муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №38» городского округа Самара

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «07» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 38» г.о. Самара
_____М.В. Бурцева
Приказ №1 от«07» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФИТНЕС ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»

Направленность: социально-педагогическая
Уровень программы: базовый
Возраст воспитанников: 2-4 года
Срок реализации: 8 месяцев

C=RU, O="МБДОУ ""Детский сад № 38"" г.о. Самара", CN=Бурцева М_В_, E=sdo.ds38@63edu.ru
00dd5b8e54cc94e2cd
2026-11-10 11:15:12

Разработчик программы:
Лазарева Юлия Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Самара, 2026 г.

Содержание

I Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Актуальность, новизна и практическая значимость Программы	3
1.3. Цель и задачи развивающей Программы	5
1.4. Принципы и подходы в организации развивающего процесса	5
1.5. Общая характеристика особенностей физического развития детей младшего дошкольного возраста	7
1.6. Планируемые результаты освоения Программы	8
1.7. Формы оценки планируемых результатов, оценочные и методические материалы	9
II Содержательный раздел	
2.1 Описание образовательной деятельности Программы в соответствии с направлениями развития ребенка	10
2.2 Формы, способы, методы и приемы, средства реализации Программы	15
2.3. Особенности культурных практиках	16
2.4 Поддержка детской инициативы	17
2.5 Перспективное планирование занятий	18
III Организационный раздел	
3.1. Учебный план программы	19
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале	19
3.3 Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности.	19
3.4 Приложение	20

I Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования детей 2-4 года «Фитнес для малышей» является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности и составлена на основе раздела «Физическое развитие программы Смирнова Е.О. Комплексная образовательная программа для детей раннего возраста «Первые шаги» и Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши», с включением технологий: «Точечный массаж и дыхательная гимнастика» – В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров; «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки»- В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров; Инновационные технологии стретчинг-гимнастики, игровогостретчинга «СА-фи-дансе» авторов Ж.Е. Фирилевой и Е. Г. Сайкиной; «Фитбол тренинг» - С.В. Веселовской, «Дыхательная гимнастика» – А.Н. Стрельникова. «Массаж с массажными мячиками» – К.К. Утробина, которые предусматривают новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников.

Рабочая программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Рабочая программа предназначена для использования в дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 38» городского округа Самара в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на три года обучения.

Основанием для разработки Программы служат: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273- ФЗ; Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155; Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. Санитарноэпидемиологические правила и нормативы. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «15» мая 2013 г. № 26; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЭ «Об образовании в Российской Федерации».

В рабочей программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности МБДОУ «Детский сад № 38» г.о. Самара.

Срок реализации 1 учебный год.

1.2. Актуальность, новизна и практическая значимость Программы

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

Стремясь развить интеллектуальные и творческие способности ребенка, многие мамы и папы, к сожалению, забывают, насколько важна физическая активность для малыша.

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Главная идея Программы заключается в реализации мероприятий направленных на воспитание здорового ребенка, которые включают:

- В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это **танцевально-игровая гимнастика**. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Возможности применения упражнений танцевально-игровой гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях.

- Игры и упражнения направленные на процесс **формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы**, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности.

- У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещѐ слабы, поэтому включены специальные **дыхательные упражнения**, укрепляющие основную дыхательную мышцу (диафрагму), содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями **точечного массажа.** Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

- Использование на занятии **тренажеров** позволяет тренировать как сердечно- сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств способствуют укреплению здоровья детей.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

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

Новизна программы. Все выше перечисленные направления программы объединены в системе занятий, и проводятся в игровой форме. Игра придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фонд занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Так же наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, повлияет на физическую готовность детей.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Она формирует физически развитую, работоспособную, морально устойчивую и психологически уравновешенную личность, позволяет детям не только удовлетворить сформировавшиеся потребности, но и создать условия для развития личности ребенка, обеспечить его эмоциональное благополучие, приобщить к общечеловеческим ценностям.

Роль педагога заключается в создании игровой ситуации, знакомство детей с основными видами движений, техникой их выполнения, спортивными и подвижными играми, а также в организации игровой предметно-пространственной среды. Целенаправленно включает в

учебный процесс игры и упражнения на развитие познавательной и речевой деятельности, нестандартное оборудование, наглядный материал, ИКТ. Такое нестандартное решение развивает детскую фантазию, воображение, снимает отрицательные эмоции.

