

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8 «Золотая рыбка»

Утверждаю
Заведующая МБДОУ № 8
_____ Круглик Я.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – оздоровительной направленности
кружок «Румяные щёчки»
групп общеразвивающей направленности для детей 5 – 7 лет
на 2019 – 2021 учебный год

срок реализации программы – 2 года

Дополнительная образовательная программа
рассмотрена и одобрена
на заседании Педагогического совета
протокол № 5 от 31 мая 2019 г.

авторы программы:
инструктор по физической культуре
Л.Е. Зенькова

г. Приморско – Ахтарск
2019 год

Содержание:

I. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Актуальность.....	3
1.3 Новизна, особенности программы.....	3
1.4 Цели и задачи реализации программы по дополнительному образованию.....	4
1.5 Принципы реализации программы «Физкультурно – оздоровительного кружка «Румяные щёчки».....	4
II. Содержательный раздел	
2.1 Формы организации двигательной деятельности кружка.....	5
2.2 Методы обучения.....	5
2.3 Этапы реализации дополнительной образовательной программы.....	5
2.4 Ожидаемые результаты.....	5
2.5 Формы подведения итогов.....	6
2.6 Учебно – тематический план.....	6
2.7 Методические рекомендации для физического развития детей 5 – 7 лет физкультурно – оздоровительного кружка «Румяные щёчки».....	7
III. Организационный раздел	
3.1 Организация жизнедеятельности детей физкультурно – оздоровительного кружка «Румяные щёчки».....	9
3.2 Структура занятия кружка.....	9
3.3 Способы определения усвоения программы.....	9
IV. Методическое обеспечение.....	10
V. Литература.....	10
VI. Приложение	11

I. Целевой раздел

1.1 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.

1.2. Актуальность программы

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
 - Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.
- Все упражнения выполняются в более спокойном темпе. Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и

включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

1.3. Новизна, особенности программы

Использование на занятиях физкультурно – оздоровительного кружка «Румяные щёчки» игр – эстафет, командных игр с элементами спорта, принесёт большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей. Дети научатся согласовывать свои действия с действиями своей команды, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

При разработке программы учитывалось то, что новые двигательные системы формируются к 5 – 7 годам. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения, разнообразно использовать свой двигательный опыт, научиться самостоятельно находить решения, проявлять инициативу.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно – оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

1.4. Цели и задачи программы:

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей. Обучение старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений. Содействовать гармоничному физическому развитию.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

Задачи оздоровительной направленности:

- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;

- профилактика простудных заболеваний.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Корректирующая и ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Дыхательная гимнастика

Задачи образовательной направленности:

- Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр.

Задачи воспитательной направленности:

- Воспитывать положительные морально – волевые качества;
- Формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

1.5. принципы реализации программы кружка

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.5. Принципы реализации программы и взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

II. Содержательный раздел

2.1. Формы организации двигательной деятельности кружка

- Групповые учебно – тренировочные занятия;
- Контрольно – проверочные занятия;
- Соревнования;
- Индивидуальные занятия.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Румяные щёчки». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (5-7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Пятилетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 20-25 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 5-летнем возрасте. К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период

яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

Режим занятий:

Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятия для детей 5-6 летнего возраста 25 мин., 6-7 летнего возраста – 30 мин.

2.2. Методы обучения

- Словесный метод – направленный на обращение к сознанию ребёнка, помогает осмыслить поставленную двигательную задачу;
- Наглядный метод – направленный на создание зрительных представлений и движений;
- Практический метод – закрепление на практике полученных знаний;
- Игровой метод – активизирует внимание, улучшает эмоциональное состояние воспитанников.

2.3. Этапы реализации программы

Режим занятий:

Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятия для детей 5 – 6 летнего возраста 25 мин., 6 – 7 летнего возраста – 30 мин.

Направленность развития физических качеств на занятиях в кружке

Срок реализации программы	Возрастная группа	Направленность программы
1й год обучения	5 – 6 лет	Быстрота, ловкость, гибкость и сила мелких мышечных групп
2й год обучения	6 – 7 лет	Быстрота, сила мышц рук, ног, гибкость

Результативность программы:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

2.4. Ожидаемые результаты

Разносторонняя и повышенная подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (физическая выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).

