4. Движение вперед с живота на спину. 5. Три шага – кружение. <p>2. Упражнение в упорах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Сядь между пятками». 2. «Достань пятки». 3. «Кошка сердитая и ласковая». 4. «Ласточка» - выбрасывание ноги. 5. «Лебедушка». 6. Прыжок назад. <p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лошадка» - один тянет вперед. 2. «Медведи» - на стопах и ладонях. 3. «Пройди и не упали» - на лавочке. <p>4. Массаж лица: Лепим красивое лицо:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поглаживание. 2. Надавливание. 3. Рисуем брови. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Пожарные на учении». 2. Игра малой подвижности: «Мяч водящему». 	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, взявшись за руки. 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. «Лошадка» - высоко поднимаем ногу. 4. Бег и ходьба, не размыкая круга. <p>2. Упражнения в кругу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимание, опускание рук. 2. Наклоны в стороны. 3. Сидя ноги углом, ноги к полу. 4. «Нажимаем на педали». 5. Сесть из положения лежа. 6. Кувырок назад. 7. «Корзинка». 8. «Мостик». 9. Дыхательное упражнение. <p>3. Дыхательная гимнастика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дышим только животом. 2. Дышим только грудью. 3. Набрали много воздуха и долго держим. 4. Положение «энергия из космоса». <p>4. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Собери бусы». 2. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».

Апрель	
1-2 недели	<u>3-4 неделя.</u>
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба змейкой. 2. Скрестный шаг. 3. Ходьба по-гусиному. 4. «На параде», «В разведке». 5. Семенящий бег, и бег с откидыванием ног. <p>2. Упражнения с мешочком:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Бег мешочка вокруг себя». 2. Подними мешочек ногами. 3. Бросание и ловля мешочка. 4. Пронеси мешочек на вытянутой руке. 5. Перебрось мешочек из руки в руку (из положения, лежа на животе). 6. Встать и поднять мешочек высоко (из положения, сидя, ноги скрестно). <p>3. Упражнение в метании:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто попадет в колодец?». 2. «Чей мешочек дальше». 3. «Поймай мешочек». <p>4. Массаж ушных раковин:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Щиплем уши. 2. Потягиваем вверх, вниз, в сторону. 3. Поглаживание ушей внутри. <p>5. Подвижные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мышеловка». 2. «Карусель». 	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по одному, ходьба парами. 2. «На ходулях». 3. «Лошадки» - высоко поднять ногу. 4. «Лягушки» - прыжки с прод. вперед. 5. Перекаты с пятки на носок. <p>2. Упражнения с веревкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Веревка над головой» - стоя. 2. Из положения на коленях – веревка вверх. 3. Сидя ноги прямо – веревка высоко. 4. Веревка за пятки. 5. Присесть и поднять веревку одной рукой. 6. Сидя. Ноги за веревку и обратно. 7. Перешагни через веревку, опираясь на руки. <p>3. Упражнения в равновесии и ловкости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по веревке, лежащей на полу. 2. Перешагивание через веревку, не выпуская её из рук. 3. Проползи парами под веревкой, не касаясь её. <p>4. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Удочка». 2. Игра малой подвижности: «Что изменилось».

Май

1. Вводная часть:

1. Разминка:

1. Ходьба змейкой.
2. Пролезание в тоннель.
3. Прыжки «Лягушонок» - руки, ноги.
4. Ползание «Крокодил».
5. Дыхательное упражнение: «Дровосек».

2. Игры – эстафеты:

1. «Пожарные на учении».
2. «Кто быстрее сорвет банан».
3. «Чья тачка быстрее».
4. «Пингвины».
5. «Прыжки парами».

3. Танцуем под музыку:

Комплекс ритмической гимнастики под музыку «Чунга – чанга».

4. Упражнение на дыхание.

