**Кружок по физическому воспитанию**

**Составитель программы:**

**Немыкина Ольга Викторовна**

**МДОУ Детский сад №16 г.о.Саранск**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В последнее время заметно возросло количество физически ослабленных новорожденных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные и спортивные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков) Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Система физического воспитания в детском саду позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурным занятиям и стимулировать двигательную активность без ущерба их здоровью.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие – творчество и смекалку, третьи - воображение и память, но объединяет их всех общая задача – воспитание у детей потребности в движении эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает мир и себя, учится ориентироваться в пространстве и целенаправленно действовать в нем. Активные движения повышают устойчивость организма к заболеваниям.

 Необходимо совершенствовать методы педагогической работы по формированию как у детей так и у родителей активного здорового образа жизни, вовлекая последних в воспитательно- образовательный процесс. : Развивать смелость и решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты, повышать педагогическую компетентность родителей в физическом воспитании детей.

Совместная работа при организации развлечений, отдыха, праздников и т.д .формирует ценностно – ориентационное единство группы, рождает традиции, улучшает организационную структуру детского коллектива, что приведет в последствии к повышению у каждого ребенка уровня культурно – досуговой деятельности, эффективной реализации в ней воспитательно – познавательные возможности.

Направленность образовательной программы: оздоровительно-развивающая.

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

**Актуальность разработки** программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

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

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, чтение художественной литературы, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

В инструментарий мониторинга физического развития детей к традиционным диагностикам добавлены тестирование психомоторного развития и обследование уровня освоения позиции субъекта двигательной деятельности.

Педагогическая целесообразность.

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

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

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

Задачи:

1). Формировать у детей потребностно-деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.

2). Укреплять функциональные системы организма.

3). Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.

4). Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.

5). Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.

6). Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.

7). Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

Программа предполагает проведение два занятия в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятий 20-25 мин.

 План организации всех видов деятельности строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. С учетом примерного перечня основных видов организованной деятельности, согласно принципу интеграции, физическое воспитание детей осуществляется при организации трудовой, познавательно- исследовательской, продуктивной, музыкально- художественной и чтения.

 Занятия пронизаны единым игровым сюжетом что несомненно должно заинтересовать и увлечь детей.

 Изложение учебного материала.

 Программа включает в себя широкое использовании стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия, которые предполагается разучивать во второй половине дня. Предполагается раздача детям домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятиям, прочитать сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задание наряду с двигательными (например, выполнить то или иное упражнение комплекса) могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

 В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

 **Подготовительная часть** занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовить их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставиться игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переноситься на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения, и др.

