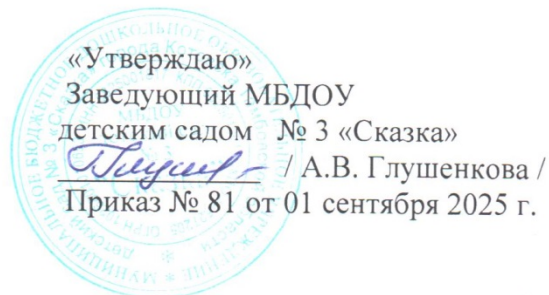


**Комитет образования администрации города Котовска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3 «Сказка» города Котовска Тамбовской области**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МБДОУ детского сада № 3 «Сказка»
от «29» августа 2025 г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«ЗДОРОВЯЧОК»
(стартовый уровень)**

**Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год**

Авторы-составители:
Шикунова Любовь Васильевна, воспитатель
Голодова Элеонора Александровна, воспитатель



г. Котовск, 2025 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 «Сказка» города Котовска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Шикунова Любовь Васильевна, воспитатель Голодова Элеонора Александровна, воспитатель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629). Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями). Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Положение о правилах оказания дополнительных платных образовательных услуг в МБДОУ детском саду № 3 «Сказка» (Приказ от 10.01.2022 № 4).
4.2. Вид	авторская
4.3. Направленность	Физкультурно-оздоровительная
4.4. Уровень освоения программы	стартовый уровень
4.5. Область применения	Дополнительное образование детей
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2025
4.8. Возрастная категория обучающихся	5 - 6 лет

Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЯЧОК»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования «ЗДОРОВЯЧОК» (далее – Программа) — это нормативно управленческий документ МБДОУ детского сада № 3 «Сказка» (далее – ДОУ), характеризующий специфику содержания образования, особенности организации образовательного процесса, характер оказываемых образовательных услуг детям 5 - 6 лет по физическому развитию.

Программа дополнительного образования «ЗДОРОВЯЧОК» - **физическо-оздоровительной направленности**. Программа предназначена для расширения программного содержания основной общеобразовательной программы дошкольного образования по разделу «Физическая культура».

Уровень освоения программы: стартовый (ознакомительный).

Актуальность программы.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин, так как дети мало играют в подвижные игры во время прогулки, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков), у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, эффективных подходов организации оздоровительной работы. Именно поэтому возрастает роль детского сада в физическом развитии детей.

Одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь детям и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Все это требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

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

Адресат программы.

Программа рассчитана на старший дошкольный возраст детей 5 - 6 лет.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется в форме организованной образовательной деятельности, осуществляемой в рамках кружковой работы с детьми старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет). Возможности детей выявлены в ходе индивидуальной повседневной физкультурной деятельности и диагностики.

Наполняемость учебной группы – до 20 детей. Набор в группу осуществляется на основе свободного выбора дополнительной образовательной программы. Прием заявлений о зачислении в объединение по интересам осуществляется в течение всего учебного года.

Форма организации занятий групповая с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей детей. Деятельность проходит в занимательной, игровой форме.

Объем и срок освоения программы «ЗДОРОВЯЧОК».

Программа рассчитана на 1 год обучения - 36 часов (с сентября 2025 года по май 2026 года).

Форма обучения - очная.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность не превышает время, предусмотренное физиологическими особенностями возраста детей и «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами»: 25 минут.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

«Цель наша должна состоять в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей».

С.Я.Эйнгорн

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни, и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Основные задачи:

Оздоровительные:

Повышение двигательной активности детей.

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.

Оздоровление детского организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.

Образовательные:

Формирование навыка правильного дыхания во время нагрузки и в состоянии покоя.

Обучению приемам простейшего самомассажа лица, ладоней, стоп ног.

Обучение детей релаксационным приемам.

Развивающие:

развивать физические качества детей (силу, ловкость, быстроту, выносливость);

развитие вестибулярного аппарата;

Воспитательные:

Осознание и осмысление собственного здоровья.

Воспитание потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки к ЗОЖ.

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ упражнений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);

- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

Наглядный метод-показ выполняемых упражнений педагогом.

Обязательными условиями проведения занятий в спортивном зале являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- согласие родителей;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- наличие формы;

Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно-оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью. Занятия к программе подобраны соответственно возраста детей и прописаны в содержании программы.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа).

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают занимательную разминку, точечный массаж и дыхательную гимнастику, общеразвивающие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка

4-6 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений «Веселого тренинга», подвижных и малоподвижных игр.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, специальные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Здоровячок» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план

<i>Перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности</i>	<i>Количество</i>	<i>Объем нагрузки в минутах, часах</i>		<i>Формы контроля</i>
	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
Знакомство с правилами гимнастики	4	50 мин	50 мин.	Опрос
Формирование и развитие навыков выполнения упражнений	20	150 мин	350 мин.	Практические занятия
Закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений в играх и упражнениях.	12	100 мин	200 мин.	Итоговые, открытые занятия
Итого	36	300 мин	600 мин	
	36	900 мин		

Содержание учебного плана.

СЕНТЯБРЬ (I, II недели)

Задачи.

1-я неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по веревке боком, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч). Учить прыгать в высоту до предмета.

2-я неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по веревке прямо, ползание под дугами). Учить прыгать в длину с места (20 см), запрыгивать на доску (15 см).

Пособия.

1-я неделя. Обручи по количеству детей, скамейка, «следы», длинная веревка, платочек.

2-я неделя. Обручи по количеству детей, скамейка, длинная веревка, 2-3 дуги разной высоты, доска, спортивный мат, кубики пластмассовые — 5 шт.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки в стороны.

Ходьба на пятках.

Легкий бег.

Ходьба в полуприседе, руки на поясе.

Бег.

Ходьба «Муравьишки».

Быстрый бег.

Дыхательные упражнения.

Ходьба приставным шагом правым и левым *боком*.

Прыжки на двух ногах.

Ходьба «Обезьянки».

Ходьба спиной вперед.

Бег.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Заключительная ходьба или речевка: *Раз, два — левой!
Мы шагаем смело.
Нам сейчас бы на парад,
Каждый будет очень рад.*

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (первый комплекс)

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Общеразвивающие упражнения с обручем (каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

1. И.п. — ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 — обруч вверх, посмотреть вверх; 2 — и.п.
2. И.п. — стоя, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками.
3. И.п. — стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 — присесть, положить подбородок на руки; 2 — и.п.
4. И.п. — сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. 1-2 — ноги прямые врозь; 8-4 — и.п.
5. И.п.: обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.
6. И.п.: о.с. — обруч внизу, хват с боков. 1-3 — наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх. 4 - и. п.
7. И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками.
8. И.п. — стой в обруче. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ». Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

1-я неделя

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2. Перешагивание через обручи (8 шт.).
3. Ходьба по веревке боком.

4. Ходьба по следам.
5. Прыжок в высоту «Достань платочек!»

2-я неделя

1. Прыжки из обруча в обруч (8 шт.).
2. Запрыгивание на мат.
3. Прыжки в длину с места (20 см).
4. Ползание под дугами.
5. Ходьба по веревке прямо.
6. Ходьба по скамейке через кубики.

Веселый тренинг

«КАЧАЛОЧКА» 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. Когда устанете – отдохните. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, ног; гибкости.

Подвижная игра «СОЛНЫШКО И ДОЖДИК». На слово «солнышко» дети бегают, прыгают, выполняют танцевальные движения. На слово «Дождик» — прячутся под зонтик.

Малоподвижная игра «НАЙДИ ИГРУШКУ». Воспитатель заранее прячет игрушку, предлагает детям найти и принести ее.

СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Учить подбрасывать вверх и ловить мяч двумя руками; бросать мяч об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками; учить ведению мяча ногами.

4-я неделя. Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, ловить мяч после отскока от пола, отбивать мяч двумя руками, отбивать мяч одной рукой.

Пособия.

3-я неделя. Большие мячи по количеству детей.

4-я неделя. Большие мячи по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба на носках, руки в стороны.

Ходьба на пятках.

Подскоки.

Ходьба: одна нога на пятке другая на носке.

Легкий бег.

Ходьба «Раки».

Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.

Ходьба «Обезьянки».

Бег с сильным сгибанием ног назад (пятки как можно выше).

Дыхательные упражнения.

Ходьба: пятки вместе, носки врозь.

Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапить).

Бег.

Ходьба в полуприседе, руки вперед.

