



Государственное бюджетное образовательное учреждение детский сад № 62  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому  
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №62  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Приказ № 109 от 31.08.2023 г

Заведующий ГБДОУ  
детским садом №62

  
О.М. Бойкова



Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ФизКульт!»

Направленность: физкультурно - оздоровительная

Возраст учащихся 2-5 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик: Гуркина Алёна Алексеевна

Инструктор по ФК высшей квалификационной категории

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023-2024

## Оглавление

Паспорт программы .....	2
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Направленность программы.....	2
1.3. Актуальность программы.....	2
1.4. Отличительные особенности программы/новизна.....	3
1.5. Адресат программы.....	3
1.6. Условия реализации программы.....	3
1.7. Цели и задачи программы.....	4
1.8. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения рабочей программы.....	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	5
2.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «ФизКульт!».....	5
2.2. Учебный план для детей 2-3 лет.....	5
2.3. Учебный план для детей 3-4 лет.....	6
2.4. Учебный план для детей 4-5 лет.....	16
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	21
3.1. Особенности организации образовательного процесса.....	21
Основные методы, используемые при реализации программы:.....	21
3.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	22
3.3. Оценочные и методические материалы.....	23
Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	23
Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности».....	23
3.4. Учебно-методическое обеспечение программы.....	24
Литература, рекомендуемая для детей и родителей:.....	24
Приложение №1.....	25
Практический материал. Конспекты занятий на учебный год.....	25

**Паспорт программы**  
**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**  
**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФизКульт!» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Нормативно-правовые акты – Положение Конвенция ООН о правах ребенка;
2. Постановление главного государственного санитарного врача российской федерации от 28 сентября 2020 г N 28 Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
3. Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р.
8. Устав образовательного учреждения.

**1.2. Направленность программы.**

Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии, и рассчитана на 1 год обучения.

Занятия спортивно-оздоровительного кружка играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благотворное влияние их на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным и индивидуальным способностям.

**1.3. Актуальность программы.**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания.

Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя –сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

#### **1.4. Отличительные особенности программы/новизна.**

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях является важным звеном в образовании детей раннего возраста и в настоящее время приобретает еще более актуальное значение.

Все известные педагоги отмечают, что движения – важное условие и средство общего развития ребенка, формирование его психики, способностей, жизненной активности.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

У малышей, с которыми регулярно проводятся упражнения, рост, масса, окружность грудной клетки и другие показатели, как правило, выше, чем у их ровесников, не занимающихся физкультурой.

С целью укрепления здоровья ребенка особое внимание уделяется физкультурно–оздоровительной работе с детьми – одной из главных составляющих дошкольного образования.

Программа представлена в доступной и понятной форме. Перспективное планирование включает в себя разнообразие нетрадиционных форм и методов проведения занятий, использование нестандартного оборудования, сюжетной аэробики, музыкального сопровождения. Структура и содержание занятий направлены на укрепление здоровья, развитие физических качеств, коррекцию недостатков в физическом развитии, потребности в двигательной активности.

#### **1.5. Адресат программы**

Программа предназначена для воспитанников 2-5 лет.

Заниматься по программе могут дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **1.6. Условия реализации программы**

Учебный год с сентября 2023г. по май 2024 г.

Количество занятий в неделю -1.

Продолжительность занятий:

Младшая группа-15 минут.

Средняя группа -20 минут

**-язык реализации программы:** программа «ФизКульт!» реализуется на русском языке.

**-условия набора в группу:** принимаются все желающие.

**- условия формирования групп:** одновозрастные.

**- формы проведения занятий:** групповая, численностью по 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

**- формы организации деятельности воспитанников:**

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ.

### 1.7. Цели и задачи программы

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

**Задачи:**

- \* формировать потребность в здоровом образе жизни;
- \* совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- \* воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- \* развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
- \* Формировать у детей интерес к освоению физической культуры.
- \* Укреплять функциональные системы организма.
- \* Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.
- \* Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
- \* Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.
- \* Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
- \* Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Уровень: Дошкольное образование

Срок реализации: 1 год

### 1.8. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения рабочей программы.

Главный ожидаемый результат: развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья.

В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку. У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «ФизКульт!» на 2022-2023 учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
9 месяцев	01.09.2023	31.05.2024	36	36	1 раз в неделю

### 2.2. Учебный план для детей 2-3 лет

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие		0,5	0,5	Тест
2.	Ритмическая гимнастика с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)			6	Наблюдение
3.	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения			8	Наблюдение
4.	Работа на тренажёрах, массажных дорожках			6	
5.	Игры			14	
6.	Итоговое занятие			1	Тест
	Итого	36			

Месяц	Период	Тема
сентябрь	4-08	Змейка
	11-15	Колобки
	18-22	Паровозик
	25-29	Самолёты
октябрь	2-6	Муравьишки
	9-13	Обезьянки
	16-20	Цапля
	23-27	Хлопушка
ноябрь	1-10	Жуки
	13-17	Надуем шарик
	20-24	Солдатики
	27-30	Мышата
декабрь	1-08	Гимнастика
	11-15	Лисичка подслушивает
	18-22	Воздушный шар
	25-29	Едем на автомобиле
январь	08-12	Самолёты
	15-19	С кочки на кочку
	22-26	Карусель
	29-31	Солнышко и тучка
февраль	5-9	Пестрая ленточка
	12-16	Змейка
	19-23	Снежинки
	26-29	Меткие мячи
март	4-8	Заячий концерт
	11-15	Попрыгунчики
	18-22	Паровозик
	25-29	Заблудился
апрель	1-5	Колобки
	8-12	Щенок уснул
	15-19	Ножницы
	22-26	Карлсон
май	6-10	Велосипед
	13-17	Буря в стакане
	20-24	Гусеница
	27-31	Мой весёлый мяч

