

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗНОСКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО».

ПРИНЯТО на заседании  
Педагогического совета

Протокол от 25.08.2022 г. № 01

УТВЕРЖДАЮ

заведующая МКДОУ «Износковский детский  
сад «Солнышко»

*З.Ф. Герасимова* /З.Ф. Герасимова/

Приказ от 25.08.2022 №43



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА  
«Расту сильным, ловким, быстрым»**

**ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ (4-6 лет)**

**ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ**

**НА 2022 2023 учебный год**

Разработала воспитатель МКДО  
Курбанова Маргарита Алексеевн

Износки, 2022г.

## Пояснительная записка

*Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.*

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

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 маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.*

Программа кружковой работы по физическому развитию дошкольников «*Расту сильным, ловким, быстрым*» представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий.

**Направленность** образовательной программы: оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более

эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

### **Педагогическая целесообразность.**

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей дошкольного возраста.

## **Принципы реализации программы**

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

**Цель** программы: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

## **Задачи программы:**

### *Оздоровительные*

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

### *Образовательные*

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

### *Воспитательные*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Отличительные особенности** программы «Расту сильным, ловким, быстрым» в том, что она включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую, релаксацию, элементы психогимнастики; гимнастику для глаз; игротерапию, музыкотерапию, самомассаж.

**Возраст детей:** программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (4-6 лет). Количество детей в группе: 21 человек.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей старшей и подготовительной групп при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на один год обучения.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 20-25 мин.

### **Условия реализации программы.**

Программа рекомендована специалистам по физической культуре и воспитателям, работающим со старшими дошкольниками.

Занятия кружковой работы дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

### **Взаимодействие с родителями**

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

## **Ожидаемые результаты.**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 5) Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

## **Диагностика физической подготовленности воспитанников**

С целью получения информации об уровне физической подготовленности каждого ребёнка, а также создания условий для развития, обучения и коррекции двигательных навыков у детей, 2 раза в год проводится диагностика уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксируются в индивидуальных паспортах здоровья и сводных таблицах.

Результаты диагностики являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности

Проведение диагностики включает в себя следующие этапы:

Этап	Содержание	Результативность
1.	Изучение медико – педагогической документации;	Педагогическая просвещённость в области возрастных особенностей развития дошкольников
	Анкетирование и беседы с родителями, педагогами и специалистами ДОУ;	Представляет дополнительную информацию об индивидуальном развитии каждого ребёнка
2.	Наблюдение за детьми в процессе регламентированной деятельности;	Представляет информацию об особенностях индивидуального развития ребёнка в социуме
3.	Проведение методики обследования уровня сформированности двигательных умений и навыков.	позволяет осуществлять систематический контроль и планирование индивидуальной, групповой и оздоровительной работы с воспитанниками.

**Индивидуальная карта  
Физической подготовленности ребёнка**

**Фамилия, Имя (ребёнка)** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_

**Дата обследования** \_\_\_\_\_

Наименование показателя	Единица измерения	Результат
<b>Показатели двигательной активности во время тестирования</b>		
Время бега на 10 м схода	с	
Время бега на 30 м со старта	с	
Время челночного бега (3 x 10 м)	с	
Бег на выносливость: дистанция;	м	
продолжительность	мин.	
Длина прыжка с места	см	
Длина прыжка с разбега	см	
Высота прыжка вверх с места	см	
Прыжки через скакалку	количество	
Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя	см	
Бросок теннисного мяча	м	
Подбрасывание и ловля мяча количество	количество	
Отбивание мяча от пола	количество	
Статическое равновесие	с	
Подъем из положения лежа на спине	количество	
Наклон вперед из положения стоя на скамейке	см	
<b>Показатели двигательной активности на физкультурных занятиях</b>		
Объём (количество движений)	Движения	
продолжительность	Мин.	
интенсивность	Движения, Мин.	
Объём (количество движений)	Движения	
продолжительность	Мин.	
интенсивность	Движения Мин.	

### Диагностические тесты для детей 5-6 лет.

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

### Используемые методические пособия :

- «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка» Э.Я. Степаненковой.
- «Физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения» Л. И. Пензулаевой.
- «Занимательная физкультура для детей 4-6 лет» В.В. Гаврилова.
- «Детский сад: физические упражнения и подвижные игры» В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого.
- «Оздоровительная работа в ДОУ» Е. Ю. Александрова.
- «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» Е.Н. Вареник.
- «Гимнастика маленьких волшебников» Т. Нестерюк, А. Шкода.
- «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючиной.
- «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» Н.С. Голицина.
- «Здоровье дошкольника. Дыхательная гимнастика для детей» М.Н. Щетинина.
- «Оздоровительные игры», «Развивающие игры для малышей» А. С. Галанова.
- «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» Н.В. Нищева.
- «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников» Н.А. Нищева.
- «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-6 лет» М.Ю. Картушина.



**Перспективный план работы кружка «Расту сильным, ловким, быстрым».**

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

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

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

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

## Январь

### 1. Вводная часть:

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

### 2. Разминка:

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

### 3. Игры - эстафеты:

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

### 4. Танцуем под музыку:

Дети изображают любого зверя под музыку.

Создать радостное настроение от игр – эстафет, желание победить.

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

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

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

## Май

### **1. Вводная часть:**

#### **1. Разминка:**

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

#### **2. Игры – эстафеты:**

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

#### **3. Танцуем под музыку:**

Комплекс ритмической гимнастики под музыку «Чунга – чанга».

#### **4. Упражнение на дыхание.**