Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение

 МДОУ «Детский сад № 16»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 Физкультурно - оздоровительная направленность

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Крепыш»

(«Оздоровительная гимнастика»)

возраст воспитанников: 2 - 3 лет

срок реализации: 1 год

 Автор-составитель:

Румянцева Викторина Сергеевна

 педагог дополнительного образования

 Ярославль, 2021

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2.Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Обеспечение программы

5. Мониторинг образовательных результатов

Список информационных источников

Приложение 1. Календарный учебный график

Приложение 2.Требования к уровню подготовки учащихся.

**1.Пояснительная записка**

|  |  |
| --- | --- |
| Актуальность программы  | Занятия спортивно-оздоровительного кружка играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благотворное влияние их на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным и индивидуальным способностям. |
| Категория учащихся | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «My first steps in English» («Первые шаги в английском») возраст воспитанников: 5-7 лет |
| Направленность программы |  Физкультурно - оздоровительная |
| Вид программы | Модифицированная  |
| Цель программы  | – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, дости­жение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательно­го развития. |
| Задачи программы | 1. Научить детей физическим упражнениям и подвижным играм.
2. Способствовать проявлению интереса к спортивной деятельности.
3. Повысить физическое развитие ребёнка.
4. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых видах тренажеров.
 |
| Ожидаемые результаты | Развитие двигательной активности детей, дости­жение оптимального уровня здоровья. |
| Режим организации и форм занятий | Данная образовательная программа рассчитана на 32 часов. Занятия проводятся в групповой, игровой форме:- упражнения ОРУ;- упражнения в ходьбе, беге, прыжках, с предметом, под музыкальное сопровождение;- логоритмика, самомассаж, дыхательные упражнения; |
| Особенности комплектования групп | Наполняемость групп 7-10 человек. В группах набираются дети, посещающие одну возрастную группу детского сада. |
| Форма аттестации | Подведение итогов проводится в форме открытого занятия. |

**2.Учебно – тематический план**

|  |
| --- |
| **1 модуль** |
| Месяц  | Период  | Тема  | Время |
| октябрь | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | МуравьишкиОбезьянкиЦапляХлопушка | Теория 0.2 ч. Практика 0.8Теория 0.4 ч. Практика 0.6Теория 0.4 ч. Практика 0.6Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| ноябрь | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | ЖукиНадуем шарикСолдатикиМышата  | Теория 0.2 ч. Практика 0.8Теория 0.4 ч. Практика 0.6Теория 0.3 ч. Практика 0.7Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| декабрь | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | ГимнастикаЛисичка подслушиваетВоздушный шарЕдем на автомобиле | Теория 0.2 ч. Практика 0.8Теория 0.4 ч. Практика 0.6Теория 0.3 ч. Практика 0.7Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| **2 модуль** |
| январь | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | СамолётыС кочки на кочкуКарусельСолнышко и тучка | Теория 0.2 ч. Практика 0.8Теория 0.4 ч. Практика 0.6Теория 0.3 ч. Практика 0.7Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| февраль | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | Пестрая ленточкаЗмейкаСнежинкиМеткие мячи | Теория 0.2 ч. Практика 0.8Теория 0.4 ч. Практика 0.6Теория 0.3 ч. Практика 0.7Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| март | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | Заячий концертПопрыгунчикиПаровозикЗаблудился  | Теория 0.2 ч. Практика 0.8Теория 0.4 ч. Практика 0.6Теория 0.3 ч. Практика 0.7Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| апрель | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | КолобкиЩенок уснулНожницыКарлсон  | Теория 0.2 ч. Практика 0.8Теория 0.4 ч. Практика 0.6Теория 0.3 ч. Практика 0.7Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| май | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | ВелосипедБуря в стаканеГусеницаМой весёлый мяч | Теория 0.2 ч. Практика 0.8Теория 0.4 ч. Практика 0.6Теория 0.3 ч. Практика 0.7Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| Итого: | Теория 8.8 ч. Практика 23.2 (32 ч.) |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Октябрь 1 неделя **«Муравьишки»**

**Задачи:**  упражнять в равновесии ( ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч, учить прыгать в высоту до предмета.)

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

**Занимательная разминка.**

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

*Раз, два – левой! Мы шагаем смело.*

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

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

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

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

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

**Основные виды движений «Полоса препятствий»**

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

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

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

**Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

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

Октябрь 2 неделя **«Обезьянки»**

**Задачи:**  упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке, ползание под дугами.) Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере – массажные дорожки. **Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка , длинная верёвка, 2 дуги, массажные дорожки.

**Занимательная разминка.**

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

 *Раз, два – левой! Мы шагаем смело.*

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

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

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

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

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

**Основные виды движений «Полоса препятствий»**

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

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

**Работа на тренажерах. Массажные дорожки.**

Ходьба по массажным дорожкам .

**Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

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

Октябрь 3 неделя **«Цапля»**

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

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

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (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 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 - «бегущий по волнам»

**Занимательная разминка.**

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

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

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

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

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

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

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

**Работа на тренажерах. « Бегущий по волнам».**

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

**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 повороты.

**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. Гребля.**

Работа на детском тренажере.. 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 речевкой:

 *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.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 нал есной, *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. Лыжи.**

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 способом1**.**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.

**4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Материально-техническое обеспечение***

 **О**бручи по количеству детей, скамейка , «следы», платочек, длинная верёвка, 2 дуги, массажные дорожки, мячи среднего размера по количеству детей, тренажер - «бегущий по волнам», степпер, твистер с ручкой, велотренажер, платочки по количеству детей, кубики пластмассовые 3 шт., массажные кольца, игрушка Мишка,палки по количеству детей, 2 дуги, мягкие пуфики, верёвка, спортивный мат, ребристая дорожка.

 **5.Мониторинг образовательных результатов**

*Формы и методы отслеживания результативности*

*освоения программы*

- открытые занятия для выявления динамики роста ребенка в усвоении программы;

- итоговые занятия с целью анализа индивидуальных достижений ребёнка;

Анализ результатов контроля знаний и умений позволяет:

- увидеть уровень освоения программы каждым ребенком и определить

направление работы с ним (изменение нагрузки, индивидуальная работа по

отдельным разделам, взаимодействие с семьей);

- увидеть общий уровень каждой группы и определить направление работы с ней (увеличение времени на работу по проблемному разделу).

**Список информационных источников**

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.

2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.

3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.

4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.

5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.

6. Белостоцкая Е,Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.

7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.

8. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.

9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.

10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.

11. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.

12. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.

13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.

14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.

15. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.

16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

 Приложение 1

**Календарный учебный график на 20\_\_\_- 20\_\_\_\_ учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | дата | Тема занятия | Кол-во часов | Форма аттестации/контроля |
| по плану | по факту |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

 Приложение 2.

***Требования к уровню подготовки учащихся:***

- овладеть первоначальными знаниями, умениями, навыками, необходимых для передвижения тела в пространстве;

- понимать на слух основные команды;

- двигаться под музыку согласно тексту композиции.

 ***Принципы обучения:***

* **индивидуализации** (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
* **систематичности** (непрерывность и регулярность занятий);
* **наглядности** (безукоризненный показ упражнений педагогом);
* **повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
* **сознательности и активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

**Игровой метод.** Основным методом обучения детей дошкольного возраста является *игра,* так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

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

**Словесный метод.** Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

**Наглядный метод** – показ выполняемых упражнений педагогом.