МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №5 «ЁЛОЧКА»

**Рабочая программа**

**физкультурно-оздоровительного кружка

«Здоровячок»
(для детей 5-6 лет)**

Г. Кяхта

Содержание

1. Пояснительная записка

2. Общее положение

3. Цель, задачи программы

4. Актуальность программы

5. Пути реализации программы

6. Принципы реализации программы

7. Структура программы

8. Информационно-образовательная работа с детьми

9. Взаимодействие с родителями

10. Ожидаемый итоговый результат реализации программы.

11. Перспективный план занятий

12. Диагностика

13. Результативность работы кружка

**Пояснительная записка**

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

Основная направленность программы «Здоровячок» - сохранение и укрепление здоровья детей.

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

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

•наследственность;

•неблагоприятная экологическая обстановка;

•электронно-лучевое и «метало -звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка) ;

•образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья) .

Отклонения в опорно- двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста. Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Общее положение**

Помещение для кружка музыкальный зал. Настоящее положение разработано на основе закона РФ об образовании «Концепции дошкольного воспитания», письмо Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

**Цель программы**

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

**Задачи программы**

*Оздоровительные*

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

*Образовательные*

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

*Воспитательные*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Актуальность программы**

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

**Пути реализации программы**

1. Консультации с врачами-специалистами детской городской поликлиники.

2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению НОД по физическому развитию детей в детском саду) .

Принципы реализации программы

1. Принцип индивидуальности.

2. Принцип доступности.

3. Принцип систематичности.

4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.

5. Принцип последовательности.

6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

7. Принцип научности.

8. Принцип оздоровительной направленности.

Структура программы

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с сентября по май 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

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, упражнения на релаксацию.

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 общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 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 на расслабление (релаксация, подвижные игры.)

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

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, батут, специальные тренажеры и т. д.)

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

Информационно-образовательная работа с детьми

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.

2. Взаимосвязь медработника ДОУ, врачей-специалистов, администрации д/с с воспитателями и родителями в вопросах профилактике ОРВИ, сколиоза и плоскостопия.

3. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.

4. Использование специальных упражнений на занятиях.

**Взаимодействие с родителями**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.) .

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.

3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.

4. Усвоение программы.

5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.