Сформированность начальных организационно – методических умений, необходимых для занятий физическими упражнениями.

Умение взаимодействовать с партнёрами в играх и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.

2.5. Формы подведения итогов

Результаты деятельности кружка, предполагается оценивать в ежегодной диагностике детей, уровня физического развития.

III. Организационный раздел

3.1. Организация физкультурно – оздоровительного кружка «Румяные щёчки»

Группа комплектуется на добровольных началах. В группу не включаются дети с противопоказаниями по состоянию здоровья.

Учитывается запрос родителей. Родители приглашаются на вводное занятие. Инструктор информирует родителей о целях и задачах кружка и ожидаемых результатах.

3.2. Структура занятия кружка

Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно – тренировочные занятия.

Занятия имеют три части: вводную, основную, заключительную.

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В вводную часть включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6 – 8 повторений. В основную часть входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения. Заключительная часть строится из

упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 5-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Для детей 5-7 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Для всех возрастных групп на занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

Когда дети разучат все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Моя задача – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

3.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы активно участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых условий. Именно поэтому планирование работы с родителями является важным разделом работы инструктора по физической культуре. Правильно

организованная работа с родителями будет способствовать повышению их физической и валеологической грамотности.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОО. Координация воспитательной работы, проводимой в семье и детском саду - одна из важнейших задач педагогического коллектива. Для этого необходимо коллектив выбрал наиболее на наш взгляд направления в работе семьей:

- Внедрять новые формы и методы работы с семьей.
- Устанавливать единые требования к процессу физического воспитания в семье и детском саду.
- Усиливать связь между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в детском саду и воспитанием ребёнка в семье, прежде всего путём различных поручений, заданий родителям.
- Использовать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников.
- Изучать положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди родителей.

Родители являются нашими помощниками в пропаганде физического воспитания в семье, организаторами активного отдыха детей, приобщению детей к спорту.

Другим важным и действенным средством подъёма физической культуры семей является широкое привлечение родителей к участию в разнообразных формах спортивно-оздоровительной работы, которая проводится с детьми: дни здоровья, дни открытых дверей, спортивные досуги и праздники. Родители помогают изготавливать нестандартное оборудование.

Работа с семьей основывается на привлечении родителей к полноценному участию в образовательной деятельности ДОО:

- выступление на родительских собраниях с опытом работы по оздоровлению детей средствами физической культуры;
- просмотр физкультурно-оздоровительных мероприятий и их анализ;
- участие в тематических досугах и праздниках.

Перспективный план работы
первый год реализации программы старший дошкольный возраст
СЕНТЯБРЬ

№1 «Что такое правильная осанка»

1. Дать представление о правильной осанке.
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/и «Ловишка»
4. Релаксация «Покачаемся на волнах»

№2 «Мотыльки»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. Дыхательное упражнение «Расти травушка»
4. Игра «Делим торт»
5. Упражнение на формирование осанки «Мотыльки»

№3 «Береги своё здоровье»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. Упражнение «Собери пальчиками платочек»
4. П/и «Шалтай - Болтай»
5. Релаксация «Покачаемся на волнах»

№4 «Гномы в лесу»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с мячом
3. Дыхательное упражнение «Листья шелестят»
4. Упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг»
5. П/И «Плетень»
6. Релаксация «Шум листвы»

ОКТАБРЬ

№1 «Почему мы двигаемся?»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с мячом
3. Упражнение для ног «Нарисуй солнышко»
4. Самомассаж «Лепим голову, лицо, уши»
5. П/и «На поляну мы пришли»
6. Релаксация «Ветер»

№2 «Весёлые матрёшки»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. Комплекс «Матрёшки»
3. Упражнение «Подтяни живот»

4. П/и «Поймай мяч ногой»

№3 «Смешарики»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Пловец»
4. Упражнение «Колобок» - перекаты на спине
5. П/и «Третий лишний»
6. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»

№4 «Ловкие зверята»

1. Разминка «Ловкие зверята»
2. Упражнения для ног «Дорожка здоровья»
3. Самомассаж «массаж ушных раковин»
4. П/и «Обезьянки»
5. Релаксация «Дождь»