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (первый комплекс, с. 8)

Общеразвивающие упражнения с большим мячом (каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

1. И.п.: о.с. — мяч перед грудью; 1 — руки выпрямить — «мяч от себя»;
- 2 — и.п. — «мяч к себе».
2. И.п.: о.с. — мяч внизу; 1 — поднять мяч вверх, посмотреть на него, 2 — и.п.
3. И.п. - ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Вращение мяча пальцами.
4. И.п. — сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо-влево.
5. И.п. — сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2– и.п.
6. И.п. — Стоя, ноги на ширине ступни. Подбрасывать мяч вверх и ловить пальцами рук.
7. И.п. то же, мяч внизу; 1,3 — мяч вверх; 2, 4 — присесть, мяч на пол.
8. И.п. то же. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока.
9. И.п.: о.с. – правая нога на мяче. Катить мяч ногой вперед-назад; то же повторить левой ногой.
10. И.п. — стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередовать с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с большим мячом

Дети выполняют упражнения по 5 раз, располагаясь по кругу.

3-я неделя.

1. Бросок вверх, поймать.
2. Бросок об пол, поймать.

3. Катить руками, присев.
4. Ведение ногами.

4-я неделя.

1. Бросок вверх, поймать после отскока от пола.
2. Отбивать двумя руками.
3. Отбивать одной рукой 3-5 раз.

Веселый тренинг

«ЦАПЛЯ»

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, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны и по стойте так немножко, а потом на левой ноге.

Для мышц ног; координации.

Подвижная игра «ДОГОНИ МЯЧ». Дети с мячом в руках стоят свободно перед воспитателем. Дети прыгают на двух ногах (они мячи), а воспитатель читает стихотворение С. Маршака «Мой веселый, звонкий мяч». После слов «Не угнаться за тобой!» он катит свой мяч и предлагает сделать то же самое детям. Дети догоняют свой мяч.

Малоподвижная игра «ПОИГРАЕМ». Дети стоят свободно около воспитателя, выполняют движения по его сигналу. Воспитатель напевает слова каждой строчки.

Текст	Движения
Пальчик о пальчик тук да и тук.	<i>Выполнять команду указательными пальцами.</i>
Весело пляшут пальчики наши.	<i>Руки вверх, вращать кистями, «фонарики».</i>
Весело хлопают ручки наши.	<i>Ритм убыстряется.</i>
Ножками топ да и топ, да и топ.	<i>Топать ногами.</i>
Быстро топают ножки наши.	<i>Ритм убыстряется.</i>
Приседай, приседай, еще раз приседай.	<i>Присесть, руки на пояс.</i>
Весело пляшут детки наши.	<i>Повороты на месте вокруг себя</i>

ОКТАБРЬ (I, II недели)

Задачи.

1-я неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, перешагивание через медболы, ходьба по веревке боком, лазанье по лестнице-стремянке); учить прыгать через веревку боком.

2-я неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке на носочках, ходьба по веревке прямо, лазанье по гимнастической лестнице); учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащие на полу.

Пособия.

1-я неделя. Платочки по количеству детей, скамейка, длинная веревка, 5 медболов, лестница-стремянка, кубики пластмассовые (5 шт.).

2-я неделя. Платочки по количеству детей, скамейка, гимнастическая лестница, 5 обручей, длинная веревка.

Занимательная разминка

Ходьба на носках, руки вверх.

Ходьба на пятках.

Легкий бег.

Ходьба, полуприсев, руки на поясе.

Ходьба «Раки».

Бег.

Ходьба «Муравьишки».

Прыжки на двух ногах.

Ходьба «Обезьянки».

Ходьба спиной вперед.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Быстрый бег.

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (первый комплекс, с. 8)

Общеразвивающие упражнения с платочком (каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

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

2. И.п. — стоя, ноги чуть в стороны, платочек на голове. 1 — присесть, руки на пояс. «Мы присели, мы присели, а платки не улетели!»; 2 — и.п.

3. И.п. — сидя, ноги вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. 1 — поднять ноги вверх; 2 — и.п.

4. И.п. — стоя, платочек внизу. 1-3 – поднять платочек, подуть на него; 4 — и.п.

5. И.п.: о.с. — платочек на полу. 1 — поднять его пальцами правой ноги; 2 — положить на пол. То же повторить левой ногой.

6. И.п. — стоя, платочек внизу в обеих руках. 1 — присесть, платочек перед лицом — «спрятаться за платочек»; 2 — и.п;

7. И.п. — стоя, платочек в правой руке. 1 — руки вперед, переложить платочек в другую руку; 2 — и.п.

8. И.п. — стоя, руки в стороны, платочек в правой руке. 1 — руки назад, переложить платочек в другую руку; 2 — и.п.

9. И.п. — стоя, платочек на полу, ноги около платочка. Прыжки через платочек на двух ногах. Чередовать с ходьбой на месте.

Основные виды упражнений

1-я неделя.

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке через кубики.
2. Прыжки через веревку боком.
3. Перешагивание через медболы.
4. Лазанье по лестнице-стремянке.

2-я неделя.

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ». Оборудование расположено по кругу или рядами. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке на носочках.
2. Лазанье по гимнастической лестнице.
3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.
4. Ходьба по веревке прямо.

Веселый тренинг

«МОРСКАЯ ЗВЕЗДА».

Лежа на животе, поднимите руки и ноги в стороны. Вы – морская звезда. Покачайтесь на волнах.

Для мышц рук, ног, спины; гибкости.

Подвижная игра «МЫ — ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ»

Дети - листочки выполняют движения в соответствии с текстом.

Текст	Движения
Мы —листочки, мы —листочки. Мы – осенние листочки. Мы на веточке сидели,	<i>Стоя, поднять руки вверх. Покачивание туловища в стороны.</i>

Ветер дунул —полетели. Мы летали, мы летали, А потом летать устали. Перестал дуть ветерок — Мы присели все в кружок. Ветер снова вдруг подул, И листочки быстро сдул. Все листочки полетели И на землю тихо сели.	<i>Присесть на корточки.</i> <i>Бег в разных направлениях.</i> <i>Присесть на корточки.</i> <i>Бег, медленно кружась на месте.</i> <i>Приседание на корточки,</i>
---	--

Малоподвижная игра «ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ».

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения.

Текст	Движения
По ровненькой дорожке Шагают наши ножки. Через камушки, через камушки Перешагивают ножки. По тропинке, по тропинке Побежали ножки. В ямку —бух!	<i>Идти по кругу, взявшись за руки.</i> <i>Поднимать колени вверх.</i> <i>Бежать, не отпуская рук.</i> <i>Остановиться, расцепив руки.</i> <i>Присесть на корточки.</i>

«Вылезли из ямки», - говорит воспитатель. Игра повторяется, но теперь дети идут в другую сторону.

ОКТЯБРЬ (III, IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо любым способом, бросать и ловить мяч от воспитателя.

4-я неделя. Учить катить мяч перед собой по полу, бросать вверх и ловить двумя руками, бросать об пол и ловить после отскока, учить ведению мяча ногами перед собой.

Пособия.

3-я неделя. Большие мячи по количеству детей, баскетбольные кольца; игрушка Мишка.

4-я неделя. Большие мячи по количеству детей, игрушка Мишка.

Занимательная разминка

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба на пятках, руки свободно.

Легкий бег.

Ходьба в полуприседе руки вперед.
Ходьба правым и левым боком.
Бег.
Ходьба «Муравьишки».
Быстрый бег.
Дыхательные упражнения.
Ходьба скрестным шагом вперед.
Прыжки на двух ногах.
Ходьба «Обезьянки».
Ходьба спиной вперед.
Бег.
Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика
(первый комплекс, с. 8)

Общеразвивающие упражнения с большим мячом
(каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в опущенных руках. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 — и.п.
2. И.п. – стоя, мяч перед собой. Вращение мяча пальцами от себя, к себе.
3. И.п. — сидя, скрестив ноги. Катание мяча вокруг себя в правую, затем левую сторону.
4. И.п. — стоя, ноги широко расставлены. 1-3 — наклон вниз, катать мяч от ноги к ноге; 4 — и.п.
5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки, опустить мяч, поймать двумя руками после отскока.
6. И.п. - лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-8 — поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 — и.п.
7. И.п. — стоя, ноги врозь. Бросок мяча вверх, поймать двумя руками (пальцами рук).
8. И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1-2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад.
9. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередовать с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с большим мячом

3-я неделя.

Дети выполняют броски в кольца и воспитателю поточным способом.

1. Бросок в баскетбольное кольцо, находящееся чуть выше головы детей, от груди или из-за головы.
2. Прием мяча от воспитателя и бросок ему.

4-я неделя.

Дети выполняют упражнения поточным способом друг за другом.

1. Катить мяч руками по полу перед собой.

2. Бросок вверх, поймать двумя руками.

8. Бросок об пол, поймать после отскока.

4. Ведение ногами.

Веселый тренинг

«СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК».

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.

Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза.

А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

Для мышц спины, живота, ног.

Подвижная игра «ДОГОНИ МЕНЯ».

Воспитатель берет в руки какую-либо мягкую игрушку, например Мишку, и предлагает детям догнать его. Через 1-2 минуты можно остановиться, и когда дети подойдут к игрушке отдать ее кому-либо из детей, чтобы он мог ее рассмотреть или «поговорить» с Мишкой. А потом предложить этому ребенку быть водящим. И дети будут догонять уже ребенка с игрушкой.