6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

 **Перспективное планирование работы кружка на год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц.** | **Номер недели, занятия.** | **Тема занятия.** | **Цель.** | **Оборудование.** |
| Сентябрь. | 1неделя,занятия 12 неделя,занятия 23 неделя,занятия 34неделя,занятия 4 | «Береги свое здоровье»Игра «Угадай, где правильно»П/И «Веселые елочки»«Что такое правильная осанка «Игра «Делим тортик» П. и. «Светофор» Комплекс дыхательных упражнений«Попади мячом в цель»2. Комплекс гимнастики «Утята»*Утята разминаются»*И. п. о. с., руки к плечам.В. - подъем локтей вверх;- и. п. *(2 раза)*;- поворот локтей вперед;- и. п. *(2 раза)*Следить за осанкой *(повторить 2 раза)*.*«Встречаются утята»*И. п. о. с., руки к плечам. *("а на встречу. ")*.В. - правая рука в сторону, левая рука в сторону;- правая рука вверх, левая рука вверх;- правая рука в сторону, левая рука в сторону;- правая рука на пояс, левая рука на пояс - и. п.Следить за осанкой, руки выпрямляем точно в стороны и тянем вверх *(повторить 2 раза)*.*«Вот сошлись они у рощи»*И. п. стойка ноги врозь, руки на поясе.В. - поворот вправо, левая рука вперед;- и. п. ;- поворот влево, правая рука вперед;- и. п.3. П/И «Веселые ребята»«Собери мячи»Разминка «веселые шаги»2. ОРУ (с мячами)1. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2- И. п. - мяч в левой руке; 3-4 – тоже левой рукой *(5-6 раз)*.2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- руки с **мячом вперед;** 2- правую руку с **мячом отвести в сторону**; 3- правую руку вперед, мяч переложить в левую руку;4- И. п. То же левой рукой. *(4-5 раз)*.3. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1-2- присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3-4- вернуться в И. п. *(5-6 раз)*.4. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8 прокатить мяч вправо *(влево)*вокруг туловища. Поворачиваясь и перебирая руками мяч *(по 3-4 раза в каждую сторону)*.5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2- поднять правую прямую ногу, коснуться **мячом носка ноги.** 3-4- опустить ногу. То же левой ногой. *(6 раз)*.6. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на 2-х ногах на месте *(20 прыжков)*. Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшие паузы.3. П/И «Теремок»4. Релаксация «Ветер» | 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 подрезание 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. |
| Октябрь | 1 неделя,занятия 12 неделя,занятия 23 неделя,занятия 34 неделя,занятия 4 | «Почему мы двигаемся?»Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой.1.И. п – палка внизу1 – левую назад на носок, палку вверх. 2- и. п. 3-4 – тоже с правой *(Нога прямая, больше прогнуться, посмотреть вверх)*2.И. п – стойка ноги врозь, палка за спиной, на сгибах локтевых суставов.1 – поворот туловища налево.2 – и. п3-4 – то же вперед. *(Больше поворот, ноги прямые, смотреть вперед.)*3. И. п – то же1 – наклон назад2 –и. п3-4 – то же вперед (Глубже наклон, ноги прямые)4. И. п – палка вверху1 – шаг вправо2 – поворот туловища направо3 – пружинящий поворот4 – и. п *(Больше поворот, смотреть в сторону поворота)*5. И. п – палка впереди1 – мах левой к правой руке2 – и. п3-4 – то же правой. *(Выше мах, нога прямая, ногой касаться палки)*6. И. п – палка внизу на ширине плеч, хватом сверху.1 – поднять палку вверх, присесть.2 – палку опустить вниз, встать3-4 – то же *(Руки прямые, больше присед).*7.И. п – палка внизу, хватом сверху1 – прыжком ноги врозь.2 – и. п3-4 – то же *(Выше прыжки).*П/И «Кукушка» Релаксация «Лес»«Работай в парах»Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.2. Комплекс «матрешки»• *«Красивая игрушка».*И.п – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.1 – подняться на носки, руки поднять в стороны – вверх, вдох носом.2 – опуститься на всю стопу, руки опустить вниз. Повторить упражнение 3-4 раза.• *«Матрешки пляшут».*И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, приподнять плечи вверх, опустить. Повторить упражнение 4-5 раз.• *«Матрешки кланяются»*И.п – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить упражнение 4-5 раз.• *«Матрешки качаются».*И.п – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить упражнение 6 раз.• *«Прыжки»*И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 10 прыжков на месте на 2 ногах, затем – непродолжительная ходьба на месте. Повторить упражнение 2 раза.3. Упражнение «Подтяни живот»4. П/И «Поймай мяч ногой»«Волна»Упражнения с выполнением задания для стоп и осанкиОРУ1. И. п. – ст. ноги врозь, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо, 8 р.2. И. п. - ст. ноги врозь, руки.1 – левую (правую) руку вверх, правую (левую)вниз; 2,3 – рывки руками назад, вдох;4 –и. п, выдох, 8 р.3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.1 – наклон влево; 2- и. п. 3 – наклон вправо; 4- и. п., по 6 р.4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вниз.1, 2 – наклон вперед, тянемся руками вниз, выдох; 3,4 – и. п., 5-6 - выполняем легкий прогиб в спине назад, руки на пояс, вдох, 7,8 – и. п., 8 р.5. И. п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в замок.1 - поворот туловища влево, руки вперед,ладонями наружу, вдох; 2 – и. п., выдох; 3 – прогнуться назад, руки за голову, вдох; 4 – и. п., выдох. 5-8 - то же вправо. По 5 раз.6. И. п. - о. с.1- присед, пятки касаются пола, спина прямая. Руки в стороны; 2- и. п., 10 р.7. И. п. – о. с., руки вперед- в стороны.1- мах левой ногой к правой руке; 2- приставить ногу. 3-4-то же другой ногой. По 6 раз.8. И. п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. 8-10 раз.9. Прыжки на левой и правой ноге (3 серии по 10 раз).