### 2.3. Учебный план для детей 3-4 лет

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие		0,5	0,5	Тест
2.	Ритмическая гимнастика с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)			6	Наблюдение
3.	Самомассаж,			8	Наблюдение

	массаж, дыхательные упражнения				
4.	Работа на тренажёрах, массажных дорожках			6	
5.	Игры			14	
6.	Итоговое занятие			1	Тест
	Итого	36			

№ заня тия	Содержание занятий
1.	Диагностика
2.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: сооткрытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа;</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) упражнения у гимнастической стенки;</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Веселые котята», релаксация</p>
3.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточкиврозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке;-сперешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»</p>
4.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточкиврозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>2) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -сперешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»</p>
5.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе,</p>



	<p>пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).  Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.  Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) массаж стоп массажерами</li> <li>3) ходьба по наклонной доске</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация.</p>
6.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики.  Ходьба по массажным дорожкам. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД:</li> <li>1) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек;</li> <li>2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30сек.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация</p>
7.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточкиврозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).  Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.  Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД:</li> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) ходьба по наклонной доске</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Выпрями ноги»; 2 релаксация.</p>
8.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточкиврозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).  Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.  Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</li> <li>1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30сек.</li> <li>3) массаж стоп массажерами;</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове;</li> <li>5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Обезьянки», релаксация</p>

9.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточкиврозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой2.ОВД: 2) комплекс упражнений из положения сидя; массаж стоп массажерами 1) ходьба по наклонной доске 2) Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация.</p>
10.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки, внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики.Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп деревянным валиком; 4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 5) медленная ходьба на носках по наклонной доскеЗаключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация</p>
11.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация</p>
12.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов2.ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие брёвна» 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Птицы и дождь»; релаксация</p>

13.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, обычная.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>3) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>4) лазание по гимнастической стенке</li> <li>5) ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Ловкие жучки» с мячами, релаксация</p>
14.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточкиврозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; помассажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30сек.</li> <li>4) массаж стоп массажерами;</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове;</li> <li>6) упражнение «Встань правильно»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись - самым ловкимокажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
15.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) Упражнение «Встань правильно»</li> <li>5) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;</li> <li>6) ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Снежинки»; релаксация.</p>

16.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) ходьба и ползание на животе по скамейке</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Волшебные елочки»; релаксация</p>
17.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> </ol> <p>медленная ходьба на носках по наклонной доске. Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация</p>
18.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове: <ul style="list-style-type: none"> <li>-по гимнастической скамейке;</li> <li>-сперешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.</li> </ul> </li> </ol> <p>Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»</p>
19.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и</li> </ol>

	<p>назад с помощью пальцев)</p> <p>5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами</p> <p>Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>
20.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «кабанчики», в полуприсядь.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа;</li> <li>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>4) игровое упражнение «Играйте в мяч ногами»</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие брёвна»;</li> <li>6) ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
21.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>1.Основная: ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> </ol> <p>ходьба ползание на животе по скамейке</p> <p>Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»</p>
22.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточкиврозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30сек. массаж стоп массажерами;</li> <li>4) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>

23.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) лазанье по гимнастической стенке;</li> <li>6) ходьба и ползание на животе по скамейке</li> </ol> Заключительная: игра «Волшебные елочки»; релаксация</p>
24.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</li> <li>4) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами</li> <li>5) ходьба по массажным дорожкам</li> </ol> Заклучительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>
25.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) ходьба и ползание на животе по скамейке</li> </ol> Заклучительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»</p>

26.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; помассажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.массаж стоп массажерами ;</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие брёвна»;</li> <li>5) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
27.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы –великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>4) ползание по-медвежьё по доске;</li> <li>5) ходьба по наклонной доске</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Найди себе место»; релаксация.</p>
28.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы –великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>4) массаж стоп массажерами</li> <li>5) ходьба по обручу</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.</p>
29.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> </ol>

	<p>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;  5) лазание по гимнастической стенке;  6) ползание по-медвежьему по доске;  Заключительная: игра «Солнышко и дождик», релаксация «Облака»</p>
30.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.  Основная:  1.ОРУ: без предметов  2.ОВД:  1) комплекс корригирующих упражнений;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.  3) массаж стоп массажными мячами;  4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30сек.  5) ползание по-медвежьему по гимнастической скамейке;  Заключительная: игра «Гусеницы»; релаксация.</p>
31.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.  Основная:  1.ОРУ: без предметов  2.ОВД:  1) комплекс корригирующих упражнений;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе  3) массаж стоп мячами – массажерами;  4) пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край;  5) ходьба и ползание на животе по скамейке.  Заключительная: игра «Ловкие жуки»; релаксация</p>
32.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная:  1. ОРУ: без предметов  2.ОВД:  1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики  2) комплекс упражнений из положения лежа;  3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)  4) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие брёвна»  5) ходьба по массажным дорожкам.  Заключительная: игра «Птицы и дождь»; релаксация</p>



33.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточкиврозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; помассажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп массажерами; 4) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
34.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы –великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) ползание по-медвежьей по доске; 5) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Найди себе место»; релаксация.</p>
35.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.Основная: 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -сперешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»</p>
36.	Диагностика

#### 2.4. Учебный план для детей 4-5 лет

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие		0,5	0,5	Тест
2.	Ритмическая гимнастика с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных			6	Наблюдение

	диаметров)				
3.	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения			8	Наблюдение
4.	Работа на тренажёрах, массажных дорожках			6	
5.	Игры			14	
6.	Итоговое занятие			1	Тест
	Итого	36			