Отличительные особенности программы:

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей

Реализация программы направлена на профилактику отклонений со стороны опорнодвигательного аппарата у детей.

Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.

Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

Программа закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

1.3 Цель и задачи развивающей Программы

Цель: формирование и совершенствование двигательных умений с целью укрепления и развития мышц, обогащения двигательного опыта детей.

Задачи:

— охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;

— формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ гигиенических навыков и д. р.;

— развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;

— развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

— воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности.

1.4.Принципы и подходы Программы

Принципы и подходы основываются на полноценном проживании ребенком всех этапов детства, содействии и сотрудничестве детей и взрослых, в котором на первом месте стоит признание ребенка полноценным участником образовательных отношений. Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности,

наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Принципы:

- принцип оздоровительной направленности, согласно которому педагог несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, он должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей;

- принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью;

- принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой;

- принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений;

- принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий;

- принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Подходы:

1. Личностно-ориентированный подход, который предусматривает создание условий для развития личности на основе изучения способностей, интересов, склонностей ребёнка.

2. Деятельностный подход, связанный с организацией целенаправленной деятельности в образовательном процессе.

3. Системный подход, где объект рассматривается, как множество элементов в совокупности отношений и связей между ними.

4. Компетентностный подход, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно

действовать в ходе решения актуальных задач, связанных с физическим развитием, в частности.

5. Проблемный подход связывающий общеобразовательную Программу детского сада с Программой кружка по физическому развитию детей.

1.5. Общая характеристика особенностей физического развития детей младшего дошкольного возраста.

В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (*далее — ВОЗ*), средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 г при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

На протяжении второго-третьего года жизни в связи с интенсивным развитием активных движений развиваются скелет и мускулатура малышей. На втором году жизни ребёнка заметно меняются пропорции его тела: увеличивается длина рук и ног, объём груди становится больше объёма головы. К трём годам появляется более или менее характерная конфигурация позвоночника, хотя постоянство шейной и поясничной кривизны устанавливается позже. Позвоночник отличается большой гибкостью, поэтому неблагоприятные воздействия могут привести к формированию неправильной осанки. Параллельно с развитием костной системы развивается мышечная система: увеличивается объём мышц и уменьшается количество в них жировой ткани, улучшается их иннервация и кровоснабжение.

На втором-третьем году совершенствуются основные движения малыша: он начинает всё лучше координировать свою двигательную активность. К концу второго года ребёнок может пройти по дорожке, нарисованной на полу, перешагивать чередующимся шагом через невысокое препятствие, подниматься и спускаться по слегка приподнятой наклонной доске, лестнице, горке, подлезать под скамейку, верёвку, перелезать через перекладину.

На третьем году дети свободно передвигаются, могут менять ритм и направление движения. К трём годам они могут бегать, меняя скорость, в одном направлении или по кругу, кружиться на месте, влезать на стул, скамейку, подпрыгивать на двух ногах на месте и прыгать вперёд, спрыгивать с невысоких предметов, перепрыгивать через ручейки, канавки и др.

Грамотно организованная двигательная активность ребёнка способствует укреплению его здоровья. Она является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения. Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребёнка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша, даёт пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности.

По сравнению с ранним возрастом, ***движения детей*** четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.

Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать врассыпную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук неэнергичны.

Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3–4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ***ползания***: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. ***Лазание*** по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты:

Группа раннего возраста (2 – 3 года): Укрепление физического и психического здоровья детей: Воспитание культурно-гигиенических навыков; Сформированность начальных представлений о здоровом образе Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); Накопление и двигательного опыта детей; Овладение и обогащение основными видами движения; Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Группа вторая младшая (3-4 года): сохранение и укрепление здоровья детей; развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы; укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей; овладение навыком правильной походки; развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей, умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

1.7. Формы оценки планируемых результатов, оценочные и методические материалы

Целью мониторинга является индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизация работы с группой детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

· Диагностика физического развития детей: наблюдение и тестирование..

· Анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.

· Открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

Метод педагогического наблюдения. Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование. Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

Форма контроля наблюдения во время занятий. наблюдение за детьми в процессе выполнения движений под музыку в условиях обычных и специально подобранных заданий.