П/И «Кукушка»Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»«Пружинка»Комплекс корригирующей гимнастики для ногОРУ И. п. - о. с. руки вперед, круговые вращения в лучезапястных суставах (по 4 р в каждую сторону);И. п. – о. с., руки в стороны, круговые вращения в локтевых суставах; в плечевых перед собой скрестно, (по 4 раз наружу и внутрь);И. п. – о. с. поднимание и опускание плеч одновременно, поочередно(8 раз);И. п. – ноги врозь, руки в стороны мельница (по 4 раза);И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклон в правую сторону, одноименная рука скользит вдоль туловища вниз. То же влево. (8 раз);И. п. – о. с. руки к плечам, локти вперед. Достать правым (левым) коленом локоть разноименной руки (по 8 раз);И. п. – приседание-пружинка (8 раз);И. п. - сидя в упоре сзади. Поднимание и опускание прямых ног с задерживанием их вверху на 2 сек. (8 раз)И. п. - лежа на животе, руки вверх (по отношению к голове). Поднимание и опускание плеч и предплечий прогибаясь в спине,8 раз в медленном темпе.И. п. – упор на левом колене, правую ногу назад на носок. Махи прямой ногой назад,(то же левой) по 8 раз.И. п. – о. с. Прыжки на одной ноге (то на левой, то на правой) в чередовании с ходьбой.4х8 раз2. Самомассаж3. П/И «Обезьянки»4. Упражнение «В лесу» | 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 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. | Резиновые мячи.Массажная дорожка, гимнастическая скамейка.Резиновые мячи, массажная дорожка. |
| Ноябрь. | 1 неделя,занятия 12 неделя,занятия 23 неделя,занятия 3  4 неделя,занятия 4 | «Ходи правильно»Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)2. Комплекс статистических упражнений для ногОРУ на скамейке1. И. п. – сидя верхом на скамейке друг за другом, (Баба-яга на метле)1- руки через стороны вверх, вдох; 2- опустить, выдох.2. И. п. – сидя на скамейке шеренгой, руки на коленях (Буратино).1- наклон вперед, вытягивая ноги, руками достать носки, носом потянуться за руками; 2- и. п.3. И. п. – то же (Мальвина)1- поднять правую прямую ногу, руки вперед-вверх, выдох; 2- и. п., вдох; 3- повторитьдвижение левой ногой; 4- и. п. ;4. И. п. – стоя боком к скамейке, руки вниз (Колобок).1-2- подняться на скамейку, руки в стороны; 3-4- спуститься с другой стороны, руки вниз;5-6- подняться; 7-8- спуститься.5. И. п. – сидя на краю скамейки шеренгой, упор руками сзади, ноги вытянуты вперед.1- поднять бедра; 2- и. п.Упражнения выполнять по 6-8 раз, (название придумать самим детям)6 .И. п. - упор лежа.руки на скамейке. (Богатырь)Сгибание и разгибание рук. (Кол-во по подготовленности, но не менее 2 раз)7. И. п. - лицом к скамейке, правая нога на скамейке. (Скороход)1-8-прыжки со сменой ног; 9-16 упираясь руками в скамейку, бег на месте. Повторить 2 раза.3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.П.и. «Ловишки»«Волшебные карандаши»Комплекс статистических упражнений для ногОРУ 1. И. п. – ст. ноги врозь, руки на пояс. (тренировка)1-3- руки в стороны, рывки назад; 4- и. п. .(6 р)2. И. п. – о. с., руки вниз, кисти в кулак (фигуристы качают силу)1-2- с силой руки вверх, разжать кулаки; 3-4- и. п. (8р)3. И. п. - о. с. (конькобежцы)1- выпад правой вперед-в сторону, руки вправо; 2- то же левой с переносом тела влево,руки влево;3-4 вернуться в и. п. (7-8)4. И. п. - сидя на полу, руки прижаты к телу (саночник)1- туловище назад, удерживая прямые ноги на полу, напрягая м-цы живота; 2- и. п. (6-7 р)5. И. п. – о. с. (скелетонист ложится в скелетон).1- упор присев; 2- прыжком лечь на живот; 3- прыжком в упор присев; 4- и. п. (5-6 р.)6. И. п. – о. с. (фристайл).1- прыжок из полуприседа с поворотом на 180 о (2 нед. на 360о); 2- так же прыжкомв и. п. (5-6 р.)7. И. п. – о. с. (оздоровительный бег с переходом на ходьбу). Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 р. по 10-15 сек. Ходьба 15 сек.Релаксация «Море»П и. «Мышеловка»«Раскатаем тесто»Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»3. элементами корригирующей гимнастики.4. Релаксация под звучание музыки.«Выполняй правильно»Упражнение «Встань правильно»2. Игровое упражнение «Найди правильный след»ОРУ «Осенние месяцы» (с обручем парами)1. И. п. – стоя лицом друг к другу, обруч в двух руках на уровне плеч, ноги вместе (солнце взошло).1- обруч вверх, посмотреть на него; 2- и. п., 8 р.2. И. п. – стойка ноги врозь, лицом друг к другу, обруч вверх (веселый день).1- наклон влево, выдох; 2- и. п вдох; 3- наклон вправо, выдох; 4- и. п. вдох, по 5 р.3. И. п. – сидя ноги врозь, ступни друг друга соединены, обруч перед грудью (игра с солнцем).1- один ребенок - наклон вперед, другой ложится на спину; 2- и. п. ; 3- один ложится на спину, другой -наклон вперед; 4- и. п., по 7 р.4. И. п. – сидя ноги вместе спиной друг к другу в обруче, руки на пояс (ловкие ноги).1-2- согнуть ноги в коленях, руки в стороны; 3-4- и. п. (быстро, 10 р.5. И. п. – стоя на обруче лицом друг к другу держась за руки (весело вместе).1-4 - ходьба приставными шагами по часовой стрелке; 5-8 –против часовой.6. И. п. – обруч между детьми на полу, руки на пояс. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 р. х 12.3. П/И «Птицы и дождь»4. Игра «Ровным кругом» | 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 обручами | Гимнастические палки, кубики, массажные шарики.Цветные карандаши (или палочки небольшого размера)Пластмассовые шарики, резиновые шарики, массажные шарики.Гимнастические палки. |