Месяц.	Номер недели.	Тема занятия.	Цель.	Оборудование.
Сентябрь.	1 неделя	«Береги свое здоровье»	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Развивать умение сохранять правильную осанку во время ходьбы. Дать представление о правильной осанке. Повторять метание в цель резиновым мячиком. Учить толкать мячи ладонями и ступнями. Упражнять детей в подлезании и подбрасывании мяча. Учить детей правильно собирать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки.	Массажная дорожка. Иллюстрации ребенка с правильной осанкой и ребенка с нарушением осанки. Резиновые мячи, обруч. Резиновые мячи.
	2 неделя	«Что такое правильная осанка»		
	3 неделя	«Попади мячом в цель»		
	4 неделя	«Собери мячи»		
Октябрь	1 неделя	«Почему мы двигаемся?»	Дать представление об опорно-двигательной системе. Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить выполнять передачи мяча ногами в парах и в группе. Закрепить навык ходьбы по массажной дорожке. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке вдоль и	Резиновые мячи. Массажная дорожка, гимнастическая скамейка. Резиновые мячи, массажная дорожка.
	2 неделя	«Работай в парах»		
	3 неделя	«Волна»		
	4 неделя	«Пружинка»		

			<p>поперек. Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений. Учить сгибанию – разгибанию ног, выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.</p>	
Ноябрь	<p>1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя</p>	<p>«Ходи правильно» «Волшебные карандаши» «Раскатаем тесто» «Выполняй правильно»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Учить правильно раскатывать резиновые, пластмассовые шарики стопами на месте и в движении. Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить правильно выполнять упражнения с гимнастическими палками.</p>	<p>Гимнастические палки, кубики, массажные шарики. Цветные карандаши (или палочки небольшого размера) Пластмассовые шарики, резиновые шарики, массажные шарики. Гимнастические палки, эспандеры плечевые.</p>
Декабрь	<p>1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя</p>	<p>«Отдыхай и расслабляйся» «Держи равновесие» «Правильно двигайся» «Наши пяточки устали»</p>	<p>Учить упражнениям на релаксацию. Учить детей расслабляться. Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учить удерживать равновесие и координацию.</p>	<p>Маты, коврики, массажные шарики. Шведская лестница, гимнастическая скамейка. Коврики, маты, массажные шарики. Гимнастическая скамейка.</p>

			<p>Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки с использованием элементов методики йогов.</p> <p>Упражнять в сведении и разведении пяток.</p>	
Январь	<p>1 неделя</p> <p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p>	<p>«В гости к медвежатам»</p> <p>«В лесу»</p> <p>«Ловкие ребята»</p> <p>«Дышим легко и тихо»</p>	<p>Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке. Развивать любовь к природе, чувство товарищества. Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком. Развивать внимательность, ловкость.</p> <p>Обучать детей дыхательным упражнениям.</p>	<p>Гимнастические палки, гимнастическая скамейка. Кегли (6 шт.), гимнастическая скамейка. Обруч, ленты по количеству детей. Бумажные бабочки, привязанные к обручу, эспандеры плечевые.</p>
Февраль	<p>1 неделя</p> <p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p>	<p>«Перелезь через овраг»</p> <p>«Идем на каток»</p> <p>«Воспитай самосознание»</p> <p>«Мы - спортсмены»</p>	<p>Тренировка общей силовой выносливости</p> <p>Укреплять мышечно-связочный аппарат.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге на пятках.</p> <p>Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке.</p> <p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений.</p>	<p>Веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40 см.</p> <p>Ленточки по количеству детей.</p> <p>Дуги, кегли по количеству детей.</p> <p>Гимнастическая скамейка, гимнастические палочки.</p>
Март.	<p>1 неделя</p> <p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p>	<p>«Веселые медвежата»</p> <p>«Лягушата»</p> <p>«Знакомство с птицами».</p> <p>«Веселые грибочки».</p>	<p>Учить ползанию по-медвежьему, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии.</p> <p>Воспитывать любовь к живой природе.</p> <p>Учить упражнять</p>	<p>Гимнастическая скамья, музыкальное сопровождение (аудиозапись-звуки природы)</p> <p>Обручи (5 штук), маски-шапочки с изображением лягушат.</p>

			<p>прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед ( на носках), «по-лягушачьи».</p> <p>Упражнять прыжки через скамейку, сохранение равновесия.</p> <p>Отработка общеразвивающих упражнений на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля», «Аист». Воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать.</p> <p>Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений, совершенствовать ходьбу на наружных краях стопы.</p>	<p>Гимнастическая скамейка.</p> <p>Канат, Маски-шапочки с изображением грибов.</p>
Апрель	<p>1 неделя</p> <p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p>	<p>«Ловкачи».</p> <p>«Веселые туристы».</p> <p>«В зоопарке».</p> <p>«Преодолей препятствия»</p>	<p>Упражнять в собирании пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу. Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо.</p> <p>Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках.</p> <p>Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку.</p> <p>Расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе.</p> <p>Учить детей правильно перелезать через препятствия, следить</p>	<p>Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.</p> <p>Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка.</p> <p>Дуги, гимнастическая скамейка, мат, массажные шарики.</p> <p>Дуги, , веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, кегли.</p>

			чтобы дети не разводили широко носки ног. Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.	
Май.	1 неделя	«Кто ниже?»	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край. Совершенствовать упражнения на внимание и правильную ходьбу. Закрепить упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на равновесие. Совершенствовать ОРУ: в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания о правильной осанке.	Дуги, мячи по количеству детей. Гимнастические маты, гимнастическая скамейка. Гимнастическая скамейка, гимнастические палки, массажные шарики. Мячи по количеству детей, обруч, гимнастические палки, гимнастическая скамейка.
	2 неделя	«Птички и клетка»		
	3 неделя	«Держи равновесие»		
	4 неделя	«Мы здоровые ребята». Подведение итогов. Домашнее задание на каникулы.		