НОЯБРЬ

№1 «Путешествие в страну Здоровья»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Качалочка»
4. П/и «Мы на карусели сели»
5. Игра м/п «Улитка»

№2 «Вот так ножки»

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. ОРУ с колечком
3. Дыхательное упражнение «Лыжник»
4. Упражнение «Собери пуговицы»
5. П/и «Мы на карусели сели»
6. Релаксация «Пожалеет»

№3 «Буратино в сказочной стране»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Удочка»
5. Релаксация «Слушаем пение птиц»

№4 «Пойдём в поход»

1. Упражнение «Встань правильно»
2. ОРУ с флажками
3. Дыхательное упражнение «Рубка дров»
4. Игровое упражнение «Найди правильный след»
5. П/и «Удочка»
6. Релаксация «Слушаем пение птиц»

ДЕКАБРЬ

№1 «Незнайка в гостях у зимы»

1. Разминка в ходьбе
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Дыхательное упражнение «Гармошка»
5. Упражнение для ног «Собери снежинки»
6. П/и «Быстро возьми»

№2 «Снежинки»

1. Разминка «Летят снежинки»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. П/и «Быстро возьми»
4. Игра м/п «Карусель»
5. Релаксация «Летят снежинки»

№3 «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. ОРУ с гимнастической палкой
4. Дыхательное упражнение «Вьюга»
5. П/и «Плетень»

№4 «Поможем Лунтику»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. ОРУ с гимнастической палкой
4. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»
5. Упражнение «Лодочка»
6. П/и «Быстро возьми»

ЯНВАРЬ

№1 «Мальвина и Буратино»

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнение «Буратино»

№2 «В гости к лесным зверям»»»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. ОРУ с малым мячом
4. Упражнение «Нарисуй солнышко»
5. П/и «Ловишка»
6. Релаксация «Солнышко»

№3 «Ровные спинки»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Упражнение в висе
4. Игра «Ходим в шляпах»

ФЕВРАЛЬ

№1 «У Лесовичка»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. ОРУ со скакалкой
3. Дыхательное упражнение «Вьюга»
4. Упражнение «Собери шишки»
5. Игра «Баба Яга костяная нога»
6. Релаксация «Ветерок»

№2 «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения из низких и. п.
3. Упражнение «Делим торт»
4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№3 «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнение «Надуем шары»
2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3. Самомассаж стоп
4. П/и «Ловишка с мячом», «Успей занять место»
5. Релаксация «Ветерок»

№4 «Вини Пух в гостях у кролика»

1. П/и «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
4. П/и «Бездомный заяц»
5. Пальчиковая гимнастика «Зайчишка»

МАРТ

№1 «У царя обезьян»

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. ОРУ с мячами
3. Упражнение «Пройди через болото»
4. Самомассаж стоп
5. Упражнение в виси.
6. П/и «Быстро возьми»
7. Релаксация «Устали»

№2 «Отгадай загадки»

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол – мячах
3. Самомассаж головы
4. П/И «Ловишка, бери ленту!»
5. Игра м/п «Качели»

№3 «В цветочном городе»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. ОРУ с кубиками
3. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)

4. П/И «Медведь и пчёлы»
5. Игра м/п «Найди и промолчи»

№4 «Будь здоров»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Насос»
4. Упражнение «Рисуем дом»
5. П/и «Не останься на полу»
6. Релаксация «Солнышко»

№5 “Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжение
4. П/И «Не урони»

АПРЕЛЬ

№1 «Медвежата»

1. «Дорожка здоровья»
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз»
4. Массаж лица «Ёжик»
5. Упражнения на тренажёрах
6. П/и «У медведя во бору»

№2 «Веселый колобок»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Катаем мяч»
4. П/И «Ловишка с мячом»»

№3 «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. ОРУ с обручем
3. Упражнения на тренажёрах
4. П/И «Третий лишний»
5. Упражнения на дыхание и расслабление

№4 «Кузя в гостях у ребят»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ
3. Упражнения на тренажёрах
4. Упражнение «Ровная спина»
5. П/И «Пятнашки»

МАЙ

№1 «В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»

3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «Море волнуется»

№2 «Цветочная страна»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
3. Гимнастика на фитбол –мячах
4. Упражнение «Колючая трава»
5. П/И «Мы весёлые ребята»

№3 «В лесу»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. Самомассаж массажными мячами
4. П/И «Кто быстрее»
5. Упражнение «Колючая трава»

№4 «Весёлая тренировка»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/и «Самый ловкий»
4. Игра м/п «Кто позвал?»