Критерии отслеживания результативности освоения программы

№	Фамилия имя ребенка	Умеет выполнять ходьбу и бег, не наталкиваясь на других детей	Умеет прыгать на 2х ногах с продвижением вперед	Умеет бросать и катать мяч	Умеет подлезать под дугу	Умеет перелезать через бревно, лежащее на полу	Итоговый уровень
1							
2							
3							

1 балл – ребенок не справляется с заданием или умением;

2 балла – ребенок справляется с заданием или умением, но требуется помощь взрослого;

3 балла – ребенок справляется с заданием или умением самостоятельно.

Уровни:

Уровень ниже среднего – 5-6 баллов;

Средний уровень – 7-9 баллов;

Высокий уровень – 10-12 баллов;

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища.

Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

— низкий
— средний
— высокий

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание образовательной деятельности Программы в соответствии с направлениями развития ребенка.

Дополнительная общеобразовательной программы «МИКС» включает в себя несколько направлений позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки детей дошкольного возраста в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка. Содержание этих блоков направлено на укрепление

физического развития, повышение физической подготовленности, формирование навыков здорового образа жизни и совершенствование основных двигательных умений и навыков детей.

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках «обезьянки», «раки», «муравьишки»); прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек). «Логоритмика», проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений, и в то же время – это маленькая разминка для пальцев рук. Воспитатель читает, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения, например: мы на пальчиках идём, прямо голову несём (ходьба на носочках); муравьишки, муравьишки, вы, как - будто бы из книжки (ходьба на четвереньках); зайчик прыг зайчик скок, зайчик – серенький хвосток (прыжки на двух ногах)

Танцевально-игровая гимнастика включает:

1.Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры: темп музыки, взаимосвязь темпа музыки и движений, устойчивость в темпе; переключение с одного темпа на другой; постепенное ускорение или замедление темпа; влияние темпа музыки на ее характер.

2. Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну марш – на месте, с продвижением, со сменой направления, марш различными длительности, соблюдение интервала, прыжки – на месте, с продвижением, построение в шеренгу (линию) и в колонну; перестроение в круг; бег по кругу и по ориентирам «змейкой».

3. Музыкально-подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

Упражнения, направленные на процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы.

I. Профилактика нарушения осанки упражнения с предметами и без них специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине , направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них самовытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки подвижные игры,

направленные на воспитание навыка правильной осанки дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения из различных исходных положениях, для всех мышечных, упражнения на расслабление групп с предметами и без них.

2. Профилактика плоскостопия знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног: специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера специальные упражнения в исходном положении лежа игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком) упражнений.

3. Совершенствование двигательных умений : ходьба по гимнастичекой скамейке на четвереньках упражнения в ползание совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки формирование навыка рациональной техники бега.

4. Развитие физических качеств общие сведение о технике безопасности во время проведения игр, направленных на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

Дыхательные упражнения в сочетании с точечным массажем.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому нужны специальные дыхательные упражнения, укрепляющие основную дыхательную мышцу (диафрагму), содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Тренажеры.

Упражнения, систематизированные под названием «Веселый тренинг», позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом. Достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Использование на занятии тренажеров позволяет тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств способствуют укреплению здоровья детей. Тренажёры, используемые на занятии – это мячи-фитболы, скамья для пресса, дорожка для ходьбы, мини-батут. Условно к тренажерам можно отнести гантели пластмассовые, шведскую стенку, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики, кольца. Занятия на тренажёрах включаются в систему работу один раз в две недели, в чередовании с подвижными играми. Длительность работы составляет 1 минуту. Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках «обезьянки», «раки», «муравьишки»); прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек). «Логоритмика», проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений, и в то же время – это маленькая разминка для пальцев рук. Воспитатель читает, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения, например*: мы на пальчиках идѐм, прямо голову несѐм (ходьба на носочках); муравьишки, муравьишки, вы, как - будто бы из книжки (ходьба на четвереньках); зайчик прыг зайчик скок, зайчик – серенький хвосток (прыжки на двух ногах)*

Структура занятий

При создании программы стремились разработать такую систему, которая бы развивала детей физически и, одновременно решала бы вопросы психологического благополучия,

Вводная часть:

Занимательная разминка

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики

ОРУ

ОВД

Веселый тренинг

Подвижная игра

Заключительная часть:

Игра малой подвижности (или упражнения на расслабление)

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний. В основную часть входят упражнения из и.п. 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), подвижных игр. 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 доски, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, фитболы).