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Особенности организации образовательного процесса

##### Основные методы, используемые при реализации программы:

**Наглядный метод**, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

**Словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

**Практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

**Игровой метод**, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

**Соревновательный метод** в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

### **Основные направления обучения:**

**Упражнения общей направленности** включают: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности** включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, фитбол-гимнастику, степ-аэробику. Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру занятий входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

1. Музыкальный центр
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий
3. Спортивные коврики
4. Балансиры
5. Мячи, шарики, массажные шарики, ленты, погремушки
6. Кубики, мякиши
7. Гимнастические маты;
8. Гимнастические палки
9. Обручи, колечки
10. Тоннели
11. Воротики
12. Дорожки
13. Гимнастические скамейки
14. Наклонная доска
15. Гимнастическая лестница
16. Шнуры
17. Пособие «Парашют»
18. Фитбол мячи .
19. Степы
20. Игрушки: заяц, медведь, собака, курочка, уточка, кошка
21. Велотренажёр
22. Тренажер «Беговая дорожка»

### 3.3. Оценочные и методические материалы

#### Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	октябрь, май

#### Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»

№	Фамилия, имя ребёнка	Показатели									
		Демонстрирует двигательные способности	Выполняет упражнения	Выполняет гимнастические комплексы программы	Выполняет дыхательную, глазную гимнастику, самомассаж, упражнения на релаксацию	Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать					
		Сент.	Май	Сен	Май	Сент.	Ма	Сен	Ма	Сент	Ма



				т.			й	т.	й	.	й
1.											
2.											
3.											
4.											

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

**3 балла** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**2 балла** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

**1 балл** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

### 3.4. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка». М.; ЛИНКА – ПРЕСС, 1993 год.
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А., Основная общеобразовательная программа дошкольного воспитания «От рождения до школы». М.; Мозаика – Синтез, 2012 год.
3. Воротилкина И.М. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ». М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2004 год.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» М.; ЛИНКА – ПРЕСС, 2000 год.
5. Моргунова О.Н. «Профилактика и коррекция плоскостопия в ДОУ» ТЦ «Учитель», 2005 год.
7. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и коррекция свода стопы у старших дошкольников». М.; Издательство «Скрипторий 2003», 2009 год.
8. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
9. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
10. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М, Творческий центр, 2010г

### Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. «Медицинское обслуживание и питание в ДОУ». Издательский дом МЦФЭР, 2006 год.
2. Научно – практические журналы «Здоровье дошкольника». ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2008 – 20015 год

**Практический материал. Конспекты занятий на учебный год.**

Сентябрь 1 неделя «Змейка»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, подлезание под верёвкой боком). Учить бегать змейкой между предметами. Прыжкам в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** скамейка, длинная верёвка, «стойки с верёвкой для пролезания, «следы», большие кегли 5 шт. Тренажер беговая дорожка.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с ленточками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.
2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот
3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п..
4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.

**Основные виды движений. «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ползание на четвереньках по скамейке.
2. Пролезание под верёвкой боком.
3. Бег «Змейкой» между предметами.
4. Прыжки в высоту «Достань платочек»

**Работа на тренажерах. Беговая дорожка.**

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

**Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

**Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Сентябрь 2 неделя «Колобки»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», учить прыгать в высоту до предмета.), учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу.

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка, «следы», платочек.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой:

*Раз, два – левой! Мы шагаем смело.*

*Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. 4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот. Несколько раз зевнуть и потянуться.

### **Общеразвивающие упражнения с обручем.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.

3. И.п. – сидя в обруче, ноги согнуть в коленях, руки в упоре сзади. 1 – ноги прямые врозь; 2 – и.п.

4. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

### **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.

2. Пролезание в обруч, стоящий на полу.

3. Ходьба по «следам»

4. Прыжок в высоту «Достань платочек!»

### **Весёлый тренинг «Колобок»** Для мышц плечевого пояса, гибкости.

Сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

*Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять.* Вытяните ноги и лягте на спину.

**Подвижная игра «Грачи и автомобиль»** Выбирается водящий – автомобиль. Остальные дети грачи стоят в обручах. По сигналу воспитателя «Автомобиль едет!» водящий выезжает из гаража, а дети «летят» в гнезда.

Как-то раннею весной на опушке на лесной, - *Стоят*

Появилась стая птиц: не скворцов и не синиц, - *Бег на носочках*

А большущие грачи цвета чёрного ночи. *Присесть на корточки*

Разбежались на опушке, прыг – скок, крак – крак! - *Бег в разных направлениях. Прыжки вверх*

Тут жучок, там червячок! Крак-крак-крак. - *Наклоны вперед-вниз.*

### Сентябрь 3 неделя «Паровозик»

**Задачи:** учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

**Основные виды движений с мячом.**

- 1.Бросок вверх, поймать двумя руками.
- 2.Бросок об пол, поймать двумя руками.
- 3.Ведение мяча ногами по кругу.

**Весёлый тренинг «Паровозик».** Для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали так же назад.

**Подвижная игра «Воздушный шар»**

Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе курили. *Взявшись за руки идти по кругу.* Будем шар надувать. *Остановившись идти маленькими шагами назад.* Надувайся шар, надувайся большой, да не лопайся. Он летел, летел, летел, *Повернувшись идти в другую сторону.* За веточку задел и лопнул! *Остановиться, положить руки на пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».*

Сентябрь 4неделя «Самолёты»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места.

**Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, мягкие пуфики, верёвка, спортивный мат.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

- 1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверх. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.
3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.
4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

**Основные виды движений.**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

1. Прыжок в длину с места.
2. Ползание под двумя дугами.
3. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

**Весёлый тренинг «Качалочка»** Для мышц рук, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

**Подвижная игра «Самолёты»**

Дети сидят на корточках «самолёты на аэродроме». Подготовка самолётов к полёту.

1. «Заправиться топливом» - имитировать работу ручного насоса.
2. «Завести мотор» - вращение рук.
3. «Расправить крылья» - развести прямые руки в стороны.
4. «Проверить колёса» - потопать ногами.

«Самолёты готовы? Полетели!» дети бегают по залу с разведёнными в стороны руками. По сигналу «На посадку» - приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

Октябрь 1 неделя «Муравьишки»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч, учить прыгать в высоту до предмета.) **Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка, «следы», платочек.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с обручем.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
3. И.п.–сидя в обруче, ноги согнуть в коленях,руки в упоре сзади.1–ноги прямые врозь; 2– и.п.
4. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

### **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2. Перешагивание через обручи 4 шт
3. Ходьба по «следам»
4. Прыжок в высоту «Достань платочек!»

**Весёлый тренинг «Качалочка».** Для мышц рук, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

### **Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

На слово «солнышко» дети бегают, прыгают, выполняют танцевальные движения. На слово «дождик» - прячутся под зонтик.

Октябрь 2 неделя «Обезьянки»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке, ползание под дугами.) Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере – массажные дорожки.

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, 2 дуги, массажные дорожки.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с обручем.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
3. И.п. – стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками.
4. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

### **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2. Прыжки в обруч
3. Ползание под дугами
4. Ходьба по веревке прямо

**Работа на тренажерах. Массажные дорожки.**

Ходьба по массажным дорожкам.

### **Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

### **Октябрь 3 неделя «Цапля»**

**Задачи:** учить подбрасывать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками.

**Пособия:** мячи среднего размера по количеству детей.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка). Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо - влево.
4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.

### **Основные виды движений с мячом**

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать.
2. Бросок об пол, поймать.
3. Катить руками перед собой.

**Весёлый тренинг «Цапля».** Для мышц ног, координации.

Когда цапля ночью спит на одной ноге стоит

Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в сторону и постоять так немного. Затем на левой ноге.

**Подвижная игра «Догони мяч»** Воспитатель читает стихотворение Маршака «Мой весёлый, звонкий мяч». Дети с мячиками в руках прыгают (они мячи). После слов «Не угнаться за тобой!» ребёнок катит свой мяч вперёд и догоняет его.

### **Октябрь 4 неделя «Хлопушка»**

**Задачи:** учить бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить мяч после отскока от пола двумя руками; катить мяч перед собой руками. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** мячи среднего размера по количеству детей, тренажер - беговая дорожка

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба на четвереньках (собачки). Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п..
4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.

**Основные виды движений с мячом** Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать после отскока об пол.
2. Бросок об пол, поймать после отскока.
3. Катить руками перед собой.

#### **Работа на тренажерах. Беговая дорожка.**

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

#### **Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

**Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».** Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Ноябрь 1 неделя «Жуки»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы), учить прыгать через верёвку.

**Пособия:** платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, кубики пластмассовые 3 шт.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапый мишка). Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот



**Общеразвивающие упражнения с платочком.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.

2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – и.п. 3-4 повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

**Основные виды движений «Полоса препятствий»** Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по скамейке

2. Прыжки через верёвку.

3. Перешагивание через кубики.

**Весёлый тренинг «Жуки»** Для мышц спины, координации.

Жук упал, а встать не может, ждёт он, кто ему поможет. Лечь на спину и двигать руками и ногами.

**Подвижная игра «Мы осенние листочки»** Мы – листочки, мы - листочки, *стоя, поднять руки вверх и покачивать руками* мы – осенние листочки. Мы на веточке сидели, Ветер дунул – полетели. *Бег в разных направлениях.*

Мы летали, мы летали, а потом летать устали. Перестал дуть ветерок мы присели все в кружок *присесть на корточки*

Ноябрь 2 неделя **«Надуем шарик»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч.

Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.

**Пособия:** платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, обручи 3 шт. Кольца по количеству детей.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косоплать мишка). Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с платочком.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.

2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – и.п. 3-4 повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

## **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по скамейке
2. Прыжки из обруча в обруч.
3. Ходьба по верёвке прямо.

### **Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.**

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.
2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

### **Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

### **Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Ноябрь 3 неделя «Солдатики»

**Задачи:** учить бросать мяч воспитателю и ловить его, учить катить мяч впереди себя.

**Пособия:** мячи по количеству детей, игрушка Мишка.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, мяч в опущенных руках. 1 – мяч вперёд, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

### **Основные виды движений с мячом**

1. Дети ловят мяч, брошенный воспитателем, и кидают его обратно.
2. Катят мяч впереди себя

**Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик».** Для мышц спины, живота, ног.

По реке плывёт лодочка, а в ней оловянный солдатик.

Вдруг подул ветерок и началась качка.

Но отважному солдатику ничего не страшно.

Хотите стать такими же как солдатик?

Для этого станьте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Спину держите прямо и наклоняйтесь вперёд – назад.

### **Подвижная игра «Догони Мишку»**

Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Ноябрь 4 неделя «Мышата»

**Задачи:** учить бросать мяч вверх и ловить его после отскока двумя руками, учить катить мяч впереди себя, катить друг другу.

Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут

**Пособия:** мячи по количеству детей, тренажер батут.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч сверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

**Основные виды движений с мячом**

1. Дети катят мяч руками по полу впереди себя.
2. Бросают мяч об пол и ловят его после отскока.
3. Садятся парами и катают мяч друг другу.