Перспективный план работы второй год реализации программы подготовительный к школе возраст

Задачи:

- закреплять навыки правильной осанки, походки и самоконтроля;
- развивать память, внимание, волю, воображение и творческие способности;
- учить детей использовать полученные знания и сформированные умения;
- учить самостоятельно, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.

СЕНТЯБРЬ

№1 «Юные спортсмены»

1. Дать представление о правильной осанке (ходьба с мешочком на голове)
2. ОРУ с фитболами
3. Эстафета «Кто быстрее»
4. Релаксация «Покачаемся на волнах»

№2 «В цирке»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с фитболами
3. Дыхательное упражнение «Силачи»
4. Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка»

5. Игра «Тараканчики»
6. Упражнение «Дрессированные белки»

№3 «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. Комплекс фитбол - гимнастики «Весёлые Смешарики»
3. Игра – массаж «Ноженьки»
4. Упражнение «Лови, бросай, катай»
5. П/и «Играй, мяч не теряй!»
6. Релаксация «Устали»

№4 «Путешествие на остров Здоровья»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с фитболами
3. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»
4. Игровые задания с мячами
5. П/И «Быстрый и ловкий»
6. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»
7. Самомассаж массажными мячами

ОКТАБРЬ

№1 «Вырос в поле урожай»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. ОРУ сидя на стульчике
3. Упражнение «Лазание по гимнастической лестнице»
4. Самомассаж стоп
5. П/и «Зайцы в огороде»
6. Релаксация «Ветер»

№2 «У царя обезьян»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. ОРУ с большими и малыми мячами
3. Упражнение «Выше и выше», «Сваленное дерево»
4. Массаж стоп
5. П/и «Быстро возьми»
6. Релаксация «Устали»

№3 «Собираемся в поход»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. ОРУ
3. Дыхательное упражнение «Дровосек»
4. Упражнение «Ёжик» - перекаты на спине
5. П/и «Пройди – не ошибись»
6. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»

№4 «Мы - индейцы»

1. Разминка «У костра»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. Упражнения для ног «Перебери ягоду»

4. Самомассаж стоп
5. Упражнение «Портрет»
6. П/и «Обезьянки»
7. Релаксация «Доброта»

НОЯБРЬ

№1 «Карусели» (тренировка вестибулярного аппарата)

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Карусели» - на диске здоровья
4. Дыхательное упражнение «Дотянись до пола»
5. П/и «Мы на карусели сели»
6. Игра м/п «Путаница»

№2 «Тренировка»

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. Комплекс упражнений «В лесу»
3. Дыхательное упражнение
4. «Круговая тренировка» (2 подгруппы)
5. П/и «Найди своё место»
6. Массаж спины друг другу стоя по кругу «Колючий шарик»

№3 «Затейники»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с косичкой
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Ловишки с ленточками»
5. Игра м/п «Затейники»
6. Релаксация «Слушаем пение птиц»

№4 «Весёлые мячи»

1. Упражнения в ходьбе и беге с мячами
2. ОРУ с малыми мячами
3. Игровые упражнения с мячами среднего размера «Собери мячи», «Кто быстрее?»
4. П/и «Ракета»
5. Упражнение на дыхание «Шарик»

ДЕКАБРЬ

№1 «В гостях у зимы»

1. Разминка в ходьбе
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Дыхательное упражнение «Снежинка»
5. Упражнение для ног «Собери снежинки»
6. П/и «Быстро возьми»

№2 «Снежинки»

1. Разминка «Летят снежинки»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. П/и «Быстро возьми»
4. Игра м/п «Карусель»
5. Релаксация «Летят снежинки»

№3 «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. «Круговая тренировка»
4. Дыхательное упражнение «Вьюга»
5. П/и «Не оставайся на полу»

№4 «Поможем Лунтику»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. ОРУ с гимнастической палкой
4. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»
5. Упражнение «Лодочка»
6. П/и «Быстро возьми»