Способы организации воспитанников

Характеристика способа организации	**Достоинства способа организации**	**Недостатки способа организации**
Фронтальный способ		
Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством воспитателя	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения	Затруднен индивидуальный подход
Групповой способ		
Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполнят упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу	Ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех
Индивидуальный способ		
Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения	Развивает точность двигательного действия	Низкая моторная плотность занятия
Посменный способ		

Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают	Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход	Низкая моторная плотность занятия
Поточный способ		
Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.	Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве	Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия

2.2 Формы, способы, методы и приемы, средства реализации Программы

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

1. **Наглядные методы**, к которым относятся: имитация (подражание); демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников; использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К **словесным методам** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К **практическим методам** можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Такими организованными формами работы являются: разные виды заданий; включение физкультурно – оздоровительной работы в режиме дня; - активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.); - самостоятельная двигательная деятельность детей. Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.3. Особенности культурных практиках

Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка.

Партнерские отношения взрослого и ребенка в Организации и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер. Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики,

ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности.

В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Индивидуальная работа по развитию физических качеств, развитию спортивной одаренности.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей; обеспечивает эмоциональное благополучие детей; способствует профессиональному развитию педагогических работников; создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования; обеспечивает открытость дошкольного образования; создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях; использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности; возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

защита детей от всех форм физического и психического насилия.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

обеспечение эмоционального благополучия через: непосредственное общение с каждым ребенком; уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям; поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.); установление правил взаимодействия в разных ситуациях: создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

развитие умения детей работать в группе сверстников;

построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через: создание условий для овладения культурными средствами деятельности; организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;– оценку индивидуального развития детей;

взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования– ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

2.5 Перспективное планирование занятий

Месяц	№	Тема
октябрь	1-2 3-4 5-6 7-8	Муравьишки Обезьянки Цапля Хлопушка
ноябрь	9-10 11-12 13-14 15-16	Жуки Надуем шарик Солдатики Мышата
декабрь	17-18 19-20 20-21 22-23	Гимнастика Лисичка подслушивает Воздушный шар Едем на автомобиле
январь	24-25 26-27 28-29 30-31	Самолёты С кочки на кочку Карусель Солнышко и тучка
февраль	32-33 34-35 36-37 38-39	Пестрая ленточка Змейка Снежинки Меткие мячи
март	40-41 42-43 44-45 46-47	Заячий концерт Попрыгунчики Паровозик Заблудился
апрель	48-49 50-51 52-53 54-55	Колобки Щенок уснул Ножницы Карлсон

май	56-57 58-59 60-61 62-64	Велосипед Буря в стакане Гусеница Мой весёлый мяч

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план программы

	Младший дошкольный возраст			Длительность 1 занятия
	Количество часов в неделю	Количество недель	Всего часов	
Дополнительная платная образовательная услуга для детей 2-4 лет «МИКС»	2	32	64	15 минут

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале

Для реализации данной программы в ДОУ созданы необходимые условия: физкультурный зал, оснащённый физкультурным и нестандартным оборудованием, тренажёрами (велотренажёр, силовые тренажеры, беговая дорожка, фитболы, батуты и т.д.). Для проведения занятий зал оборудован и оснащён стандартным и нестандартным оборудованием (шипованные дорожки, массажные мячи, доски и дорожки для профилактики плоскостопия, массажеры для ног и т. д.). Для проведения общеразвивающих упражнений оснащен флажками, ленточками, платочками, мячиками, гимнастическими палками, скакалками, снежинками, листиками, цветочками, колечками, гантелями, массажерами, Имеется обширная аудиотека.

3.3Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности.

Смирнова Е.О. Комплексная образовательная программа для детей раннего возраста «Первые шаги»
Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши»,
с включением технологий:
В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Точечный массаж и дыхательная гимнастика»
В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки»
Ж.Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной «СА-фи-дансе»;
С.В. Веселовской «Фитбол тренинг»
А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика»
К.К. Утробина «Массаж с массажными мячиками» –,

Приложение. Конспекты занятий на учебный год.