 **В основной части** сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

 **В заключительной части** занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру

 **Планируемые результаты**.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержание 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОКТЯБРЬ | Программное содержание. | Обще-развивающие упражнения  | оборудование | Совместная деятельность с детьми | Работа с родителями |
| 1,2 «Мой веселый звонкий мяч» | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами | ОРУ с мячом комплекс №4-5.  | Мячи диаметром 40 см по количеству детей, дуга (высота 50 см, корзина, гимнастическая скамейка (высота 20 см, мат, игрушечная лисичка |  Подвижные игры «Догони мяч"«Поиграем»«Перебрось мяч»**Игровые упражнения** 1.«Мячи – лягушки». | Знакомство родителей с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (Устная консультация, памятки) |
| 3,4«Волшебное колесо» | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами |  Ору с обручами комплекс №6. | . Обручи диаметр 40 по количеству детей, обруч (диаметр 50 см) на подставке, украшенный обруч для инструктора (диаметр 50 см, дорожка из обручей (d=40см, 6 шт., ребристая доска, бублики по количеству детей, медвежонок игрушка. | Игра «Полоса препятствий»«Попади в обруч!»«Гуси – лебеди» |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 «Веселые воробышки» | Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади; Учить имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать жизненный опыт детей знакомство с окружающим м | Обще развивающие упр без предметов №8 | Гимнастическая скамья, (Высота 30 см, кубик (ориентир), шапочка кота. | «Мы ребята смелые» «Щенок». «Зайчата». |  |
| 7 «Кочалочка» | Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко | Обще образовательные упражнения № 9,11. | Мячи на каждого ребенка, ленточки, обручи по количеству детей. |  |  |
| 8 «Поиграем»  | Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования | Обще образовательные упр с кубиками №7 ,упр без предметов №1 |  Кубики по одному на каждого ребенка, 10-12 обручей, пластмассовые мячи, три корзины для игры «Салют, аудио запись для ритмичного танца «Ковбои» Дети ритмично танцуют под музыку, активно участвуют в играх эстафетах | Игры эстафеты. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ноябрь 1,2«Встреча с грибом боровиком» | Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжать знакомить с окружающим миром, учить разгадывать загадки. | ОРУ с кубиками. | 6 кубов (20\*20см, 3 дуги (высота 50 см, гимнастическая скамейка (высота 25см, корзина с яблоками и игрушечными грибами по количеству детей, осенние листья из цветной бумаги (картона, 2 обруча (диаметр 50 см, 2 корзинки. | «Медведь и дети» «Коты и мыши» «Кто быстрее?» |  |
| 3,4. «Мы медвежата» | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение | ;ОРУ комплекс №8. | Гимнастическая стенка, наклонная доска, 2 мяча (диаметр 20см, 2 обруча (диаметр 50 см) | «Найди, где спрятано!»«.Передай обручи» «Чья колона быстрее соберется» |  |
| 5 « Ежик, ежик, ни головы, ни ножек» | Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать знакомить детей с окружающим миром. | Общеразвивающие упр. № 16№18 |  Шишки по количеству детей, кубики- 5 шт, дорожка (длина 3 м, ширина 20см, обруч (диаметр 50 см, корзина, игрушечные ежата (3-4 шт., яблоки по количеству детей, аудиозапись «Звуки природы («Шум леса») и веселая танцевальная музыка.  | «Сумей догнать» «Большая эстафета по кругу» |  |
| 6«Береги свое здоровье» | 1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.  |  Комплекс гимнастики «Утята»4. Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево»Общеразвиваюшие упр.№3,4. | яблоки по количеству детей, аудиозапись «Звуки природы («Шум леса») и веселая танцевальная музыка | П/И «Веселые елочки» « Кто быстрее?» | Консультация «С чего начать родителям» |
| 7 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья» | Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки. | Разминка «веселые шаги»2. ОРУ (с гимнастической палкой.ОРУ №12,16. | Гимнастическая стенка, наклонная доска, 2 мяча (диаметр 20см, 2 обруча (диаметр 50 см Гимнастические палки по количеству детей. | П/И «Теремок»Релаксация «Ветер»  | Оформление папки-передвижки «Советы родителям» |