Малоподвижная игра «ЕДЕТ-ЕДЕТ ПАРОВОЗ».

Дети становятся друг за другом, согнув руки в локтях — они вагончики поезда, и выполняют движения. Воспитатель становится впереди детей и произносит слова.

Текст	Движения
Едет-едет паровоз Две трубы и сто колес. Машинистом рыжий пес. Ту-ту-ту-ту-у!	<i>Ходьба друг за другом, с выпрямлением согнутых в локтях рук.</i>

НОЯБРЬ (I, II недели)

Задачи.

1-я неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по веревке боком, перешагивание через медболы), учить лазать по гимнастической лестнице, учить спрыгивать с высоты 30 см, прыгать в высоту до предмета.

2-я неделя. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (бег, ходьбу между предметами); развивать у ребенка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков; развивать мелкие мышцы рук; формировать образно-пространственное мышление.

Пособия.

1-я неделя. По 2 пластмассовых кубика для каждого ребенка, гимнастическая лестница, длинная веревка, платочек, 6 медболов, 4 куба (высота 30 см), скамейка.

2-я неделя. По 2 пластмассовых кубика для каждого ребенка, гимнастическая лестница, 2 доски.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки в стороны.

Ходьба на пятках.

Подскоки.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Легкий бег.

Ходьба «Раки».

Ходьба правым и левым боком.

Бег.

Ходьба «Обезьянки».

Быстрый бег.

Ходьба пятки вместе, носки врозь.

Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить).

Бег.

Ходьба, полуприсев, руки на поясе.

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (первый комплекс, с. 8)

Общеразвивающие упражнения с кубиками (каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

Дети берут по два кубика разного цвета и встают на свои места — «в домики».

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. — стоя на правом колене, левая нога на ступне (выпад левой ногой). 1 — поменять кубики под коленом; 2 — и.п. Повторить то же, сменив ногу.

4. И.п. то же, 1-4 — положить 1 кубик на колено, руки в стороны. Повторить то же, сменив ногу.
5. И.п. — сидя, кубики зажаты между ступнями. 1-3- поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п.
6. И.п. — сидя по-турецки, руки перед грудью. Встать без помощи рук.
7. И.п.: о.с. — поставить на правую ладонь оба кубика. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.
8. Подбросить 1 кубик, поймать его двумя руками.
9. И.п. — кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги (8 раз). То же повторить левой ногой.
10. И.п. – кубики зажаты между стопами. 1- 8 – «Пингвины»: шагать вперед, стараясь не потерять кубики.
11. И.п. — кубики на полу. Прыжки через кубики на двух ногах. Чередовать с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Основные виды движений

1-я неделя.

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

1. Лазанье по гимнастической лестнице.
2. Перешагивание через медболы (6 шт.).
3. Прыжки с кубов 30 см (4 шт.).
4. Ходьба по веревке боком.
5. Прыжки в высоту «Достань платочек!»
6. Ходьба по скамейке на носочках.

2-я неделя.

Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

1. Ходьба на носках по доскам, сохраняя правильную осанку, затем боком и бегом (3 круга).
2. Ходьба по наклонной лестнице чередующимся шагом, переходят на гимнастическую стенку и по ней спускаются вниз (3—4 раза).

Веселый тренинг

«САМОЛЕТ». Сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5-10 сек., затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

Для мышц живота, бедер, рук.

Подвижная игра «ЕЖ С ЕЖАТАМИ».

Текст	Движения
-------	----------

Под огромною сосной, На полянке, на лесной, Куча листьев, где лежит, Еж с ежатами бежит. Ну, вокруг все оглядим На пенечках посидим. А потом все дружно спляшем, И иголки все покажем. Показали, покружились И домой заторопились.	<i>Бег за воспитателем-ежом. Произносить звуки: «Фрр-фрр –фрр!»</i> <i>Присесть, вытягивая шею вверх. Покружиться, раскрыв пальцы рук.</i> <i>Убежать и сесть на скамейки.</i>
--	--

Малоподвижная игра «ГИМНАСТИКА».

Дети становятся в круг. Воспитатель медленно читает стихотворение, дети выполняют упражнения в соответствии с текстом:

*Мы топаем ногами, мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,
Мы за руки беремся
И бегаем бегом.*

НОЯБРЬ (III, IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность правой, левой рукой.

4-я неделя. Учить катить мяч перед собой, учить ведению мяча ногами, бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы.

Пособия

3-я неделя. Средние мячи по количеству детей.

4-я неделя. Средние мячи по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба на носках, руки вверх.

Ходьба на пятках.

Легкий бег.

Ходьба «Раки» ногами вперед, спиной вперед.

Бег.

Ходьба «Обезьянки».

Прыжки на двух ногах.

Ходьба « Муравьишки».

Ходьба спиной вперед.

Боковой галоп.

Ходьба

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (первый комплекс, с. 8) .

Общеразвивающие упражнения со средним мячом (каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

1. И.п.: о.с. — руки в стороны, мяч в правой руке. 1— переложить мяч в левую руку, 2 — и.п. То же повторить левой рукой.
2. И.п.: о.с. — мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой правой рукой, двумя руками. То же повторить левой рукой.
3. И.п. - о.с. – вращение мяча пальцами рук.
4. И.п. — сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. 1 — поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку; 2 - и.п. То же повторить с правой ногой.
5. И.п. — сидя, ноги врозь, мяч на полу. 1-3 — наклониться вперед, ноги не сгибать, катить мяч как можно дальше; 4 — и.п.
6. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.
7. И.п. — стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1— переложить мяч в левую руку за спиной, 2 — и.п. То же повторить левой рукой.
8. И.п. - мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений со средним мячом

3-я неделя.

Дети выполняют упражнения по 5 раз фронтальным способом.

1. Бросок мяча вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать двумя руками.
3. Бросок на дальность правой и левой рукой.

4-я неделя.

1. Катить мяч по полу перед собой.
2. Ведение ногами по полу.
3. Бросок на дальность двумя руками.

Веселый тренинг

«ПОТЯГИВАНИЕ».

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

Подвижная игра «МЕДВЕДЬ».

Играющие становятся в круг. Выбирается водящий — медведь. Он ложится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Текст	Движения
Как-то мы в лесу гуляли И медведя повстречали. Он под елкою лежит. Растянулся и храпит. Мы вокруг него ходили, Косолапого будили: «Ну-ка, Мишенька, вставай И быстрее нас догоняй!	<i>Ходьба по кругу, взявшись за руки.</i> <i>Остановиться и послушать.</i> <i>Погрозить указательным пальцем и сказать:</i> <i>Дети разбегаются по залу, медведь догоняет их.</i>

Малоподвижная игра «ВОЗДУШНЫЙ ШАР»

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

Текст	Движения
Мы в магазин ходили, Шар себе купили. Будем шар надувать. Надувайся шар, надувайся большой, Да не лопайся. Он летел, летел, летел. За веточку задел и... лопнул!	<i>Взявшись за руки, идти по кругу.</i> <i>Остановившись, идти маленькими шагами назад (Надуваем шар!)</i> <i>Повернувшись, идти в другую сторону.</i> <i>Остановиться, положить руки на пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».</i>

ДЕКАБРЬ (I, II недели)

Задачи.

1-я неделя. Упражнять в равновесии (ползание по скамейке на животе, ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места, через веревку боком, учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу.

2-я неделя. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе). Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки, формировать образно-пространственное мышление.

Пособия.

1-я неделя. Плоские палки по количеству детей, 2 скамейки, 2-3 дуги разной высоты, мягкие пуфики, веревка, спортивный мат для прыжков в длину с места, 7 обручей для прыжков.

2-я неделя. Плоские палки по количеству детей, доски, гимнастическая стенка.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки на поясе.

Ходьба на пятках.

Легкий бег.

Ходьба полуприсев, руки вперед.

Ходьба правым и левым боком.

Ходьба «Обезьянки».

Бег с сильным сгибанием ног назад.

Дыхательные упражнения.

Ходьба скрестным шагом.

Прыжки на двух ногах.

Ходьба «Муравьишки».

Ходьба спиной вперед.

Бег (1-2 круга).

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Бег.

Заключительная ходьба

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(второй комплекс)

(каждое упражнение повторять 5 раз)

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. *Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.*
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с плоской палкой

(каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

1. И.п. — о.с. — палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх; 4 — и.п.
2. И.п. - о.с. - палка на плечах, ноги чуть согнуты. 1 - поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п.

3. И.п.— стоя, взять палку за конец правой рукой. Поднимать палку вверх («достать до потолка»). То же повторить левой рукой.

4. И.п. — сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 — поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку; 2 — и.п.

5. И.п. — то же. 1 — поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 — и.п.

6. И.п. - о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 — наоборот.