ЯНВАРЬ

№1 «На морском берегу»

1. Упражнение «Выливание из кувшинчика»
2. Комплекс ОРУ
3. Упражнение на восстановление дыхания «Нагоним волны»
4. Упражнения «Дельфины», «Рыбки», «Краб»
5. П/и «Морской хищник»
6. Релаксация «Сон на берегу моря»

№2 «В гости к лесным зверям»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. ОРУ с малым мячом
4. Упражнение «Нарисуй солнышко»
5. П/и «Ловишка»
6. Релаксация «Солнышко»

№3 «Прогулка по зимнему лесу»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Дыхательное упражнение «Снежинка»
4. Упражнение в вися
5. Игра «Не урони»

ФЕВРАЛЬ

№1 «У Лесовичка»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. ОРУ со скакалкой
3. Дыхательное упражнение «Вьюга»

4. Упражнение «Собери шишки»
5. Игра «Баба Яга костяная нога»
6. Релаксация «Ветерок»

№2 «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения с мячом
3. Упражнение «Делим торт»
4. П/и «Кого назвали, тот и ловит»
5. Игра м/п «У кого мяч?»

№3 «Путешествие в страну Мячей»

1. Упражнение «Надуем шары»
2. ОРУ с мячами
3. Игровые упражнения: «Ведение мяча по кругу», «Мяч через сетку»
4. Самомассаж стоп
5. П/и «Гонка мячей по кругу»
6. Релаксация «Ветерок»

№4 «Спасём Вино-Пуха»

1. П/и «Найди себе место»
2. ОРУ с гантелями
3. Игровые упражнения: «Проползи и перепрыгни», «Плот»
4. П/и «Пчелы и медведь»
5. Игра м/п «Затейники»

МАРТ

№1 «Играем в игры» (использование нестандартного оборудования)

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. ОРУ
3. Игровые упражнения:
«Собери зерно» - капсулы от киндер-сюрпризов
«Кто быстрее соберёт шишки»
«Хвостики» - с косичками
4. Релаксация «Устали»

№2 «Лес – страна чудес»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. ОРУ с гантелями
3. Самомассаж головы
4. П/И «Разноцветные шары»
5. П/И «Ловишки с лентами»
6. Игра м/п «Чья дорожка длиннее»

№3 «В цветочном городе»

1. «Тропа здоровья»
2. ОРУ с мячами
3. Упражнение «Мяч через ленту»
4. П/И «У кого меньше мячей»

5. Игра м/п «Найди и промолчи»

№4 «Кто со спортом дружит – никогда не тужит» (с использованием сухого бассейна)

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ с двумя шариками из сухого бассейна
3. Дыхательное упражнение «Насос»
4. Упражнение «Передай шарик»
5. П/и «Сокровища и стражник»
6. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»

№5 “ Кто спортом занимается, тот силы набирается” (с использованием сухого бассейна)

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ с шариками из сухого бассейна
3. Игровые упражнения «Попади», «Точно в цель», «Сбей шары»
4. П/И «Сокровища и стражник»
5. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»

АПРЕЛЬ

№1 «Медвежата»

1. «Дорожка здоровья»
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз»
4. Массаж лица «Ёжик»
5. Упражнения на тренажёрах
6. П/и «Не оставайся на полу»

№2 «Юные спортсмены»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Вверх по лестнице»
4. П/И «Охотники и утки»

№3 «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. ОРУ с обручем
3. Упражнения на тренажёрах
4. П/И «Третий лишний»
5. Упражнения на дыхание и расслабление

№4 «Круговая тренировка»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ
3. Упражнения на тренажёрах
4. Упражнение «Ровная спина»
5. П/И «Пятнашки»

МАЙ

№1 «В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «Море волнуется»

№2 «Цветочная страна»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
3. Гимнастика на фитбол –мячах
4. Упражнение «Колючая трава»
5. Эстафета «Кто быстрее?»

№3 «В лесу»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. Самомассаж массажными мячами
4. П/И «Быстро возьми»
5. Упражнение «Колючая трава»

№4 «Весёлая тренировка»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/и «Самый ловкий»
4. Игра м/п «Кто позвал?»