**Работа на тренажерах. Батут.**

Подпрыгивать, руки свободно. Продолжительность 0,5 минуты.

**Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорожку, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Декабрь 1 неделя «Гимнастика»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить спрыгивать с высоты 30 сантиметров.

**Пособия:** по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, скамейка, 3 куба.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

**Основные виды движений со средним мячом.**

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель
2. Бросок в горизонтальную цель

**Весёлый тренинг «Танец медвежат».**

Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

**Подвижная игра «Догони Мишку»**

Воспитатель берёт в руки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Декабрь 2 неделя «Лисичка подслушивает»

**Задачи:** упражнять в равновесии (перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить прыгать в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере лыжная дорожка.

**Пособия:** по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, 3 куба, платочек, тренажер лыжная дорожка.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с кубиками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, кубики в опущенных руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, 1 - присесть постучать кубиками друг о друга; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги прямые. 1 - наклониться, положить кубики к ступням, 2 – выпрямиться.
4. И.п. – стоя, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

**Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Перешагивание через кубы.
2. Ходьба по верёвке боком.
3. Прыжки в высоту «Достань платочек»

#### **Работа на тренажерах «Лыжная дорожка»**

Ходьба. Длительность выполнения 0,5 минуты.

#### **Дыхательное упражнение «Заблудился».**

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «Ау-у-у!»

#### **Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»**

Показать, как крадёт лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает, о чем те говорят.

#### **Декабрь 3 неделя «Воздушный шар»**

**Задачи:** учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

#### **Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

#### **Основные виды движений с мячом.**

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать двумя руками.
3. Бросок на дальность двумя руками из-за головы.

#### **Весёлый тренинг «Потягивание».** Растяжка мышц.

Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад вдоль туловища. Повторить правой ногой и правой рукой. Затем - двумя ногами и руками

**Подвижная игра «Воздушный шар»** Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе курили. *Взявшись за руки идти по кругу.*

Будем шар надувать. *Остановившись идти маленькими шагами назад.*

Надувайся шар, надувайся большой, да не лопайся.

Он летел, летел, летел, *Повернувшись идти в другую сторону.*

За веточку задел и ... лопнул! *Остановиться, положить руки на пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».*

#### **Декабрь 4 неделя «Едем на автомобиле»**

**Задачи:** учить катить мяч перед собой, учить ведения мяча ногами, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Собачки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п. и т.д.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

#### **Основные виды движений с мячом.**

1. Катить мяч по полу перед собой.

2. Ведение ногами по полу.

3. Бросок на дальность двумя руками.

#### **Работа на тренажерах «Лазание по шведской стенке»**

Продолжительность 0,5 минуты.

#### **Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе произнести звук «р-р-р»

#### **Психогимнастический этюд «Тишина»**

Лисички должны перейти дорогу, на которой находится волк. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

#### **Январь 1 неделя «Самолёты»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места.

**Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, мягкие пуфики, верёвка, спортивный мат.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверх. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.
3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.
4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

**Основные виды движений.**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

4. Прыжок в длину с места.
5. Ползание под двумя дугами.
6. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

**Весёлый тренинг «Качалочка»** Для мышц рук, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

**Подвижная игра «Самолёты»**

Дети сидят на корточках «самолёты на аэродроме». Подготовка самолётов к полёту.

5. «Заправиться топливом» - имитировать работу ручного насоса.
6. «Завести мотор» - вращение рук.
7. «Расправить крылья» - развести прямые руки в стороны.
8. «Проверить колёса» - потопать ногами.

«Самолёты готовы? Полетели!» дети бегают по залу с разведёнными в стороны руками. По сигналу «На посадку» - приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

**Январь 2 неделя «С кочки на кочку»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ползание на животе по скамейке, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.

**Пособия:** палки по количеству детей, скамейка, мягкие пуфики, обручи 4 шт. Массажная дорожка.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа. 3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверх. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.
3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки. 4. И.п. – палка лежит на полу, прыжки через палку.

### **Основные виды движений.**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

1. Ползание на животе по скамейке.
2. Прыжки из обруча в обруч.
3. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

### **Работа на тренажерах. Массажные дорожки.**

Ходьба по массажным дорожкам.

### **Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

### **Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

### **Январь 3 неделя «Карусель»**

**Задачи:** учить катить и бросать мяч друг другу, бросать мяч об пол и ловить после отскока.

**Пособия:** большие мячи по количеству детей.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.
2. 2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.
3. 3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.
4. 4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

### **Основные виды движений с мячами.**

Дети стоят друг против друга парами. Выполняют каждое упражнение по 5 раз.

1. Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу.
2. Бросок друг другу.
3. Бросок об пол, поймать.

### **Весёлый тренинг «Карусель».** Для мышц рук, ног, живота.

Сидя на полу, поднять согнутые в коленях ноги вверх. Опираясь руками об пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

### **Подвижная игра «Не боимся мы кота»**

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!



По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их. По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

Январь 4 неделя «Солнышко и тучка»

**Задачи:** учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать мяч вверх и ловить после отскока. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** большие мячи по количеству детей. Беговая дорожка.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.
4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

**Основные виды движений с мячами.**

Выполняют фронтально каждое упражнение.

1. Катить мяч двумя руками по залу.
2. Бросок вверх, поймать.
3. Бросок об пол, поймать.

**Работа на тренажерах. Беговая дорожка.**

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

**Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

**Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Февраль 1 неделя «Пёстрая ленточка»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, ходьба по следам), учить перешагивать через предметы. Прыжкам в высоту до предмета.

**Пособия:** длинная верёвка, «следы», мягкие модули 5 шт., платочек, ленты по количеству детей.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с ленточками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.
2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот
3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п.
4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.