Октябрь 1 неделя **«Муравьишки»**

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч, учить прыгать в высоту до предмета.)
Пособия: обручи по количеству детей, скамейка , «следы», платочек.
Занимательная разминка.
Ходьба. Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка». Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра). Игроритмика: хлопки в такт музыки. Построение врассыпную. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело.*
Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

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

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

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

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

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

Основные виды движений «Полоса препятствий»
Оборудование расположено по кругу . дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

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

Весёлый тренинг «Качалочка» . Для мышц рук, ног, гибкости.
На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.
Подвижная игра «Солнышко и дождик»
На слово «солнышко» дети бегают, прыгают, выполняют танцевальные движения. На слово «дождик» - прячутся под зонтик.

Октябрь 2 неделя **«Обезьянки»**

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке, ползание под дугами.) Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере – массажные дорожки. **Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка , длинная верёвка, 2 дуги, массажные дорожки.
Занимательная разминка.
Игроритмика: ходьба сидя на стуле; хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг; передвижение по кругу в различных

направлениях; бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу). Ходьба «Обезьянки»..

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

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

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

Основные виды движений «Полоса препятствий»

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

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

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам .

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.
Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Октябрь 3 неделя **«Цапля»**

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

Пособия: мячи среднего размера по количеству детей.

Занимательная разминка.

Игроритмика: ходьба сидя на стуле; хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушка».

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

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

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

Основные виды движений с мячом

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

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

Весёлый тренинг «Цапля» . Для мышц ног, координации.
Когда цапля ночью спит на одной ноге стоит
Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.
Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в сторону и постоять так немного. Затем на левой ноге.

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

Октябрь 4 неделя **«Хлопушка»**

Задачи: учить бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить мяч после отскока от пола двумя руками; катить мяч перед собой руками. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.
Пособия: мячи среднего размера по количеству детей, тренажер - беговая дорожка
Занимательная разминка.
Игроритмика: ходьба сидя на стуле; хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг; передвижение по кругу в различных направлениях; бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу).

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с погремушками

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

- Бросок вверх, поймать после отскока об пол.
- Бросок об пол, поймать после отскока.
- Катить руками перед собой.

Работа на тренажерах. Беговая дорожка.
Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.
Дыхательное упражнение «Хлопушка»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.
1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.
Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».
Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Ноябрь 1 неделя **«Жуки»**

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы), учить прыгать через верёвку.
Пособия: платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, кубики пластмассовые 3 шт.
Занимательная разминка.
Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки».

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапый мишка). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

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

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.
2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – и.п. 3-4 повторить с правой ногой.
4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.
5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом. 1. Ходьба по скамейке .

2. Прыжки через верёвку.
3. Перешагивание через кубики.

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

Жук упал, а встать не может, ждёт он, кто ему поможет.

Лечь на спину и двигать руками и ногами.

Подвижная игра «Мы осенние листочки»

Мы – листочки, мы - листочки,	*Стоя, поднять руки вверх и покачивать руками*
Мы – осенние листочки.	
Мы на веточке сидели,	
Ветер дунул – полетели.	*Бег в разных направлениях.*
Мы летали, мы летали,	
А потом летать устали.	
Перестал дуть ветерок –	
Мы присели все в кружок	*Присесть на корточки*

Ноябрь 2 неделя **«Надуем шарик»**

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо,), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.

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

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

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

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.
2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади.
1- поднять ногу вверх, 2 – и.п. 3-4 повторить с правой ногой.
4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.
5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом. 1. Ходьба по скамейке .
2. Прыжки из обруча в обруч.
3. Ходьба по верёвке прямо.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

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

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

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

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

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

Ноябрь 3 неделя **«Солдатики»**

Задачи: учить бросать мяч воспитателю и ловить его, учить катить мяч впереди себя.
Пособия: мячи по количеству детей, игрушка Мишка.

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

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

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

Основные виды движений с мячом

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

Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». Для мышц спины, живота, ног.
По реке плывёт лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул ветерок и началась качка. НО отважному солдатику ничего не страшно. Хотите стать такими же как солдатик? Для этого станьте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Спину держите прямо и наклоняйтесь вперёд – назад.

Подвижная игра «Догони Мишку»

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

Ноябрь 4 неделя **«Мышата»**

Задачи: учить бросать мяч вверх и ловить его после отскока двумя руками, учить катить мяч впереди себя, катить друг другу. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут

Пособия: мячи по количеству детей, тренажер батут.

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

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

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

Основные виды движений с мячом

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

Работа на тренажерах. Батут.

Подпрыгивать, руки свободно. Продолжительность 0,5 минуты.