| Декабрь. | 1 неделя,занятия 12 неделя,занятия 23 неделя,занятия 34 неделя, занятия 4 | «Отдыхай и расслабляйся»П/И «Найди себе место»2. Упражнение «Бег по кругу» ОРУИ. п.: о. с. 1 – наклон головы назад, руки поднять вперёд и вверх;2 – наклон головы вперёд, руки опустить вперёд и вниз, вернуться в и. п.2. Наклоны вперёд.И. п.: о. с. 1 – поднять руки вперёд и вверх;2 – наклон вперёд, руки отвести как можно дальше назад.3 – вернуться в и. п.3. Наклоны вперёд *«Цветок распускается*И. п.: о. с. руки на поясе соседей справа и слева.1 – наклон вперёд;2 – наклон назад, голову запрокинуть назад;3 – вернуться в и. п.И. п.: о. с. 1 – сесть на корточки;2 – вернуться в и. п.5. Приседание. *«Не разорви колечко»*4. И. п.: о. с. руки лежат на плечах соседей справа и слева.1 – сесть на корточки;2 – вернуться в и. п.Приседание.3. Ритмический танец «Зимушка-зима»4. Релаксация «Снег»«Держи равновесие»Разминка «Сорока»2. Комплекс корригирующих упражнений на равновесие.ОРУ. *«На носок»*И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево, правая *(левая)* нога в сторону на носок, поднять правую *(левую)* руку в сторону; 2-и. п. Пов:6-8 раз.2. Наклоны в стороныИ. п.: то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево, 2-и. п. ,3-наклон вправо *(влево)*с рукой, 4-и. п. Пов4-6 раз.3. Наклоны внизИ. п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны,2-и. п. ,3-наклон вниз, достать пола, 4-и. п. Пов:4-6 раз.4. *«Играем носочками»*И. п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.5. *«Ножницы»*И. п.: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног.6. *«Лодочка»*И. п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и. п. Пов:6-8 раз.7. ПоворотыИ. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево, правую *(левую)* руку отвести назад, посмотреть на ладошку,2-и. п. Пов:6-8 раз.8. ПрыжкиИ. п.: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.3. Упражнение «Ласточка»П. и. «Море волнуется»«Правильно двигайся»1.П/И «Найди себе место»2. Упражнение «Бег по кругу»ОРУ 1. *«Ножницы в движении»*И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой вверх и вниз.2. Наклоны в стороныИ. п.: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево,2-и. п. Пов:6-8 раз.3. ВыпадыИ. п.: о. с., руки на поясе. Поставить прямую ногу назад на носочек как можно дальше, другую ногу согнуть. Сделать несколько пружинистых приседаний. Поменять ноги.4. *«Носочек прыгает»*И. п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.6. *«Сядь»*И. п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и. п. Пов:6-7 раз.7. *«Колечко»*И. п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.8. ПрыжкиИ. п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»4. Релаксация «Спинка отдыхает»«Наши пяточки устали»Упражнение «Встань правильно»3. Комплекс упражнений на дыхание.ОРУ 1. *«За спину»*И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков внизу. 1- поднять обруч вверх, 2- опустить за плечи, 3,4- и. п. Пов:6-7 раз.2. Наклоны в стороныИ. п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч горизонтально вверх,2- наклон вправо (влево, 3,4- и. п. Пов:6-8 раз.3. Наклоны внизИ. п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч на полу за ногами, руки на поясе. 1- наклон вниз, достать до обруча, 2- и. п. Пов:6-7 раз.4. ПриседанияИ. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. 1- присесть, спину держать прямо, колени развести, обруч вынести вперёд. 2- и. п. Пов:6-7 раз.5. *«Не задень»*И. п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами. 1- ноги врозь, положить на пол, 2- и. п. Пов:5-6 раз.6. *«Мостик»*И. п.: сидя, упор рук сзади, ноги в обруче согнуты в коленях. 1- поднять туловище вверх, сделать мостик, 2- и. п. Пов:6-7 раз.7. ПоворотыИ. п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч прижат к груди. 1- вынести обруч вперёд, 2- поворот вправо (влево, 3,4- и. п. Пов:6-8 раз.8. Прыжки на двух ногах через обруч вперёд-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки на поясе4. Упражнение «Наши ножки»5. П. и. «Догони меня» | Учить упражнениям на релаксацию. Учить детей расслабляться.Учить удерживать равновесие и координацию.Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки с использованием элементов методики йогов.Упражнять в сведении и разведении пяток. | Маты, коврики, массажные шарики. гимнастическая скамейка.Коврики, маты, массажные шарики.Гимнастическая скамейка. |
| Январь. | 1 неделя, занятия 12 неделя, занятия 23 неделя, занятия 34 неделя, занятия 4 | «В гости к медвежатам»ОРУ с кубикамиИ. п.: стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке; поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки, повторить *(5-6 раз)*;и. п.: то же; присесть, положить кубик на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить *(5-6 раз)*;и. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; повернуться вправо (влево, положить кубик у носков ног, вернуться в исходное положение, повторить *(3 раза)* в каждую строну;и. п.: сидя ноги врозь, кубик в правой руке; наклониться, положить кубик у правой *(левой)* ноги, выпрямиться, руки на пояс, наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение, повторить *(3 раза)* в каждую сторону; и. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе, кубик на полу; прыжки.Равновесие, прыжки на правой и левой ноге между кубиками, метание-броски мяча в шеренгах.П.и. «Медведи и пчелы»Разновидности ходьбы и бега.Упражнения «Ровная спина»«В лесу»Упражнения «Здоровые ножки»СамомассажРелаксация «Отдыхаем»ОРУ с кеглейИ. п.: стоя ноги врозь, кегля в правой руке; поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить руки, повторить *(5-6 раз)*;и. п.: ноги на ширине плеч, кегля в правой руке; наклониться, поставить кеглю у левой ноги, выпрямиться, руки на поясе; наклониться, взять кеглю, переложить в левую руку, выпрямиться, то же выполнить к правой ноге, повторить *(3 раза)* в каждой ноге;и. п.: стоя на коленях, кегля в правой руке; левая на поясе, поворот вправо (влево, поставить кеглю у носков ног; поворот вправо (влево, взять кеглю, повторить *(3^4 раза)*;и. п.: ноги на ширине ступни; присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину, присесть, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить *(6-7 раз)* Упражнение «Сбей кеглю»«Ловкие ребята» ОРУ с обручем И. п.: стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу; поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить *(5-6 раз)*;и. п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища; присесть, взять обруч двумя руками, хват с боков, поднять до пояса, присесть, положить обруч, встать, вернуться в исходное положение, повторить *(5-6 раз)*;и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди; обруч вперед, поворот вправо (влево, обруч отвести в сторону, вернуться в исходное положение, повторить *(5-6 раз)*;и. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, находятся в обруче, руки в упоре сзади; поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол, поставить в обруч, вернуться в исходное положение, повторить *(5-6 раз)*Игровое упражнение «Пробеги не задень» «Кто дальше бросит».П. и. «Мороз Красный нос»Релаксация «Отдыхаем»«Дышим легко и тихо» Дыхательные упражненияЧудо-нос После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.Носиком дышу,Дышу свободно,Глубоко и тихо –Как угодно.Выполню задание,Задержу дыхание.Раз, два, три, четыре –Снова дышим:Глубже, шире.  ВоронаИ.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].ОРУ И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, подтянуться на носочках, хлопнуть в ладоши над головой, опуститься на всю ступню, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить *(5-6 раз)*;и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо (влево, отвести правую руку в сторону, посмотреть на руку, вернуться в исходное положение, повторить *(3 раза)* в каждую сторону;и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; поднять правую прямую ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить *(6 раз)*;и. п.: лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях перед собой; вынести руки вперед, ноги поднять от пола, прогнуться, вернуться в исходное положение, повторить *(5-6 раз)*Игровые упражнения «По дорожке» «Метко в цель»П. и. «Охотники и зайцы»Игра малой подвижности «Летает – не летает» | 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.Обучать детей дыхательным упражнениям. | Гимнастические палки, гимнастическая скамейка. Кегли (6 шт.), гимнастическая скамейка.Обруч, ленты по количеству детей.Бумажные бабочки, привязанные к обручу. |
| Февраль. | 1 неделя, занятия 12 неделя, занятия 23 неделя, занятия 34 неделя, занятия 4 | «Перелезь через овраг»ОРУ1. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1-2-дугами наружу руки вверх, подняться на носки 3-4-вернуться в исходное положение *(7-8 раз)*2. И. п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное п. *(7-8 раз)*3. И. п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху 2-исходное положение 3-4 то же в другую сторону *(6 раз)*4. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны, 2-наклон к правой *(левой)*ноге, коснуться пальцами рук носков ног. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-исходное положение. *(7-8 раз)*5. И. п. – лёжа на спине, руки за головой. 1-2-поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям. 3-4-исходное положение. *(7-8 раз)*6. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение *(7-8 раз)*7. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой. Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. П. и. «Ловишки парами»«Идем на каток» ОРУ. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища 1-шаг вправо, руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение. То же влево *(6-8 раз)*2. И. п. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-поворот вправо (влево, отвести правую *(левую)* руку вправо *(влево)* 2-вернуться в исходное положение *(6 раз)*3. И. п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же, но коснуться левого носка *(по 6 раз)*4. И. п. – лёжа на животе, руки прямые 1-2-прогнуться, руки вперёд-вверх 3-4-исходное положение *(6-8 раз)*5. И. п. сидя на полу, руки в упоре сзади 1-поднять прямые ноги вверх-вперёд *(угол)*2-исходное положение плечи не проваливать *(6-8 раз)*6. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение *(7-8 раз)*7. И. п. стойка ноги вместе, руки на поясе 1-прыжком ноги врозь руки в стороны 2-исходное положение прыжки выполняются на счёт 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.Упражнения в низких и. п.3. Упражнение «Делим тортик»4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»«Воспитай самосознание»ОРУ 1. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки согнуты к плечам 1-4-круговые движения руками вперёд 5-8-то же назад *(7-8 раз)*2. И. п. стойка ноги врозь, руки за головой 1-шаг вправо 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение То же влево *(6 раз)*3. И. п. стойка ноги врозь руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же к левой ноге *(4-5 раз)*4. И. п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой *(левой)* ноги 3-4-исходное положение *(6 раз)*5. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади 1-2-поднять прямые ноги вверх 3-4 –вернуться в исходное положение *(7-8 раз)*6. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение *(7-8 раз)*7. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки в стороны 1-прыжком ноги врозь, хлопок над головой 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 разаУпражнение «Надуем шары»П/И «Закати мяч в ворота ножкой» Релаксация «Шарик»«Мы -спортсмены»ОРУ 1. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища 1-поднять руки в стороны 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой 3-руки в стороны 4-исходное положение *(8 раз)*2. И. п. стойка на коленях, руки на поясе 1-поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо 2-исходное положение То же влево *(6 раз)*3. И. п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой *(6 раз)*4. И. п. лёжа на животе, руки согнуты перед собой 1-2-прогнуться, руки вынести вперёд 3-4-вернуться в исходное положение *(6-8 раз)*5. И. п. – стойка на коленях, руки у плеч 1-2-поворот вправо (влево, коснуться пятки левой *(правой)* ноги 3-4 вернуться в исходное положение *(6 раз)*6. И. п. стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-руки в стороны 2-присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 3-встать, руки в стороны 4-исходное положение *(6-8 раз)*7. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.Игровые упражнения «Точный пас» «По дорожке»Ползание на четвереньках между набивными мячами. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.П. и. «Не оставайся на полу» | Тренировка общей силовой выносливостиУкреплять мышечно-связочный аппарат. Упражнять в ходьбе и беге на пятках.Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке.Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений. | Веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40 см.Ленточки по количеству детей.Дуги, кегли по количеству детей.Гимнастическая скамейка, гимнастические палочки. |
| Март. | 1 неделя, занятия 12 неделя, занятия 23 неделя, занятия 34 неделя, занятия 4 | «Веселые медвежата» ОРУ. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, флажки внизу 1-флажки в стороны 2-вверх 3-в стороны 4-исходное положение *(6-8 раз)*2. И. п. стойка ноги врозь, флажки внизу 1-поворот вправо, взмахнуть флажками 2-исходное положение. То же влево *(6 раз)*3. И. п. стойка ноги врозь, флажки за спиной 1-флажки в стороны 2-наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой 3-выпрямиться, флажки в стороны 4-исходное положение *(6 раз)*4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. *(7-8 раз)*5. И. п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево, опустить, вернуться в исходное положение. *(8 раз)*6. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, флажки в согнутых руках у груди 1-флажки в стороны 2-присесть, флажки вынести вперёд 3-встать, флажки в стороны 4-исходное положение *(7-8 раз)*7. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, флажки внизу 1-шаг вправо, флажки вверх 2-исходное положение. То же влево *(6-8 раз)*. П/И «Найди себе место»Самомассаж спины и стоп.. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»« Лягушата» ОРУ 1.  И.п.: о. с.  1, 3 – поднять плечи вверх; 2,4 – и.п.2. И.п.: о.с. руки на пояс.  1 – голову повернуть вправо; 2 – и.п.; 3 – влево; 4 – и.п.3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1, 3 – наклон вниз, руками достать пятки с внешней стороны; 2, 4 – и.п.4. И.п. о.с., руки на поясе. Носок правой ноги на себя, махи ногой взад, вперед 8 раз. Тоже левой ногой.5. И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон вправо, левую руку тянем над головой в сторону наклона; 2 – и.п.;  2 – то же влево; 4 – и.п.6. И.п. Стоя на коленях руки вытянуты вперед. 1- сесть справа от ног; 2 – и.п.; 3 – то же справа от ног; 4 – и.п.7. И.п. о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя через  два счета и ходьба.Ходьба с различным выполнением заданий. Упражнение «Пройди через болото».упражнение «Положи банан» «Знакомство с птицами».ОРУ 1. И.п. ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед грудью. 1, 2 – рывок локтями назад; 3,4 – выпрямить руки, рывки руками назад с поворотом вправо; то же влево.2. И.п. стоя на коленях руки на поясе. 1, 2, 3 – вытянуть правую ногу в сторону, наклонится к ноге с выпрямленной левой рукой; 4 - и.п. Повторить то же  влево.3. И.п.:  по восточному руки на плечах. 1,3 - повернуться направо – вдох; 2,4 - налево – выдох.4. И.п. лежа на спине, руки за головой, ноги слегка приподнять, движения «ножницы» прямыми ногами 8 - 10 раз.5. «Кошка». 1,2 - голову поднять, спину выгнуть к полу – вдох (кошка добрая»; 3,4 – голову опустить, спину выгнуть вверх - выдох (кошка сердится).  6. И.п. о.с. прыжки двумя ногами вправо, влево и ходьба.Комплекс упражнений «Загадки»П/И «Заводные игрушки» Игра «Собери домик»Релаксация под музыку«Веселые грибочки». ОРУ1. И.п.: сидя, руки за головой, локти в стороны. 1- локти свести голову наклонить вперед – выдох; 2 – локти в стороны до сведения лопаток – вдох.2. И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены, расслаблены. 1 - поворот корпуса вправо, руки свободно следуют за корпусом «эффект куклы»; 2 – то же влево. Выполняется в умеренном темпе.3. И.п.: ноги на ширине ступни. 1 – присесть, колени вперед; 2 – опустится на колени; 3 – снова принять положение присед; 4 – и.п.4. И.п.: упор на коленях, руки на поясе. 1-2 – выпрямляя ноги, выгнуть спину, голову на грудь, локти вперед – выдох; 3-4 – и.п. – вдох.5. И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав; 2-3 – с помощью рук, потянуться вверх; 4 – и.п. Голову не отпускать.6. И.п. лежа на спине. Поднять согнутые в колене ноги. Имитировать движения велосипедиста.7. и.п.: прыжки на двух ногах. 1 – ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой; 2 – и.п.Комплекс упражнений «Веселая маршировка». Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) «Сиамские близнецы» (упражнения в парах) Самомассаж «Рисунок на спине» | Учить ползанию по-медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе.Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед ( на носках), «по- лягушачьи».Упражнять прыжки через скамейку, сохранение равновесия. Отработка общеразвивающих упражнений на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля», «Аист». Воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать.Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений, совершенствовать ходьбу на наружных краях стопы. | Гимнастическая скамья, музыкальное сопровождение (аудиозапись-звуки природы)Обручи (5 штук), маски-шапочки с изображением лягушат.Гимнастическая скамейка.Канат, Маски-шапочки с изображением грибов. |