7. И.п. – стоя, ноги врозь, палка сзади, хват снизу. 1 - наклон вперед-вниз, руки вверх; 2 — и.п.

8. И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»).

9. И.п. — палка лежит на полу. Ходьба по палке прямо.

10. И.п. — то же. Прыжки через палку. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений

1-я неделя.

Игра « ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ».

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

1. Прыжки из обруча в обруч — 7 шт.

2. Прыжки в длину с места на мате.

3. Ползание под 2-3 дугами разной высоты.

4. Прыжки через веревку боком.

5. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

6. Ползание на животе по скамейке.

2-я неделя.

Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

1. Дети идут широким шагом (3—4 раза) по доскам, спускаясь по гимнастической стенке вниз чередующимся шагом. Следующий начинает упражнение, когда предыдущий переходит на стенку.

2. Дети друг за другом влезает по доске на четвереньках и спускаются вниз по гимнастической стенке чередующимся шагом (3—4 раз).

Веселый тренинг

«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ».

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти приподнять, спинку выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!»

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустили руки вниз, встряхнули кистями рук и спокойно вздохнули.

Упражнение для осанки.

Подвижная игра «САМОЛЕТЫ».

Дети сидят на корточках, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме». Подготовка самолетов к полету:

1.«Заправиться топливом». *Накачать ручным насосом топливо в бак (имитация работы ручным насосом).*

2.«Завести мотор». *Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак (вращение рук).*

3. «Расправить крылья». *Развести прямые руки в стороны.*

4.«Проверить колеса». *Потопать ногами на месте.*

5. «Самолеты готовы? Полетели!». Дети бегают по залу с разведенными в стороны руками. По сигналу »На посадку!» — приседают на пол. Повторить 2-3раза.

Малоподвижная игра «ВЕЛИКАНЫ И ГНОМЫ».

Дети идут по залу. Педагог произносит «Великаны!» - дети идут на носочках, руки вверх. На слово «Гномы» - идут в полуприседе. Игра на внимание.

ДЕКАБРЬ (III, IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Учить катать и бросать мяч друг другу, учить пасовать мяч ногами друг другу.

4-я неделя. Учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать об пол и ловить после отскока, отбивать мяч любой одной рукой, учить вести мяч ногами перед собой по полу.

Пособия.

3-я неделя. Большие мячи по количеству детей.

4-я неделя. Большие мячи по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки в стороны.

Ходьба на пятках.

Подскоки.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Легкий бег.

Ходьба «Раки» ногами вперед, спиной вперед.

Ходьба правым и левым боком.

Бег.
Ходьба «Слоники».
Быстрый бег.
Ходьба пятки вместе, носки врозь.
Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить).
Бег.
Ходьба, полуприсев.
Легкий бег.
Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика
(второй комплекс, с. 22)**

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом
(каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)**

1. И.п.: о.с. — мяч к груди. 1 — выпрямить руки, мяч от себя; 2 — мяч к себе, в и.п.
2. И.п.: о.с. — мяч к груди. 1 — полуприседание, мяч вправо; 2 — и.п.
3. И.п. — стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1 — опустить мяч на пол, поймать после отскока от пола двумя руками; 2 — и.п.
4. И.п. — сидя по-турецки, спина прямая, мяч лежит справа. Катить руками мяч вокруг себя в одну сторону, потом в — другую.
5. И.п. — сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. 1-3 - поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п.
6. И.п. — стоя, ноги врозь, мяч перед грудью. 1-4 — прокатить мяч по себе вправо-влево.
7. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Отбивать мяч в пол правой и левой рукой.
8. И.п.: о.с. — ноги на ширине ступни. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками (10 раз).
9. И.п. — стоя, ноги вместе, руки вперед. Повороты в стороны, вправо-влево.
10. И.п. — мяч на полу, правая нога на мяче. Катить мяч пальцами ног вперед-назад. То же повторить левой ногой.
11. И.п. — стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений с большим мячом

3-я неделя.

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. Пасы ногами друг другу.

4-я неделя.

Выполняют фронтально друг за другом.

1. Катить двумя руками по залу.
2. Бросок вверх, поймать.
3. Бросок об пол, поймать.
4. Ведение ногами перед собой по полу.
5. Отбивать на месте одной рукой (5 раз).

Веселый тренинг

«КАРУСЕЛЬ». Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Для мышц, рук, живота.

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.

Малоподвижная игра «СКАЖИ И ПОКАЖИ».

Дети стоят перед воспитателем, произносят слова «Вот так!» и показывают движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель. Роль воспитателя может взять на себя и ребенок.

Текст	Движения
Как живешь? Вот так!	<i>Показывают большой палец.</i>
Как плывешь? Вот так!	<i>Имитируют плавание.</i>
Как идешь? Вот так!	<i>Ходьба на месте.</i>
Вдаль глядишь! Вот так.	<i>Приставляют ладонь ко лбу.</i>
Как шалишь? Вот так!	<i>Ударяют кулачками по надутым щекам.</i>

ЯНВАРЬ (I, II недели)

Задачи.

1-я неделя. Упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой; пролезание под веревкой боком, ходьба по следам), учить прыгать на двух ногах через предметы. Учить бегать змейкой между предметами.

2-я неделя. Учить лазать по лестнице-стремянке, упражнять в равновесии (ходьба по наклонной доске, ходьба по веревке боком), учить прыгать на двух ногах через обручи, прыгать в высоту до предмета.

Пособия.

1-я неделя. Косички по количеству детей, 2 скамейки, длинная веревка, 5 медболов. 2 стойки с веревкой для пролезания, «следы», большие кегли 8 шт.

2-я неделя. Косички по количеству детей, доска, лестница-стремянка, 5 обручей, длинная веревка, платочек.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки вверх.

Ходьба на пятках.

Легкий бег.

Ходьба в полуприседе, руки на поясе.

Ходьба «Раки» ногами вперед, спиной вперед.

Бег.

Ходьба «Муравьишки».

Прыжки на двух ногах.

Ходьба «Обезьянки».

Ходьба спиной вперед.

Бег, высоко поднимая ноги сзади.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Быстрый бег.

Дыхательные упражнения.

Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика
(второй комплекс, с. 22)**

Общеразвивающие упражнения с косичкой (каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

1. И.п. – стоя, косичка сложена вдвое. 1-3 – косичку вперед, вверх, вперед; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги вместе, косичка внизу. Повороты туловища в стороны.

3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вперед, косичку натянуть. 1 - правую руку вверх, левую вниз; 2 – левую руку вверх, правую - вниз.

4. И.п. — стоя, косичка внизу. 1 — поднять правую ногу перенести через косичку; 2 — левую ногу перенести через косичку. Вернуться в и.п.

5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, косичка сзади, хват снизу. 1 – наклон вниз, руки вверх; 2 – и.п.

6. И.п. - сидя, ноги вместе, косичка на ногах. 1 - поднять ноги, перенести через косичку: 2 - и.п.

7. И.п.— стоя, косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращение косички кистью с прыжками на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой.

8. И.п.— стоя, косичка на полу. Прыжки через косичку вперед-назад. Чередовать с ходьбой на месте.

Основные виды движений

1-я неделя.

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

- 1.Прыжки через медболы (5 шт.).
- 2.Ходьба по веревке прямо.
- 3.Ходьба по «следам».
- 4.Ползание на четвереньках по скамейке.
- 5.Пролезание под веревкой боком.
- 6.Бег змейкой между предметами (кегли).

2-я неделя.

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

- 1.Лазание по лестнице-стремянке.
- 2.Ходьба по наклонной доске.
- 3.Прыжки через обручи (5 шт.)
- 4.Ходьба по веревке боком.
- 5.Прыжки в высоту «Достать платочек».

Веселый тренинг

«ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ». Сидя прижимаем к груди стопу ноги. Укачиваем «малышку», касаемся лбом колена и стопы ноги.

Развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармонического движения.

Подвижная игра «ВЕСЕЛЫЕ ЗАЙЧАТА».

Дети-зайчата выполняют движения в соответствии с текстом.

*Ну-ка, дружно все присели,
Друг на друга поглядели.
Лапками похлопали:
Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.
Что у зайцев на макушке!
Пляшут весело там ушки.*

*Раз подскок, два подскок –
Поскакали все в лесок.*

Малоподвижная игра «ВСЕ СПОРТОМ ЗАНИМАЮТСЯ». Дети стоят произвольно по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом.