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перей ти дорогу, на которой сидит котёнок.
Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Декабрь 1 неделя **«Гимнастика»**

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

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

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

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

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

Основные виды движений со средним мячом.
Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

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

Весёлый тренинг «Танец медвежат». Для укрепления мышц ног.
Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.
Подвижная игра «Догони Мишку»
Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Декабрь 2 неделя **«Лисичка подслушивает»**

Задачи: упражнять в равновесии (перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком**);** учить прыгать в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере лыжная дорожка.
Пособия: по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, 3 куба, платочек, тренажер лыжная дорожка.
Занимательная разминка.
Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика
1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

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

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

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

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

Работа на тренажерах «Лыжная дорожка»
Ходьба. Длительность выполнения 0,5 минуты.
Дыхательное упражнение «Заблудился».
Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»
Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»
Показать, как крадётся лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает о чем те говорят.

Декабрь 3 неделя **«Воздушный шар»**

Задачи: учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы.
Пособия: средние мячи по количеству детей.
Занимательная разминка.
Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика
1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот
Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

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

Основные виды движений с мячом.

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

Весёлый тренинг «Потягивание». Растяжка мышц.
Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад вдоль туловища. Повторить правой ногой и правой рукой. Затем - двумя ногами и руками
Подвижная игра «Воздушный шар»
Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.
Мы в магазин ходили, шар себе курили. *Взявшись за руки идти по кругу.*
Будем шар надувать. *Остановившись идти маленькими шагами назад.*
Надувайся шар, надувайся большой,
Да не лопайся.
Он летел, летел, летел, *Повернувшись идти в другую сторону.*
За веточку задел и … лопнул! *Остановиться, положить руки на пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».*

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

Задачи: учить катить мяч перед собой, учить ведения мяча ногами, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.
Пособия: средние мячи по количеству детей.
Занимательная разминка.
Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Собачки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика
1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

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

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

Основные виды движений с мячом.

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

Работа на тренажерах «Лазание по шведской стенке»

Продолжительность 0,5 минуты.

Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»

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

Психогимнастический этюд «Тишина»

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

Январь 1 неделя **«Самолёты»**

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

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

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

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

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

Основные виды движений.

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

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

Весёлый тренинг «Качалочка» . Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и

мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Самолёты»

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

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

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

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

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

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

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились». 5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

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

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

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

Основные виды движений.

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

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

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам .

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

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

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

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

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

Январь 3 неделя **«Карусель»**

Задачи: учить катить и бросать мяч друг другу, бросать мяч об пол и ловить после отскока.
Пособия: большие мячи по количеству детей.
Занимательная разминка.
Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика
1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились». 5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».
Общеразвивающие упражнения с большим мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

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

Основные виды движений с мячами.
Дети стоят друг против друга парами. Выполняют каждое упражнение по 5 раз.

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

Весёлый тренинг «Карусель» . Для мышц рук, ног, живота.
Сидя на полу, поднять согнутые в коленях ноги вверх. Опираясь руками об пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!
Подвижная игра «Не боимся мы кота»
Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:
Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!
По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.
По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

Январь 4 неделя **«Солнышко и тучка»**

Задачи: учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать мяч вверх и ловить после отскока. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.
Пособия: большие мячи по количеству детей. Беговая дорожка.
Занимательная разминка.
Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика
1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились». 5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».
Общеразвивающие упражнения с большим мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

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

Основные виды движений с мячами.

Выполняют фронтально каждое упражнение .

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

Работа на тренажерах. Беговая дорожка.

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.
1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

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

Февраль 1 неделя **«Пёстрая ленточка»**

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

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

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

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

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

Основные виды движений. «Полоса препятствий»

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

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

Весёлый тренинг «Качалочка» . Для мышц рук, ног, гибкости.

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

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»
И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.
1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.
Подвижная игра «Догони Мишку»
Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Февраль 2 неделя **«Змейка»**

Задачи: упражнять в равновесии (ползанье по скамейке на четвереньках, подлезание под верёвкой боком). Учить бегать змейкой между предметами. Прыжкам в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.
Пособия: скамейка, длинная верёвка, « стойки с верёвкой для пролезания, «следы», большие кегли 5 шт. Тренажер беговая дорожка.
Занимательная разминка.
Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика
1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились». 5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».
Общеразвивающие упражнения с ленточками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)
1.И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.
2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот
3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п..
4. И.п. – стоя , прыжки через ленточку.
Основные виды движений. «Полоса препятствий»
Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.
1.Ползаие на четвереньках по скамейке.
2.Пролезание под верёвкой боком.
3.Бег «Змейкой» между предметами.
4.Прыжки в высоту «Достань платочек»
Работа на тренажерах. Беговая дорожка.
Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.
Дыхательное упражнение «Надуем шарик»
И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.
1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.
Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».
Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Февраль 3 неделя **«Снежинки»**

Задачи: учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

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

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились». 5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

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

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

Основные виды движений со средним мячом.