| 8«Почему мы двигаемся? » (познавательное)  | Дать понятие об опорно-двигательной системе | 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.  2. Комплекс с гимнастической палкой.  | Гимнастическая стенка, наклонная доска, 2 мяча (диаметр 20см, 2 обруча (диаметр 50 см Гимнастические палки по количеству детей | П/И «Кукушка»Релаксация «Лес» | Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Декабрь 1,2 «В гости к снеговику» | Учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади.  | ОРУ без предметов. | 3 дуги, коврик, 2 наклонные доски, игрушечный снеговик. | «Найди себе пару» «Найди себе пару». |  |
| 3,4 «В лес за елкой» |  | Обще развивающие упражнения с кеглями №6. |  Мешочки с песком по количеству детей, корзины мишени для метания, кегли- 6 шт., бумажные снежинки по количеству детей, игрушечная елка. | «Попади в цель» « Наполни корзину» «Кто быстрее соберет» |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. «Веселые танцоры» |  | Упражнение «Бег по кругу» Ритмический танец «Зимушка-зима» Релаксация «Снег»ОРУ. | Гимнастическая стенка, наклонная доска, 2 мяча (диаметр 20см, 2 обруча (диаметр 50 см Гимнастические палки по количеству детей | П./И «Найди себе место» | Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.  |
| 6 ««Ребята и зверята» | формировать умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперед; развивать ловкость, смекалку, уверенность. | Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.  2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.  4. Релаксация под звучание музыки.  | Мячи на каждого ребенка, ленточки, обручи по количеству детей Мягкие игрушки (медведь,кот,собака) | «Наседка и цыплята»«Зайчата» «Кролики» «Мы веселые ребята» | Подбор картинок с изображением позы при стоянии, сидении, ходьбе |
| 7 ««Ловкие зверята» |  | Комплекс корригирующей гимнастики.  2. СамомассажОРУ №5,6,7. | Обручи, мячи ,гимнастические палки по количеству детей. | П/И «Обезьянки» Упражнение «В лесу» « | Оформление фотовыставки работы кружка |
| 8«Вот так ножки» | формировать умение ходить и бегать друг за другом небольшими группами ,умение прыгать на двух ногах в прямом направлении; бегать не наталкиваясь друг на друга  |  1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)  2. Комплекс статистических упражнений  3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине | Гимнастическая стенка, наклонная доска, 2 мяча (диаметр 20см, 2 обруча (диаметр 50 см Гимнастические палки по количеству детей | П/и «Поезд»П/И «Огуречик… огуречик…» |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Январь1 «Мы - веселые игрушки.» | Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа, совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади | ОРУ комплекс № 4-6. |  гимнастические скамейки, доска, дуги, обручи и мячи, на каждого ребенка, игрушки: бычок, машина, козленок, змейка, мышка и мишка. | П/И «Ловишки с ленточками»«Черный, белый не берите, «Да» и «Нет» не говорите» |  |
| 2 «Мы - пловцы.  | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивать на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствовать двигательные навыки, развивать фантазию | ОРУ № 9,11. |  Две гимнастические скамейки, мат, шнур, шапочки лягушек. | «Ловля рыб»«Пылесос» |  |
| 3«Летчики» | Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, закреплять навыки бега по ограниченной площади, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами, продолжать знакомить с профессиями | Ору комплекс с предметами. | Обручи, по количеству детей, 2 обруча, 2 наклонные доски. | «Цирк» « Всей командой»«Туннель» |  |
| 4«Веселые кегли» | Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер | Ору с кеглями № 6. | Большая кегля украшенная и наряженная как матрешка, малые кегли по количеству детей, мячи по количеству детей, ленты по две на каждого ребенка. деятельности | Подвижная игра«Весёлый хоккей»  |  |
| 5 . «Мальвина и Буратино | Умеет сохранять правильную осанку и ориентироваться в пространстве во время выполнения движений между предметами, выразительно и эмоционально выполняет упражнения с лентами, умеет договариваться со сверстниками в совместной | 1. Ритмический танец «Кукла» 2. Комплекс корригирующей гимнастики» 3. Упражнения для мышц ног.  4. Упражнение «Буратино» | Кукла, гимнастические палки на каждого ребенка. | Подвижная игра«Ловишка с мячом».  | Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку» |
| 6 «Незнайка в стране здоровья» | Дать представление о здоровом образе жизни. | 1. Разновидности ходьбы и бега.  2. Упражнения «Ровная спина» 3. Упражнения «Здоровые ножки» | ОРУ с элементами акробатики. | Подвижная игра«Жмурки»  |  |