| Апрель. | 1 неделя, занятия 12 неделя, занятия 23 неделя, занятия 34 неделя, занятия 4 | «Ловкачи». ОРУ 1. И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1-2 – поднимая руки вверх, посмотреть на них; 3-4 – опуская руки вниз, отвести их как можно дальше назад.2. И.п.: то же. 1-2 – лечь на спину; 3-4 – и.п. Выполняя упражнение, держаться за руки, ног от пола не отрывать.3. И.п. то же. 1 – ноги согнуть вправо; 2 – встать на колени; 3 – снова сесть , ноги вправо; 4 выпрямить ноги. То же в другую сторону.4. И.п.: сидя по кругу, ноги  прямые вместе, руки на плечах друг друга. 1-2 – наклоны вперед; 3-4 - и.п.5. И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1-2 – ноги врозь, одновременно поднять руки вверх; 3-4 – и.п. Выполняя упражнение ноги не сгибать, носки оттянуты. Поднимая руки вверх, посмотреть на них.6. И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. Поворачивать корпус вправо-влево, увеличивая амплитуду движения. Каждый ребенок делает движение в своем темпе, после чего – пауза, затем движения повторяются. Поворачивая корпус голову держать все время прямо.7. И.п. стоя, ноги врозь, руки внизу. 1 – правую руку в сторону; 2 – левую в сторону; 3-4 – хлопок над головой; 5 правую в сторону; 6 – левую в сторону; 7-8 – хлопок по бедрам. Упражнение на координацию движений. Делать в различном темпе.Упражнения Разминка «Дышите -не дышите» Игра «Прокати мяч» Упражнения со скакалками.«Веселые туристы». ОРУ 1.  И.п. руки на пояс. 1 – отводить руки назад до сведения лопаток – вдох; 2 – и.п. выдох. Плечи не поднимать. То же из положения руки вниз.2. И.п.: лежа на правом боку, правая рука под головой. 1-2 – левую ногу назад, левую руку вперед; 3-4 и.п. Сделать упражнение 3-4 раза, затем лечь на другой бок.3. И.п. ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – присесть, колени вперед; 2 – опуститься на колени; 3 – снова принять положение присед; 4 – и.п. Голову не опускать.4. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2 не отрывая ног от пола, повернуться на левый бок, правой ладонью коснуться левой ладони; 3-4 – и.п. То же в другую сторону. Ноги не сгибать.5. И.п.: ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1 – поднять правую ногу, носок оттянуть; 2 – и.п.; 3-4 – то же, другой ногой. То же поднимать одновременно обе ноги изи.п. лежа на спине.6. И.п.: ноги на ширине  плеч, руки за головой. 1-2 – наклон вправо, руки вверх; 3-4 – и.п. То же в другую сторону.7. Подпрыгивать на правой ноге, поворачиваясь каждый раз вправо. То же вращаясь влево.Танец ножек «Матрешки» Упражнение «Переложи бусинки» Упражнение «Рисуем ногами» Релаксация «Спокойный сон»« В зоопарке». ОРУ 1. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сбоку. 1 – поднять голову вверх, посмотреть на потолок; 2 – опустить вниз, подбородок на грудь; 3- повернуть голову вправо; 4 – влево. Выполнять плавно.2. И.п.: скрестно по ругу, взявшись за руки. 1-3 – наклон вперед, руки назад. Выполняя упражнение, голову не опускать.3. И.п.: то же. 1-свести колени, одновременно руки вперед; 2 – развести колени как можно шире, руки ви.п.4. И.п. то же. 1-2 – лечь на спину одновременно выпрямляя ноги; 3-4 – вернуться ви.п. Руками не помогать.5. И.п. лежа на спине, ноги прямые вместе. 1-поднять правую ногу вверх; 2 – потянуть носок поднятой ноги на себя; 3-оттунуть носок; 4 и.п. То же другой ногой.6. И.п. лежа на животе, ноги прямые вместе, руки согнуты в локтях, перед грудью. 1 – резко согнув ноги в коленях, коснуться пятками ягодиц; 2-3 – выпрямляя руки, прогнуться в спине; 4-и.п.7. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки к плечам. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на них; 2 – руки к плечам. 3 – руки упор сзади; 4 – руки к плечам. Упражнение на координацию движений, делать с ускорением темпа.ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. Упражнение «Скатаем колобок»П/И «Колобок и звери»Самомассаж«Преодолей препятствия» ОРУ **(***с* использованием стула)1. И.п.: сидя, руки за головой. 1 – поднять руки вверх, потянуться – вдох; 2 – и.п. – выдох.2. И.п. то же. Руки на пояс. 1 – поворот вправо, коснуться правой рукой спинки стула – выдох; 2 - - и.п. – вдох; 3-4 в другую сторону. Ноги с места не сдвигать.3. И.п. то же, руками держаться за сидение стула. 1-поднять вверх обе ноги одновременно, сделать несколько движений «ножницы»; 2 – и.п. Дыхание произвольное.4. И.п. упор лежа на полу, ноги на стуле. 1-поднять ногу вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же, другой ногой. Дыхание произвольное.5. И.п.: стать лицом к стулу, одна нога на стуле, руки на пояс.  1-согнуть ногу, стоящую на стуле; 2 – выпрямиться. Дыхание произвольное.6. И.п.: сидя на стуле, руки на пояс. 1 – прогнуться в спине, отводя локти назад, стараясь коснуться спинки стула, - вдох; 2 – и.п. – выдох. Отводя локти назад, поднимать голову, возвращаясь в и.п. голову опускать.7. И.п. о.с. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Чередовать с ходьбой.Релаксация под музыкуБроски мяча двумя руками из за головы. Прыжки через бруски. Равновесие. П. и. «Мышеловка» | Упражнять в собирании пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу. Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо.Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках.Закрепить упражнения на подрезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку. Расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе.Учить детей правильно перелезать через препятствия, следить чтобы дети не разводили широко носки ног. Учить детей четко и точно выполнять подрезании, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой. | Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка.Дуги, гимнастическая скамейка, мат, массажные шарики.Дуги, , веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, кегли. |