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

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

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

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

Подвижная игра «Снежинки и ветер»

Выполняются движения в соответствии с текстом.

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

Февраль 4 неделя **«Меткие мячи»**

Задачи: учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

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

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

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

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

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

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

Основные виды движений со средним мячом.

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

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

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1.Х ват за середину обеими руками – вращение кисти.

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

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

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

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

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

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

Март 1 неделя **«Заячий концерт»**

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

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

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Моем кисти рук.

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

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

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

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

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

У каждого ребёнка по два кубика.

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

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

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

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

Основные виды движений «Полоса препятствий»

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

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

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

Подвижная игра «Заячий концерт»

Дети – зайцы выполняют движения в соответствии с текстом.

Зайцев полная ватага Вдоль по краешку оврага *Прыжки на двух ногах.*
Развлекает всех прыжками. Прыг-скок, прыг-скок.
В барабаны ловко бьют: Тра-та-та, тра-та-та, *Имитировать удары в барабаны.*
А потом так театрально, В тарелки музыкальные *Имитировать игру на тарелках.*
Ударяли : дзынь-ля-ля, От души всех веселя.

Март 2 неделя **«Попрыгунчики»**

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

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

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)
У каждого ребёнка по два кубика.
1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.
3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.
4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.
1.Ходьба по ребристой доске
2.Прыжки в длину с места на мате
3.Ходьба по скамейке

Работа на тренажерах. Батут.

Подпрыгивать, руки свободно. Продолжительность 0,5 минуты.

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.
Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Март 3 неделя **«Паровозик»**

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

Пособия: средние мячи по количеству детей.

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Моем кисти рук.

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

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

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

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

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

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

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

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

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

Основные виды движений с мячом.

1.Бросок вверх, поймать двумя руками.

2.Бросок об пол, поймать двумя руками.

3.Ведение мяча ногами по кругу.

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

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

Подвижная игра «Воздушный шар»

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

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

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

Надувайся шар, надувайся большой,

Да не лопайся.

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

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

Март 4 неделя **«Заблудился»**

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

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

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика
1.Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.
Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)
1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.
Основные виды движений с мячом.
1.Бросок вверх, поймать двумя руками.
2.Бросок об пол, поймать двумя руками.
3.Ведение мяча ногами по кругу.
Работа на тренажерах «Лыжная дорожка»
Ходьба. Длительность выполнения 0,5 минуты.
Дыхательное упражнение «Заблудился».
Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»
Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»
Показать, как крадётся лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает о чем те говорят.

Апрель 1 неделя **«Колобки»**

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», учить прыгать в высоту до предмета.), учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу.
Пособия: обручи по количеству детей, скамейка , «следы», платочек.
Занимательная разминка.
Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело.*
Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика
1.Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.
Общеразвивающие упражнения с обручем. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

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

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

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

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

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

1.Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2.Пролезание в обруч, стоящий на полу.
3.Ходьба по «следам»
4.Прыжок в высоту «Достань платочек!»

Весёлый тренинг «Колобок» . Для мышц плечевого пояса, гибкости. Сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. *Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять.* Вытяните ноги и лягте на спину.

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

Как-то раннею весной на опушке на лесной, *Стоят*
Появилась стая птиц: не скворцов и не синиц, *Бег на носочках*
А большущие грачи цвета чёрного ночи. *Присесть на корточки*
Разбежались на опушке, прыг – скок, крак – крак! *Бег в разных направлениях. Прыжки вверх*
Тут жучок, там червячок! Крак-крак-крак. *Наклоны вперёд-вниз.*

Апрель 2 неделя **«Щенок уснул»**

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

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

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

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

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

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

Основные виды движений «Полоса препятствий»

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

1.Прыжки из обруча в обруч.
2.Ползанье по скамейке на четвереньках.
3.Бег между предметами змейкой

Работа на тренажерах. Беговая дорожка.