Текст	Движения
Скачет лягушонок: Ква-ква-ква!	<i>Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны. Сжимать-разжимать пальцы в кулак.</i>
Плавает утенок: Кря-кря-кря!	<i>Имитировать плавание. Сжимать-разжимать прямые пальцы рук.</i>
Все вокруг стараются, Спортом занимаются.	<i>Одна рука вверх, другая вниз. Менять положение рук.</i>
Быстрая синица: В воздухе кружится: Тюр-лю-лю!	<i>Махи руками, как птица Соединив ладони перед собой, приседать.</i>
Все вокруг стараются, Спортом занимаются.	<i>Одна рука вверх, другая вниз. Менять положение рук.</i>
Маленький бельчонок: скок-скок-скок! С веточки на веточку: Прыг-скок-скок!	<i>Прыжки вверх. Прыжки на месте вперед-назад</i>
Все вокруг стараются, Спортом занимаются.	<i>Одна рука вверх, другая вниз. Менять положение рук.</i>

ЯНВАРЬ (III, IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

4-я неделя. Учить бросать мяч вдаль правой и левой рукой, бросать мяч об пол и ловить двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу, учить катить мяч двумя руками перед собой.

Пособия.

3-я неделя. Средние мячи по количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную цель, щиты для бросков в вертикальную цель, кубики для подвижной игры.

4-я неделя. Средние мячи по количеству детей, кубики для подвижной игры.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки на поясе.

Ходьба на пятках.

Легкий бег.

Ходьба, полуприсев, руки прямо.

Боковой галоп вправо, влево.

Ходьба «Муравьишки».

Быстрый бег.

Дыхательные упражнения.

Ходьба скрестным шагом назад.

Прыжки на двух ногах.

Ходьба «Обезьянки».

Ходьба спиной вперед.

Бег.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Бег.

Заключительная ходьба.

Дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения со средним мячом

(каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

1. И.п.: о.с. — руки внизу, мяч в правой руке. 1 — руки вверх, ноги на носочках, переложить мяч в левую руку; 2 — и.п. То же повторить левой рукой.

2. И.п.: о.с. — мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой правой рукой, двумя руками. То же повторить левой рукой.

3. И.п. — ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — повернуться влево, ногами не двигать, взять мяч левой рукой; 2 — и.п.; 3-4 — то же повторить вправо.

4. И.п. — сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. 1 — поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку; 2 — и.п. То же повторить с правой ногой.

5. И.п. — сидя, ноги врозь, мяч на полу. 1-3 — наклониться вперед, ноги не сгибать, катить мяч как можно дальше; 4 — и.п.

6. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.

7. И.п. — стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — переложить мяч в левую руку за спиной, 2 — и.п. То же повторить левой рукой.

8. И.п. — мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений со средним мячом

3-я неделя.

Дети выполняют упражнения поточным способом по 5 раз.

1.Бросок в вертикальную цель.

2. Бросок в горизонтальную цель (корзины, стоящие на полу).

4-я неделя.

Дети выполняют упражнения фронтальным способом.

1.Катить мяч руками друг за другом.

2.Идти друг за другом, бросать мяч об пол и ловить после отскока двумя руками.

3.Бросок на дальность правой, левой рукой.

Веселый тренинг

«ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ». Представьте себе, что вы. маленькие медвежата, и решили потанцевать.

Положите руки на пояс и делайте полуприседания. Не торопитесь!
Укрепляет мышцы ног.

Подвижная игра «СНЕЖИНКИ И ВЕТЕР»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Игра проводится 2-3 раза.

Текст	Движения
Снежинки, снежинки по ветру летят. Снежинки, снежинки на землю хотят. А ветер дует все сильнее и сильнее, Снежинки кружатся быстрее и быстрее. Вдруг ветер утих, стало тихо кругом. Снежинки слетелись в большой Снежный ком.	<i>Легкий бег в разных направлениях.</i> <i>Бег с поворотом вокруг себя.</i> <i>Бег к воспитателю и приседание около него на пол.</i>

Малоподвижная игра «ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНАХ».

Дети-«пингвины» стоят свободно по залу. Между ступней у них маленькие пластмассовые кубики. Воспитатель произносит слова, а дети выполняют движения в соответствии с текстом.

*Бело-черные пингвины
Далеко видны на льдинах.
Как они шагают дружно?
Показать вам это нужно.
Оттопырили ладошки
И попрыгали немножко.*

*А моржа вдруг увидали,
Руки вверх чуть приподняли
И быстрее на льдину зашагали.*

ФЕВРАЛЬ (I, II недели)

Задачи.

1-я неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по веревке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате: 30 см; спрыгивать с высоты 40 см; прыгать в высоту до предмета.

2-я неделя. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (бег, ходьба между предметами); развивать у ребенка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков; развивать мелкие мышцы рук; формировать образно-пространственное мышление.

Пособия.

1 неделя. Пластмассовые кубики (по 2 шт. для каждого ребенка), 2 скамейки, 4 деревянных куба (40 см), веревка, платочек, ребристая доска, спортивный мат.

2 неделя. Пластмассовые кубики (по 2 шт. для каждого ребенка), мячи (для полгруппы детей), доски, гимнастическая стенка.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках руки в стороны.

Ходьба на пятках.

Подскоки.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Легкий бег.

Ходьба «Раки» ногами вперед, спиной вперед.

Боковой галоп вправо, влево.

Ходьба «Обезьянки».

Быстрый бег.

Ходьба пятки вместе, носки врозь.

Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить).

Бег спиной вперед.

Ходьба, полуприсев.

Легкий бег.

Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика
(второй комплекс, с. 22)**

Общеразвивающие упражнения с кубиками
(каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

Дети берут по два кубика разного цвета и встают на свои места — «в домики».

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. — стоя на правом колене, левая нога на ступне (выпад левой ногой). 1 — поменять кубики под коленом; 2 — и.п. Повторить то же, сменив ногу.

4. И.п. то же, 1-4 — положить 1 кубик на колено, руки в стороны. Повторить то же, сменив ногу.

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

6. И.п. — сидя по-турецки, руки перед грудью. Встать без помощи рук.

7. И.п.: о.с. — поставить на правую ладонь оба кубика. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.

8. Подбросить 1 кубик, поймать его двумя руками.

9. И.п. — кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги (8 раз). То же повторить левой ногой.

10. И.п. — кубики зажать между стопами. 1-8 — «Пингвины»: шагать вперед, стараясь не потерять кубики.

11. И.п. — кубики на полу. Прыжки через кубики на двух ногах. Чередовать с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Основные виды движений

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ».

Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

1-я неделя.

1. Ходьба по ребристой доске.

2. Прыжки в длину с места на мате (30 см).

3. Ходьба по веревке боком.

4. Прыжка с кубов (4 шт.).

5. Ходьба по скамейке через кубики.

6. Прыжки в высоту: «Достань платочек»

2-я неделя.

Перестроение в 2 колонны захождением парами. Одна колонна берет мячи.

1) На расстоянии 2 м друг от друга дети перебрасывают мячи снизу от груди, стараясь мягко ловить их пальцами (3—4 мин).

Перестроение в колонну по одному.

2) Ходьба друг за другом по доскам (2 раза), ходьба по ним боком (2 раза).

3) Подъем и спуск по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Веселый тренинг

«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК».

Шли ежата по лесу. Перед ними — ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спинку. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Подвижная игра «ЗАЯЧИЙ КОНЦЕРТ»

Дети-зайцы выполняют движения в соответствии с текстом.

Текст	Движения
Зайцев целая ватага -Вдоль по краешку оврага Развлекает всех прыжками. Прыг-скок, прыг – скок. В барабаны ловко бьют: Тра-та-та, тра-та-та. А потом, так театрально, В тарелки музыкальные Ударили: дзинь-ля-ля, От души всех веселя.	<i>Прыжки друг за другом на двух ногах.</i> <i>Имитировать удары на барабанах (ладонями).</i> <i>Имитировать игру на тарелках.</i>

Малоподвижная игра «ЧТО В ПАКЕТЕ?»

Дети стоят по кругу. Водящий в центре садится на пятки, кладет руки на пол и ложится лицом на свои руки. Он стал «пакетом». В нем находится сюрприз. Внезапно «пакет» встает на колени, поднимает руки вверх — «пакет открыт». Если он говорит, что в нем котенок — все мяукают и т.д.

ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Учить бросать вверх и ловить мяч двумя руками, бросать мяч об пол, ловя его после отскока, учить ведению мяча ногами, катить мяч руками, присев.

4-я неделя. Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками; бросать вверх и ловить двумя руками; отбивать мяч двумя руками, правой и левой рукой.

Пособия.

3-я неделя. Большие мячи по количеству детей.

4-я неделя. Большие мячи по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки вверх.

Ходьба на пятках.

Легкий бег.

Ходьба, полуприсев, руки на поясе.

Ходьба «Раки» ногами вперед, спиной вперед.

Бег.

Ходьба «Обезьянки».

Прыжки на двух ногах.

Ходьба «Муравьишки».

Ходьба спиной вперед.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Быстрый бег

Ходьба, дыхательные упражнения.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (второй комплекс, с. 22)

Общеразвивающие упражнения с большим мячом (каждое упражнение выполняет по 4-6 раз)

1. И.п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – и.п.