### **Основные виды движений. «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Перешагивание через мягкие модули
2. Ходьба по верёвке прямо
3. Ходьба по следам
4. Прыжки в высоту «Достань платочек»

### **Весёлый тренинг «Качалочка»**

Для мышц рук, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

### **Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

**Подвижная игра «Догони Мишку»** Воспитатель берёт в руки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

### **Февраль 2 неделя «Змейка»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, подлезание под верёвкой боком). Учить бегать змейкой между предметами. Прыжкам в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** скамейка, длинная верёвка, «стойки с верёвкой для пролезания, «следы», большие кегли 5 шт. Тренажер беговая дорожка.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с ленточками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п.

4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.

**Основные виды движений. «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

5. Ползание на четвереньках по скамейке.

6. Пролезание под верёвкой боком.

7. Бег «Змейкой» между предметами.

8. Прыжки в высоту «Достань платочек»

**Работа на тренажерах. Беговая дорожка.**

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

**Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

**Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Февраль 3 неделя «Снежинки»

**Задачи:** учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную цель, щиты для бросков в вертикальную цель.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.

2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.

4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

#### **Основные виды движений со средним мячом.**

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель
2. Бросок в горизонтальную цель.

**Весёлый тренинг «Танец медвежат».** Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

**Подвижная игра «Снежинки и ветер».** Выполняются движения в соответствии с текстом.

Снежинки, снежинки по ветру летят,  
Снежинки, снежинки на землю хотят.  
А ветер дует всё сильнее и сильнее,  
Снежинки кружатся быстрее и быстрее,  
Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,  
Снежинки слетелись в большой снежный ком.

Февраль 4 неделя «**Меткие мячи**»

**Задачи:** учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную цель, щиты для бросков в вертикальную цель.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

#### **Основные виды движений со средним мячом.**

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель
2. Бросок в горизонтальную цель.

**Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.**

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.
2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

**Дыхательное упражнение «Надуем шарик»** И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

#### **Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

#### **Март 1 неделя «Заячий концерт»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате.

**Пособия:** пластмассовые кубики (о 2 шт. на каждого ребёнка), скамейка, верёвка, ребристая доска, спортивный мат.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- 3.«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с кубиками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза) У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.
3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.
4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

#### **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по ребристой доске
2. Прыжки в длину с места на мате
3. Ходьба по скамейке

**Весёлый тренинг «Маленький мостик».** Для укрепления мышц ног, рук, живота, гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через ручей. Давайте поможем им, построим мостик через ручей. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину, пока ежата не переберутся на другой берег. Ежата перебрались, и мы отдыхаем.

#### **Подвижная игра «Заячий концерт»**

Дети – зайцы выполняют движения в соответствии с текстом.

Зайцев полная ватага вдоль по краешку оврага *Прыжки на двух ногах*. Развлекает всех прыжками. Прыг-скок, прыг-скок. В барабаны ловко бьют: Тра-та-та, тра-та-та, имитировать удары в барабаны.

А потом так театрально, В тарелки музыкальные *Имитировать игру на тарелках*. Ударяли: дзынь-ля-ля, от души всех веселя.

Март 2 неделя **«Попрыгунчики»**

**Задачи:** продолжать упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут

**Пособия:** пластмассовые кубики (по 2 шт. на каждого ребёнка), скамейка, верёвка, ребристая доска, спортивный мат. Тренажер батут.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с кубиками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза) У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.

3.И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.

4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

**Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

- 1.Ходьба по ребристой доске
- 2.Прыжки в длину с места на мате
- 3.Ходьба по скамейке

**Работа на тренажерах. Батут.**

Подпрыгивать, руки свободно. Продолжительность 0,5 минуты.

**Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Март 3 неделя **«Паровозик»**

**Задачи:** учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

#### **Основные виды движений с мячом.**

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать двумя руками.
3. Ведение мяча ногами по кругу.

**Весёлый тренинг «Паровозик».** Для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали так же назад.

#### **Подвижная игра «Воздушный шар»**

Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе курили. *Взявшись за руки идти по кругу.* Будем шар надувать. *Остановившись идти маленькими шагами назад.* Надувайся шар, надувайся большой, да не лопайся. Он летел, летел, летел, *Повернувшись идти в другую сторону.* За веточку задел и лопнул! *Остановиться, положить руки на пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».*

Март 4 неделя «Заблудился»

**Задачи:** учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере лыжная дорожка.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей, тренажер лыжная дорожка.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

#### **Основные виды движений с мячом.**

1.Бросок вверх, поймать двумя руками.

2.Бросок об пол, поймать двумя руками.

3.Ведение мяча ногами по кругу.

#### **Работа на тренажерах «Лыжная дорожка»**

Ходьба. Длительность выполнения 0,5 минуты.

#### **Дыхательное упражнение «Заблудился».**

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «Ау-у-у!»

#### **Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»**

Показать, как крадётся лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает, о чем те говорят.

Апрель 1 неделя «Колобки»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», учить прыгать в высоту до предмета.), учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу.

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка, «следы», платочек.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой:

*Раз, два – левой! Мы шагаем смело.*

*Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. 4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот. Несколько раз зевнуть и потянуться.

#### **Общеразвивающие упражнения с обручем.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

5. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.

6. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.

7. И.п.–сидя в обруче, ноги согнуть в коленях,руки в упоре сзади.1–ноги прямые врозь; 2– и.п.

8. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

#### **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1.Ходьба по скамейке, руки в стороны.

2.Пролезание в обруч, стоящий на полу.

3.Ходьба по «следам»

4.Прыжок в высоту «Достань платочек!»

#### **Весёлый тренинг «Колобок»** Для мышц плечевого пояса, гибкости.

Сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.



*Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.*

**Подвижная игра «Грачи и автомобиль»** Выбирается водящий – автомобиль. Остальные дети грачи стоят в обручах. По сигналу воспитателя «Автомобиль едет!» водящий выезжает из гаража, а дети «летят» в гнезда.

Как-то раннею весной на опушке на лесной, - *Стоят*

Появилась стая птиц: не скворцов и не синиц, - *Бег на носочках*

А большущие грачи цвета чёрного ночи. *Присесть на корточки*

Разбежались на опушке, прыг – скок, крак – крак! - *Бег в разных направлениях. Прыжки вверх*

Тут жучок, там червячок! Крак-крак-крак. - *Наклоны вперед-вниз.*

Апрель 2 неделя «**Щенок уснул**»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ползание по скамейке), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, учить бегать «змейкой» между предметами. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка, пирамидки для бега между предметами. Тренажер беговая дорожка

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с обручем.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.

3. И.п.–сидя в обруче, ноги согнуть в коленях,руки в упоре сзади.1–ноги прямые врозь; 2– и.п.

4. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

**Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Прыжки из обруча в обруч.

2. Ползание по скамейке на четвереньках.

3. Бег между предметами змейкой

**Работа на тренажерах. Беговая дорожка.**

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

**Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

### **Психогимнастический этюд «Щенок уснул».**

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

Апрель 3 неделя «**Ножницы**»

**Задачи:** учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

#### **Основные виды движений с мячом.**

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать двумя руками.
3. Ведение ногами по кругу.

**Весёлый тренинг «Ножницы».** Для мышц живота и ног.

Давайте представим, что наши ноги – ножницы. Лежа на спине, поднимайте по очереди прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резал, ноги должны быть прямыми. Отдохните и повторите (3 раза).

#### **Подвижная игра «Жуки»**

На слова воспитателя: «Жуки полетели» дети бегают по залу в разных направлениях. На слова: «Жуки упали» - ложатся на спину и делают свободные движения руками и ногами (барахтаются).

**Дыхательное упражнение «Надуем шарик»** И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар

Апрель 4 неделя «**Карлсон**»

**Задачи:** учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, бросать мяч вдаль из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере массажная дорожка.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей. Тренажер массажная дорожка.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

### **Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

### **Основные виды движений с мячом.**

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать двумя руками.
3. Ведение ногами по кругу.
4. Бросок на дальность из-за головы двумя руками.

### **Работа на тренажерах. Массажные дорожки.**

Ходьба по массажным дорожкам. (1 минута).

### **Дыхательное упражнение «Ныряние»**

И.п. – стоя, руки вверх. 1 – резкий вдох и быстро присесть, зажав нос пальцами –нырнули; 2 – держать дыхание; 3 – встать, руки вверх – выдох.

### **Психогимнастический этюд «Карлсон».** Предложить детям отгадать загадку:

Мой дом у вас на крыше! Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен над каждым чердаком.

Затем дети показывают какое лицо у Карлсона (надуть щёки), и какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон (улыбка).

### **Май 1 неделя «Велосипед»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места.

**Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, скамейка, кубики 3 шт., спортивный мат.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

### **Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.

3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.

4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

#### **Основные виды движений.**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

1. Прыжок в длину с места.

2. Ползание под двумя дугами.

3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.

4. Ходьба по гимнастическим палкам боком.

**Весёлый тренинг «Велосипед»** Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

Лёжа на спине, крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

#### **Подвижная игра «Не боимся мы кота»**

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит.

Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят: Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

#### **Май 2 неделя «Буря в стакане»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места.

Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.

**Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, скамейка, кубики 3 шт., спортивный мат. Стакан – непроливайка, трубочка для коктейля. Тренажер кольцо.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот. Несколько раз зевнуть и потянуться.

#### **Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.

3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.

4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

**Основные виды движений.** Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

1.Прыжок в длину с места.

2.Ползание под двумя дугами.

3.Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики

4.Ходьба по гимнастическим палкам боком.

### **Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.**

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.

2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

**Дыхательное упражнение «Подними бурю в стакане»** Дети выполняют вдохи через нос, а выдох через трубочку, опущенную в стакан непроливайку с водой. Вода в стакане должна прийти в движение.

### **Психогимнастический этюд «Весёлая свинка».**

Предложить детям отгадать загадку:

Вместо хвостика – крючок, вместо носа – пяточок. Пяточок дырявый, а крючок вертячий! (Свинка).

Задание: изобразить весёлую свинку.

Май 3 неделя «Гусеница»

**Задачи:** учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муровьишки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

### **Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

### **Основные виды движений с мячом.**

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Ведение ногами по кругу.

4. Катить мяч руками перед собой.

**Весёлый тренинг «Гусеница».** Для мышц рук, ног, гибкости. Встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставить обе руки одновременно вперёд, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все гусеницы. Поползли!

**Подвижная игра «Лягушки»** Толстый шнур положить в форме круга. Дети стоят за кругом – они – лягушки.

Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачут вытянувши ножки». Дети поочередно прыгают вверх. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через верёвку в круг, и присаживаются на корточки – лягушки в болоте.

**Дыхательное упражнение «Надуем шарик»** И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Май 4 неделя **«Мой весёлый мяч»**

**Задачи:** учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей. Тренажер батут.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

**Основные виды движений с мячом.**

- 1.Бросок вверх, поймать двумя руками.
- 2.Бросок об пол, поймать двумя руками.
- 3.Ведение ногами по кругу.
- 4.Катить мяч руками перед собой.

**Работа на тренажерах. Батут.**

Подпрыгивать, руки свободно. Продолжительность 0,5 минуты.

**Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

**Психогимнастический этюд «Щенок уснул».**

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.