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.
1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.
Психогимнастический этюд «Щенок уснул».
Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

Апрель 3 неделя **«Ножницы»**

Задачи: учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами.
Пособия: средние мячи по количеству детей.
Занимательная разминка.
Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика
1.Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.
Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

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

Основные виды движений с мячом.

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

Весёлый тренинг «Ножницы». Для мышц живота и ног.
Давайте представим, что наши ноги – ножницы. Лежа на спине , поднимайте по очереди прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резал, ноги должны быть прямые. Отдохните и повторите (3 раза).
Подвижная игра «Жуки»
На слова воспитателя: «Жуки полетели» дети бегают по залу в разных направлениях. На слова: «Жуки упали» - ложатся на спину и делают свободные движения руками и ногами (барахтаются).
Дыхательное упражнение «Надуем шарик»
И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.
1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Апрель 4 неделя **«Карлсон»**

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

Занимательная разминка.
Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика
1.Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.
Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)
1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

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

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.
Ходьба по массажным дорожкам . (1 минута).
Дыхательное упражнение «Ныряние»
И.п. – стоя, руки вверх. 1 – резкий вдох и быстро присесть, зажав нос пальцами –нырнули; 2 – держать дыхание; 3 – встать, руки вверх – выдох.
Психогимнастический этюд «Карлсон».
Предложить детям отгадать загадку:
Мой дом у вас на крыше! Я каждому знаком!
И мой пропеллер слышен над каждым чердаком.
Затем дети показывают какое лицо у Карлсона (надуть щёки), и какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон (улыбка).

Май 1 неделя **«Велосипед»**

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места. **Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, скамейка, кубики 3 шт., спортивный мат.
Занимательная разминка.
Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика
1.Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.
Общеразвивающие упражнения с палками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)
1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 –

и.п. 3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки. 4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

Основные виды движений.

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

1. Прыжок в длину с места.
2. Ползанье под двумя дугами.
3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.
4. Ходьба по гимнастическим палкам боком.

Весёлый тренинг «Велосипед» .

Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

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

Подвижная игра «Не боимся мы кота»

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

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

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

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

Май 2 неделя **«Буря в стакане»**

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.

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

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Моем кисти рук.

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

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

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

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

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

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

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

Основные виды движений.

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом 1**.**Прыжок в длину с места.

2.Ползанье под двумя дугами.

3.Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.

4.Ходьба по гимнастическим палкам боком.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1.Х ват за середину обеими руками – вращение кисти.

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

Дыхательное упражнение «Подними бурю в стакане»
Дети выполняют вдохи через нос, а выдох через трубочку, опущенную в стакан непроливайку с водой. Вода в стакане должна прийти в движение.
Психогимнастический этюд «Весёлая свинка».
Предложить детям отгадать загадку:
Вместо хвостика – крючок, Вместо носа – пятачок.
Пятачок дырявый, А крючок вертлявый! (Свинка).
Задание: изобразить весёлую свинку.

Май 3 неделя **«Гусеница»**

Задачи: учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой.
Пособия: средние мячи по количеству детей.
Занимательная разминка.
Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муровьишки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика
1.Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.
Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

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

Основные виды движений с мячом.

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

Весёлый тренинг «Гусеница». Для мышц рук, ног, гибкости.
Встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставить обе руки одновременно вперёд, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все гусеницы. Поползли!
Подвижная игра «Лягушки»
Толстый шнур положить в форме круга. Дети стоят за кругом – они – лягушки. Воспитатель говорит:
«Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква, ква-ква-ква! Скачут вытянувши ножки».
Дети поочередно прыгают вверх. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через верёвку в круг, и присаживаются на корточки – лягушки в болоте.
Дыхательное упражнение «Надуем шарик»
И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.
1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Май 4 неделя **«Мой весёлый мяч»**

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

Пособия: средние мячи по количеству детей. Тренажер батут.

Занимательная разминка.

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

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Моем кисти рук.

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

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

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

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

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

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

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

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

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

Основные виды движений с мячом.

1.Бросок вверх, поймать двумя руками.

2.Бросок об пол, поймать двумя руками.

3.Ведение ногами по кругу.

4.Катить мяч руками перед собой.

Работа на тренажерах. Батут.

Подпрыгивать, руки свободно. Продолжительность 0,5 минуты.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

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

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

Психогимнастический этюд «Щенок уснул».

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