2. И.п.- стоя, мяч перед собой. Вращение мяча пальцами: от себя к себе.

3. И.п. - сидя, скрестив ноги. Катание мяча вокруг себя в правую и левую стороны.

4. И.п. – стоя, ноги широко расставлены. 1-3 – наклон вниз, катать мяч от ноги к ноге; 4 – и.п.

5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Бросать мяч о пол двумя руками 5 раз.

6. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 – и.п.

7. И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1-2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад.

8. И.п. — стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередовать с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с большим мячом

Дети, стоя в кругу, выполняют упражнения по 5 раз.

3-я неделя.

1. Бросок вверх, поймать руками (пальцами рук).
2. Бросок об пол, поймать двумя руками после отскока.
3. Ведение ногами по кругу.
4. Катить руками перед собой.

4-я неделя.

1. Бросок об пол, поймать двумя руками после отскока.
2. Отбивать двумя руками.
3. Отбивать правой, левой рукой.
4. Бросок вверх, поймать двумя руками.

Веселый тренинг

«ПАРОВОЗИК». Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения колес. Остановились, и поехали также назад.

Для мышц спины, ног, ягодиц.

Подвижная игра «ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЧКОЙ».

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Педагог водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три – лови!» и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три, в круг быстрее беги!» — произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг.

Малоподвижная игра «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

*Возьмем снега мы немножко,
Снежки слепим мы в ладошках.
Дружно ими побросались —
Наши ручки и размялись.
А теперь пора творить.
Бабу снежную лепить.
Ком за комом покатали,
Друг на друга водрузили.
Сверху третий, малый ком.
Снег стряхнули с рук потом.*

МАРТ (I, II недели)

Задачи.

1-я неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке боком, ходьба по веревке прямо); учить прыгать на двух ногах по ограниченной площади (доске); прыгать на двух ногах через предметы; учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу.

2-я неделя. Упражнять в равновесии (ползание по скамейке, ползание на четвереньках под дугами), учить прыгать в длину и высоту (прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперед), учить бегать змейкой между предметами.

Пособия.

1 неделя. Обручи по количеству детей, доска, длинная веревка, 6 медболов, 2 скамейки.

2 неделя. Обручи по количеству детей, дуги – 5 шт., канат или толстая веревка, доска, длинная веревка, скамейка, пирамидки для бега между предметами, змейкой.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки на поясе.

Ходьба на пятках.

Легкий бег.

Ходьба, полуприсев, руки вперед.

Боковой галоп правым и левым боком.

Ходьба «Обезьянки».

Быстрый бег.

Дыхательные упражнения.

Ходьба скрестным шагом.

Прыжки на двух ногах.

Ходьба «Муравьишки».

Ходьба спиной вперед.

Бег.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Легкий бег.

Заключительная ходьба.

Речевка.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика
(третий комплекс)**

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 по 4-6 раз)**

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

2.И.п. — стоя, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками.

3.И.п. — стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 — присесть, положить подбородок на руки; 2 — и. п.

4.И.п. – сидя, ноги согнуть, поставить обруч, руки в упоре сзади. 1-2 – ноги прямые врозь; 3-4 – и.п.

5. И.п.: обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.

6.И.п.: о.с. – обруч внизу, хват с боков. 1-3 – наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя).

Поднять обруч вверх. 4 — и. п.

7. И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками.

8. И.п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений

1-я неделя.

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

1.Прыжки на двух ногах по доске.

2. Ходьба по веревке прямо.

3.Прыжки через медболы (6 шт.).

4.Ходьба по скамейке боком.

5.Пролезание в обруч боком.

2-я неделя.

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

1.Прыжки из обруча в обруч(8шт.).

2.Ползание под дугами (5 шт.).

3.Прыжки боком через канат.

4.Ползание по скамейке на четвереньках.

5.Бег между предметами змейкой.

Веселый тренинг

«КОЛОБОК».

Что за странный колобок в окошке появился?

Постоял совсем чуток, взял и развалился!

Лягте на спину, а затем 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.
Для мышц, плечевого пояса; гибкости.*

Подвижная игра «ГРАЧИ И АВТОМОБИЛЬ». Дети — грачи стоят в обручах. Выбирается водящий — автомобиль. Он находится в гараже. Воспитатель произносит слова, а дети выполняют движения в соответствии с текстом. По сигналу воспитателя «Автомобиль едет!» Водящий выезжает из гаража, а дети летят в свои гнезда.

Текст	Движения
Как-то раннею весной На опушке, на лесной Появилась стая птиц: Не скворцов и не синиц, А большущие грачи Цвета черного ночи.	<i>Стоя перед воспитателем.</i> <i>Бег на носочках, чуть подняв руки.</i> <i>Присесть на корточки.</i>
Разбежались на опушке. Прыг-скок, крак-крак! Тут жучок, там червяк! Крак-крак-крак.	<i>Бег в разных направлениях.</i> <i>Прыжки вверх.</i> <i>Наклоны вперед-вниз.</i>

Малоподвижная игра «ХОЛОДНО — ЖАРКО». Дети садятся в круг в свободных позах. «Подул холодный северный ветер» (дети съежились в комочки). «Выглянуло яркое солнышко, можно загорать» (дети расслабились, улыбаются, подставляют лицо к солнцу). Для напряжения и расслабления мышц туловища. Повторить 2-3 раза.

МАРТ (III, IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Учить бросать вверх большой мяч и ловить его двумя руками; бросать мяч двумя руками об пол и ловить его после отскока; учить вести мяч ногами; катить мяч руками по полу перед собой.

4-я неделя. Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока, двумя руками; учить отбивать двумя руками, правой, левой рукой, стоя на месте; бросать вдаль из-за головы; учить вести мяч ногами.

Пособия.

3-я неделя. Большие мячи по количеству детей.

4-я неделя. Большие мячи по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки в стороны.

Ходьба на пятках.

Подскоки.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Легкий бег.

Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед.

Боковой галоп правым и левым боком.

Ходьба «Обезьянки».

Быстрый бег.

Дыхательные упражнения.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика
(третий комплекс, с. 37)

Общеразвивающие упражнения с большим мячом
(каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

1. И.п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – и.п.
2. И.п.- стоя, мяч перед собой. Вращение мяча пальцами: от себя к себе.
3. И.п. - сидя, скрестив ноги. Катание мяча вокруг себя в правую и левую стороны.
4. И.п. – стоя, ноги широко расставлены. 1-3 – наклон вниз, катать мяч от ноги к ноге; 4 – и.п.
5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Бросать мяч о пол двумя руками 5 раз.
6. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 – и.п.
7. И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1-2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад.
8. И.п. — стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередовать с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с большим мячом

Дети, расположившись фронтально, выполняют упражнения по 5 раз.

3-я неделя.

- 1.Бросок вверх, поймать руками (пальцами рук).
- 2.Бросок об пол, поймать двумя руками после отскока.
- 3.Ведение ногами по кругу.
- 4.Катить руками перед собой, присев.

4-я неделя.

- 1.Бросок об пол, поймать двумя руками после отскока.
- 2.Отбивать двумя руками.

3. Отбивать правой, левой рукой.
4. Ведение ногами.
5. Бросок на дальность из-за головы двумя руками.

Веселый тренинг

«НОЖНИЦЫ». Давайте представим, что наши ноги – ножницы. Лежа на животе, поднимайте поочередно прямые ноги вверх-вниз. Для мышц живота, ног. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «ЖУКИ».

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

Малоподвижная игра «ДЕРЕВЬЯ И ПТИЦЫ»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Воспитатель произносит текст:

*Руки подняли и покачали —
Это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти встряхнули —
Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем —
Это к нам птицы летят.
Как они сядут — покажем:
Крылья сложили назад.*

АПРЕЛЬ (I, II недели)

Задачи.

1-я неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по веревке прямо, перешагивание через предметы); учить прыгать на двух ногах через предметы; прыгать в высоту с места (80 см).

2-я неделя. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе). Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки, формировать образно-пространственное мышление.

Пособия.

1-я неделя. Плоские палки по количеству детей, скамейка, веревка, 2 мягких бревна, стойка с веревкой для прыжков в высоту, спортивный мат, 5 медболов, длинная веревка для подвижной игры «Карусель».

2-я неделя. Плоские палки по количеству детей, длинная веревка для подвижной игры «Карусель».

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки вверх.