| Май. | 1 неделя, занятия 12 неделя, занятия 23 неделя, занятия 34 неделя, занятия 4 | «Кто ниже?» ОРУ 1. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сбоку. 1 – поднять голову вверх, посмотреть на потолок; 2 – опустить вниз, подбородок на грудь; 3- повернуть голову вправо; 4 – влево. Выполнять плавно.2. И.п.: скрестно по ругу, взявшись за руки. 1-3 – наклон вперед, руки назад. Выполняя упражнение, голову не опускать.3. И.п.: то же. 1-свести колени, одновременно руки вперед; 2 – развести колени как можно шире, руки ви.п.4. И.п. то же. 1-2 – лечь на спину одновременно выпрямляя ноги; 3-4 – вернуться ви.п. Руками не помогать.5. И.п. лежа на спине, ноги прямые вместе. 1-поднять правую ногу вверх; 2 – потянуть носок поднятой ноги на себя; 3-оттунуть носок; 4 и.п. То же другой ногой.6. И.п. лежа на животе, ноги прямые вместе, руки согнуты в локтях, перед грудью. 1 – резко согнув ноги в коленях, коснуться пятками ягодиц; 2-3 – выпрямляя руки, прогнуться в спине; 4-и.п.7. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки к плечам. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на них; 2 – руки к плечам. 3 – руки упор сзади; 4 – руки к плечам. Упражнение на координацию движений, делать с ускорением темпа.Ходьба с выполнением упражнений для стоп.Упражнение «Силачи» (с мячом)П/И «Карусель» Упражнения на дыхание и расслабление.«Птички и клетка» ОРУ   «Вертолёт вращает винтами». И.п.: о.с. Попеременно вращать прямой рукой на счет 1- вперёд, 2- назад, 3-4 то же другой рукой   (8 раз)2.     «Заведём моторы». И.п.: о.с.руки согнуты в локтях, перед грудью. Вращение рук с убыстрением и замедлением темпа (15-20 сек 5-6 раз).3.     «Самолёт летит». И.п.: ноги на ш.п., руки расст. в стороны. Наклоны в стороны (8-9 раз).В конце сед на одно колено «самолёт приземлился».4.     «Проверим колёса». И.п.: ноги слегка расст., руки внизу. Поднять высоко ногу согнутую в колене и хлопнуть по колену ладонью, сказать «вот», затем так же другой ногой (8-9 раз).5.     «Накачаем колёса». И.п.: ноги на ш.п., руки согнуты в локтях на уровне груди. Наклон вперед, руки выпрямить – выдох, вернуться в и.п. (9-10 раз).6.     «Лётчик садится в кабину самолёта». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Сесть вправо, выпрямиться. Сесть влево, выпрямиться         (6-8 раз). .: ноги слегка расст., руки внизу7.     «Самолёт взлетает». И.п.: ноги слегка расст., руки внизу. Прыжки вверх 12 раз, ходьба повторить 2-3 раза.8.     «Лётчики возвращаются с аэродрома». Ходьба 1 мин.Упражнение «Бег по кругу»П\И «Пятнашки» Релаксация «Весна»«Держи равновесие» ОРУ«Лягушата проснулись, потянулись». И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, на груди. 1 – руки вверх, кисти разжать, 2- и.п., 3- руки в стороны, кисти разжать, 4- и.п. (8-9 раз).2. «Цапля щелкает клювом». И.п.: о.с.1- хлопок вытянутыми руками перед грудью, 2- и.п., 3- хлопок вытянутыми руками вверху, 4-и.п.3. «Лягушата смотрят по сторонам». И.п.: ноги на ш.п., руки внизу. Повороты в стороны, руки в стороны, пальцы растопырить. Сказать «ква-а-а» (6-7 раз).4. «Лягушата ловят комара». И.п.: то же. Наклон вперед, хлопнуть в ладоши, вернуться ви.п. (6-8раз).5. «Цапля идет по болоту». И.п.: о.с., руки на поясе. По очередное высокое поднимание ног на счет 1-4 (8-9 раз).6. «Лягушата прячутся». И.п.: ноги на ш.п., руки внизу. Глубокий присед, колени развести в стороны, руки с растопыренными кистями упереть в пол между ногами, тихо сказать«ква-а-а» (6-8 раз).7. «Лягушата радуются» И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Прыжки ноги в стороны – вместе, руки в стороны – вниз (12-14 прыжков, ходьба) повторить 2-3 раза.8. «Цапля и лягушата идут по болоту». Ходьба в полу приседе «лягушата», с высоким подниманием колен «цапля» - 30 сек.КВН «Я здоровье берегу -быть здоровым я хочу»«Мы здоровые ребята». ОРУХодьба и бег в колоне по одному на носочках «петрушки идут, бегут тихо».2. «Тарелочки». И.п.: ноги о.с., руки расставлены в стороны. 1-2 хлопок вытянутыми руками перед собой - и.п., 3-4 хлопок над головой – и.п. (8-9 раз).3. «Тарелочки в сторону». И.п.: Ноги на ш.п., руки внизу. Повороты в сторону со скользящим хлопком вытянутыми руками сверху – вниз (6-8 раз).4. «Хлопок за коленом». И.п.: ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперед, хлопок за коленом (8-9 раз).5. «Петрушки ищут друг друга». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Поворот в сторону, руки развести в стороны «где» (8 раз).6. «Хлопок по колену». И.п.: Ноги на ширине ступни, руки на плечах. 1-2 – поднять согнутую в колене ногу и хлопнуть рукой по колену, в и.п. 3-4 – то же другой ногой и рукой, в и.п. (8 раз).7. «Хлопки с приседанием». И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Глубокий сед с хлопком перед собой (7-8 раз).8.«Петрушкам весело». Прыжки – ноги в стороны, вместе с хлопком над головой (12-14 прыжков в чередовании с ходьбой 2-3 раза).Ходьба с различным выполнением заданий.Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей4. Упражнение «Колючая трава»5. Упражнения с обручами6. Релаксация «Поливаем цветочки» | 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. |

**Литература**

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.

2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.

3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.

4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД, 2003.

5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.

6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.

7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.

8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.

9. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.

10. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.