Ходьба на пятках.
Легкий бег.
Ходьба, полуприсев, руки на поясе.
Ходьба «Раки» вперед лицом, вперед спиной.
Бег.
Ходьба «Обезьянки».
Прыжки на двух ногах.
Ходьба «Муравьишки».
Бег спиной вперед.
Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.
Бег с сильным сгибанием ног назад.
Дыхательные упражнения.
Ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика
(третий комплекс, с.37)

Общеразвивающие упражнения с плоской палкой
(каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

- 1.И.п. — о.с. — палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх; 4 — и.п.
- 2.И.п. - о.с. - палка на плечах, ноги чуть согнуты. 1 - поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п.
- 3.И.п.— стоя, взять палку за конец правой рукой. Поднимать палку вверх («достать до потолка»). То же повторить левой рукой.
- 4.И.п. — сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 — поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку; 2 — и.п.
- 5.И.п. — то же. 1 — поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 — и.п.
- 6.И.п. - о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 — наоборот.
- 7.И.п. – стоя, ноги врозь, палка сзади, хват снизу. 1 - наклон вперед-вниз, руки вверх; 2 — и.п.
- 8.И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»).
- 9.И.п. — палка лежит на полу. Ходьба по палке прямо.
- 10.И.п. — то же. Прыжки через палку. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений

1-я неделя.

Игра «ПОЛОС А ПРЕПЯТСТВИЙ». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

- 1.Ходьба по скамейке боком.

2. Прыжки через мягкие бревна.
3. Ходьба по веревке прямо.
4. Прыжки в высоту с места (30 см)
5. Перешагивание через медболы (5 шт.)

2-я неделя.

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

1. Прыжки на двух ногах по доске.
2. Ходьба по веревке прямо.
3. Прыжки через медболы (6 шт.).
4. Ходьба по скамейке боком.
5. Пролезание в обруч боком.

Веселый тренинг

«ПТИЦА». Лежа на животе, поднимите руки вверх-в стороны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давайте отдохнем. Лягте на живот, опустите руки. Отдохнем и снова продолжим полет. Повторить 2-3 раза.

Для мышц живота, спины, ног, для гибкости.

Подвижная игра «КАРУСЕЛЬ».

Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии

с текстом:

Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели.
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два.
Вот и кончилась игра.

Малоподвижная игра «КРУГ — КРУЖОЧЕК».

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят слова:

«Круг — кружочек, аленький цветочек! Раз, два, три — развернись-ка, Оля, ты!» Названный ребенок поворачивается спиной в круг, берется за руки. Дети продолжают произносить слова игры. Как только спиной в круг окажутся 5-6 детей, игра прекращается.

АПРЕЛЬ (III, IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Учить бросать, катать, пасовать ногами мяч друг другу.

4-я неделя. Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо, бросать мяч вдаль, от груди.

Пособия.

3-я неделя. Большие мячи по количеству детей.

4-я неделя. Большие мячи по количеству детей, баскетбольные кольца.

Занимательная разминка

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба на пятках.

Легкий бег.

Ходьба, полуприсев, руки вперед.

Боковой галоп правым и левым боком.

Ходьба «Обезьянки».

Быстрый бег.

Дыхательные упражнения.

Ходьба скрестным шагом.

Прыжки на двух ногах.

Ходьба «Муравьишки» боком.

Бег спиной вперед.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Бег с сильным подниманием ног назад.

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (третий комплекс, с. 37)

Общеразвивающие упражнения с большим мячом (каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

1.И.п. – стоя, мяч внизу, 1-2 мяч вперед, вверх. Встать на носочки; 3-7 – вращать пальцами, смотреть на мяч; 8 – и.п.

2.И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч за голову, ноги чуть согнуть; 2 — и.п.

3.И.п.— стоя, подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить двумя руками.

4.И.п. — сидя, мяч зажат между ступней, руки на полу. 1-8 — поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п.

5.И.п. – сидя по-турецки, мяч лежит справа. Катить мяч вокруг себя, стараясь катить его как можно дальше от себя. То же повторить в другую сторону.

6. И.п. — стоя, ноги врозь. Наклониться и катать мяч между ног вперед, назад.

7. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Бить мяч двумя руками об пол (8 раз) .

8.И.п. – лежа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»).

9.И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч об пол правой и левой рукой попеременно. Положить ладонь с разведенными пальцами на мяч и толкать его вниз ладонью и пальцами одновременно.

10.И.п. — стоя, мяч зажат ступнями ног. Прыжки на двух ногах на месте.

Основные виды движений

3-я неделя.

Дети выполняют упражнения с мячом парами по 5-10 раз.

1.И.п. — сидя, ноги врозь. Катать мяч друг другу.

2.Бросок друг другу снизу.

3.Пас ногами друг другу.

4-я неделя.

Дети выполняют упражнения с мячом фронтальным и поточным способом.

1.Броски на дальность от груди.

2. Броски в баскетбольное кольцо.

Веселый тренинг

«ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ». Сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лягте на спину, и попробуйте медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли!

Для мышц живота, спины, ног. Повторить 5 раз.

Подвижная игра «ЦЫПЛЯТА НА ПОЛЯНКЕ».

Дети-«цыплята» выполняют движения в соответствии с текстом.

Текст	Движения
С лучом света, спозаранку, Разбегутся по полянке Желто-яркие комочки, Как пушистые цветочки.	<i>Бег по залу на носочках, махая руками, как крыльями.</i>
Разукрасят всю полянку, А, наткнувшись на жестянку, Постучат по ней немножко, Словно летний дождь в окошко,	<i>Присесть, постучать пальцем по полу.</i>

И опять – все врассыпную! Быстро весело снуют, Добывая корма крошки На земляных дорожках.	<i>Бег в разных направлениях.</i> <i>Присесть, постучать пальцем по полу.</i>
--	--

Малоподвижная игра «ТИШИНА У ПРУДА».

Дети идут друг за другом и произносят вместе с воспитателем

Тишина у пруда.

Не колыхнется вода.

Не шумите камыши.

Засыпайте малыши.

На последнее слово останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза (10 сек).

МАЙ (I, II недели)

Задачи

1-я неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по плоским гимнастическим палкам прямо, ползание на четвереньках под дугами); учить прыгать в длину с места (30 см); прыгать через веревку боком.

2-я неделя. Учить прыгать через короткую скакалку.

Пособия.

1-я неделя Косички по количеству детей, скамейка, 5 кубиков, 2-3 дуги, длинная веревка, 6 плоских гимнастических палок, спортивный мат, толстый шнур для подвижной игры «Лягушки».

2 неделя. Косички и скакалки по количеству детей, толстый шнур для подвижной игры «Лягушки».

Занимательная разминка

Ходьба на носках, руки в стороны.

Ходьба на пятках.

Подскоки.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Легкий бег.

Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед.

Боковой галоп правым и левым боком.

Ходьба «Обезьянки».

Быстрый бег.

Дыхательные упражнения.

Ходьба пятки вместе, носки врозь.

Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить).

Бег с сильным сгибанием ног назад.
Ходьба, полуприсев.
Легкий бег.
Ходьба.
Речевка.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика
(третий комплекс, см. с. 37)**

**Общеразвивающие упражнения с косичкой
(каждое упражнение выполняет по 4-6 раз)**

- 1.И.п. – стоя, косичка сложена вдвое. 1-3 – косичку вперед, вверх, вперед; 4 – и.п.
- 2.И.п. – стоя, ноги вместе, косичка внизу. Повороты туловища в стороны.
- 3.И.п. – стоя, ноги врозь, руки вперед, косичку натянуть. 1 - правую руку вверх, левую вниз; 2 – левую руку вверх, правую - вниз.
- 4.И.п.— стоя, косичка внизу. 1 — поднять правую ногу перенести через косичку; 2 — левую ногу перенести через косичку. Вернуться в и. п.
- 5.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, косичка сзади, хват снизу. 1 – наклон вниз, руки вверх; 2 – и.п.
- 6.И.п. - сидя, ноги вместе, косичка на ногах. 1 - поднять ноги, перенести через косичку; 2 - и.п.
- 7.И.п.— стоя, косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращение косички кистью с прыжками на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой.
- 8.И.п.— стоя, косичка на полу. Прыжки через косичку вперед-назад. Чередовать с ходьбой на месте.

Основные виды движений

1-я неделя.

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза.

- 1.Ходьба по плоским гимнастическим палкам, лежащим на полу (6 шт.)
- 2.Прыжки в длину с места (30-40 см).
- 3.Ходьба по скамейке через кубики.
- 4.Ползание под дугами (2-8 шт.).
- 5.Прыжки через веревку боком, продвигаясь вперед.

2-я неделя.

Упражнения со скакалкой дети выполняют фронтальным способом

1. Ходьба друг за другом, перебросить скакалку перешагнуть через нее.

2. Стоя на месте, перебросить скакалку, перепрыгнуть.

Веселый тренинг

«ВЕЛОСИПЕД». Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

Подвижная игра « ЛЯГУШКИ».

На середине зала раскладывается толстый шнур 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, повернувшись друг за другом, подпрыгивают вверх по кругу. По окончании четверостишья воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через веревку и присаживаются на корточки — лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2-3 раза.

Малоподвижная игра «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ».

Дети стоят по кругу. Произносят вслух слова и раскачивают руками вперед-назад. «Море волнуется, раз! Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!». Дети замирают в разных позах. Воспитатель рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.

МАЙ (III, IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать и ловить мяч двумя руками после его отскока от пола; учить ведению мяча ногами; катить мяч руками по полу перед собой.

4-я неделя. Учить бросать мешочки в горизонтальную и вертикальную цели.

Пособия.

3-я неделя. Большие мячи по количеству детей.

4-я неделя. Большие мячи и мешочки по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки вверх.

Ходьба на пятках.

Легкий бег.

Ходьба, полуприсев, руки вперед.

Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед.

Бег.

Ходьба «Обезьянки».

Прыжки на двух ногах.

Бег спиной вперед.

Боковой галоп правым и левым боком.

Ходьба одна нога на пятке, другая на воске.

Бег(1-2 круга).

Ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(третий комплекс, с. 37)

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

(каждое упражнение выполняется по 4-6 раз).

1. И.п.: о.с. — стоя, мяч перед грудью. 1 – руки выпрямить, (мяч от себя); 2 — и.п.

2.И.п.: о.с. — стоя, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх, посмотреть; 2 — и.п.

3.И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Вращение мяча пальцами.

4.И.п. — сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо-влево.

5.И.п. — сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади. 1 — поднять ноги вверх; 2 — и.п.

6. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Подбрасывать мяч вверх и ловить пальцами рук.

7.И.п. тоже, мяч внизу. 1,3 — мяч вверх; 2,4 — присесть, мяч на пол.

8.И.п. то же. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока.

9.И.п. — стоя, правая нога на мяче. Катить мяч ногой вперед-назад; то же самое повторить левой ногой.

10.И.п. — стоя, мяч зажат между ступнями. Прыжки вверх. Чередовать с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с большим мячом

3-я неделя.

Дети выполняют упражнения с мячом по 5-10 раз фронтальным способом.

1.Бросок вверх, поймать двумя руками (пальцами).

2.Бросок об пол, поймать после отскока.

3.Ведение ногами перед собой. .

4.Катить руками перед собой.

4-я неделя.

Дети выполняют упражнения фронтальным и поточным способом.

1.Метание мешочков вдаль (1,5-2 м) правой, левой рукой.

2.Метание мешочков в горизонтальную цель — корзину (1 м).

Веселый тренинг

«ГУСЕНИЦА». Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставь те обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды.

А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

Для мышц рук, ног; гибкости.

Подвижная игра «ОДУВАНЧИКИ».

Дети-одуванчики, выполняют движения в соответствии с текстом.

Текст	Движения
Одуванчик, одуванчик! Стебель тоненький, как пальчик. Голова, что шар пушистый. Если ветер быстрый-быстрый На полянку налетит, Все вдруг сразу запестрит. Одуванчики-тычинки Разлетятся хороводом И сольются с небосводом.	<i>Присесть, пальцы в замок на голове.</i> <i>Медленно встать, руки вверх над головой, не разъединяя пальцев рук.</i> <i>Бег в разных направлениях.</i> <i>Взявшись за руки, ходьба по кругу.</i>

Малоподвижная игра «УЗНАЙ, КТО ПОЗВАЛ ?»

Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст: **«Ты загадку отгадай, кто позвал тебя — узнай!»** В центре — водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, воспитатель показывает рукой на кого-либо из них, и он произносит имя водящего. Водящий должен отгадать, кто его позвал (2-3 раза).

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения Программы представлены в виде следующих целевых ориентиров:

- Формируются двигательные сферы ребенка: развитие силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способность удерживать равновесие.
- Активно развиваются физические качества: выносливости, ловкости, быстроты, силы.
- Оздоровление детского организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.
- Освоение приемов простейшего самомассажа лица, ладоней, стоп ног.
- У детей формируется интерес к занятиям физической культурой, лидерские качества, умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели в соревновательной и игровой деятельности.

**Блок №2. Комплекс организационно-педагогических условий
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы
«Здоровячок»**

2.1. Календарный учебный график

Год обучения 1. Учебный год начинается с 5 сентября и заканчивается 29 мая и составляет 36 недель. Форма проведения – групповая.

<i>Дни недели</i>	<i>Время</i>	<i>Место проведения</i>
<u>пятница</u>	15.50-16.15	Музыкально-спортивный зал

<i>Месяц</i>	<i>День месяца</i>	<i>Занятия (количество/ время в минутах, академических часах)</i>
Сентябрь	5	1x25
	12	1x25
	19	1x25
	26	1x25

	Итого	4 занятия (100 мин/4 часа)
Октябрь	3	1x25
	10	1x25
	17	1x25
	24	1x25
	31	1x25
	Итого	5 занятий (125 мин/5 часов)
Ноябрь	7	1x25
	14	1x25
	21	1x25
	28	1x25
	Итого	4 занятия (100 мин/4 часа)
Декабрь	5	1x25
	12	1x25
	19	1x25
	26	1x25
	Итого	4 занятия (100 мин/4 часа)
Январь	16	1x25
	23	1x25
	30	1x25
	Итого	3 занятия (75 мин/3 часа)
Февраль	6	1x25
	13	1x25
	20	1x25
	27	1x25
	Итого	4 занятия (100 мин./4 часа)
Март	6	1x25
	13	1x25
	20	1x25
	27	1x25
	Итого	4 занятия (100 мин./4 часа)
Апрель	3	1x25
	10	1x25
	17	1x25
	24	1x25
	Итого	4 занятия (100 мин./4 часа)
Май	8	1x25
	15	1x25
	22	1x25
	29	1x25
	Итого	4 занятия (100 мин/4 часа)
Итого на образовательный период		36 занятий (900 мин./36 академических часов)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

В музыкально-спортивном зале имеется весь необходимый инвентарь, который предназначен для наиболее эффективной организации занятий:

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Тренажеры различного вида
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Набивные мячи
- Мешочки для метания

- Дорожка здоровья
- Кубы
- Кегли
- Диски здоровья
- Музыкальный центр

Количество инвентаря соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

Информационное обеспечение:

- Ноутбук
- Мультимедийный проектор
- Диски с записями для сопровождения

Дидактические пособия:

- Картотека «Пальчиковая гимнастика»;
- Картотека «Дыхательная гимнастика»;
- Картотека «Психогимнастика»;
- Картотека «Подвижные игры с мячом»

Кадровое обеспечение: реализацию дополнительной общеобразовательной программы осуществляют воспитатели ДОУ.

2.3. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае).

В проведении мониторинга участвуют старший воспитатель, педагоги, медицинский работник.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Оценивание результатов.

Оценка результатов учитывает весь комплекс поставленных задач.

При оценке результатов учитывается происшедшее за время тренировочного периода возрастание показателей функции равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости.

Умение детей принимать правильную осанку и выполнять физические упражнения разной направленности оценивается посредством наблюдения за каждым ребёнком индивидуально в течение заключительного периода.

Теоретические знания детей о правильной осанке и о направленности упражнений оценивается посредством опроса каждого ребёнка во время выполнения упражнений.

Критерии результативности освоения программы.

Сформирован. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организует игры.

В стадии формирования. Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Не сформирован. Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Уровень физической подготовленности и развитие двигательных способностей определялся контрольными упражнениями (тестами), рекомендованными для определения двигательных способностей детей в ДОУ. (По методике Н.Л.Петренкиной).

Физическое качество	Тест	Методика
Гибкость	Наклон туловища вперед из и.п. стоя	Ребенок становится на гимнастическую скамейку. Не сгибая колени старается наклониться вниз. По линейке, установленной перпендикулярно (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке) определить и зафиксировать результат, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев
Ловкость	Челночный бег	На ровной площадке чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. По команде «Внимание» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш» он бежит к кубику, положенному на противоположной линии, поднимает его и бежит назад к стартовой линии, на которую кладет кубик. Затем возвращается назад.
Статическое равновесие	Удержание позы	Ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди

		стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется по секундомеру.
Скоростно – силовые способности	Прыжок в длину с места	Ребенок встает у линии, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Делается 3 попытки, фиксируется лучший результат.
Сила мышц брюшного пресса	Поднимание туловища за 30 сек.	Ребенок ложится на гимнастический мат на спину, ноги немного раздвинуты и согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки скрещены на груди. По команде начинает подниматься и вновь ложится. Педагог придерживает колени и считает, количество подъемов за 30 секунд.
Координация	Отбивание мяча от пола за 30 сек.	Ребенок встает в и.п. ноги на ширине плеч, одной рукой (удобной для ребенка) отбивает мяч от пола максимальное количество раз. При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Диагностика детей, посещающих кружок «Здоровячок»

ФИО	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
	Гибкость		Ловкость		Статическое равновесие		Скоростно – силовые способности		Сила мышц брюшного пресса		Координация	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1983
2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
3. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
4. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
5. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
7. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников /авт. - сост. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова и др.- Волгоград: Учитель.- 2012
8. Е.Н.Вавилова Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981
9. Н.И.Николаева «Школа мяча».