| 7 «Поиграем»  | Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования | ОРУ. комплекс№ 6. | Султанчики, аудио запись для ритмичного танца «ламбада», 2 скамейки средние мячи, 2 палки для уапржнения Мотальщики», волейбольная сетка для игры перебрось мяч. | Подвижная игра«Мяч через сетку» Совершенствовать навык метания.Подвижная играМышки в норках».  |  |
| 8 «Поможем Буратино» | Совершенствованиенавыка метанииХодьба и бег с мячом. | Ору с мячом. | . Ритмический танец «Аэробика» 3. Самомассаж спины и стоп.  4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым» | П/И «Найди себе место» |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 Февраль «Путешествие на поезде» | Учить разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед,  | Ходьба и бег с гимнастической палкой. ОРУ с гимнастической палкой. |  Две наклонные доски, гимнастические палки. | ЭстафетРазвивать быстроту, силу, общую выносливость. |  |
| 2«Мы куклы» | совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, | 1. Комплекс пластической гимнастики.  2. Ритмический танец «Куклы» | Гимнастические палки, мячи, обручи. | П/И «Ходим в шляпах» Релаксация «Куклы отдыхают |  |
| 3 «Защитники Отечества» | : Развивать смелость и решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты, повышать педагогическую компетентность родителей в физическом воспитании детей. | Ору комплекс № 5. | 2-3 обруча, 2-3 конверта, 2-3 мешка для прыжков, 16-24 малых мяча, 2-3 корзинки, кегли, 2-3 повязки на глаза. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. С удовольствием принимает участие в конкурсах с папами, эмоционально и доброжелательно относится к соперникам и товарищам по команде. | Подвижная игра«Котята и ребята»  |  |
| 4«Поиграем» | Учить детей выполнять выразительные движении в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно и ловко, учить играм с элементами соревнований. | Ору с мячом. | Султанчики, аудиозапись для ритмичного танца «Ламбада», 10 медболов, 2 палки, волейбольная сетка и резиновые мячи. Проявляет творчество во время исполнения танцев, активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками.  | Подвижная игра«По ровненькой дорожке».  |  |
| 5. «Мы танцоры» | Формировать интерес детей к ритмическим танцем, развивать быстроту, гибкость,умение двигатся под музыку. | 1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Упражнения в низких и. п.  3. Упражнение «Делим тортик» |  | П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись» | Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой» |
| 6«Путешествие в страну Шароманию» |  Развивать смелость и решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты, повышать педагогическую компетентность родителей в физическом воспитании детей. |  1. Упражнение «Надуем шары» 2. упражнения на фитбол-мячах | Мячи большие, атрибуты для эстафеты. | . П/И «Закати мяч в ворота ножкой» 4. Релаксация «Шарик»  |  Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку» |
| 7 -8 занятие.Приобщение детей к народным играм.  | Совершенствование навыка равновесия. Развивать быстроту, внимание.Воспитывать дружелюбие. | ОРУ. Комплекс №5. | Подвижные игры:Попади в цель.Школа мяча.Карусель. |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| март 1 «Весна в лесу.» | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствовать навыки ползания.  | Комплекс ОРУ.№8. | Гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, мат, 2 дуги, 2 мяча, 6 гимнастических палок | Мы – весёлые ребята.У медведя во бору.Угадай, кто и где кричит. |  |
| 2 «В гости к солнышку» | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами | ОРУ музыкально – ритмическая гимнастика. | Обручи по количеству детей, наклонная доска, нарисованное солнышко. | ЭстафетРазвивать быстроту, силу, общую выносливость. |  |
| 3 ««У царя обезьян» |  |  1. Ходьба с различным выполнением заданий.  2. Упражнение «Пройди через болото» 3. Упражнение в висе.  4. упражнение «Положи банан» |  |  |  |
| 4 «Отгадай загадки» | Совершенствовать знание детей о спорте. | 1. Комплекс упражнений «Загадки» 2. Упражнения на фитбол –мячах | ФИТБОЛ МЯЧИ НА КАЖДОГО РЕБЕНКА. | . П/И «Заводные игрушки» 4. Игра «Собери домик» | Оформление стенда «Десять советов родителям» |
| 5 ««Детский старти-нейджер» | Закрепить знание детей на предыдущих занятиях. | 1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)  3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)  |  |  |  |
| 6 «Поиграем» | Учить детей выполнять выразительные движение в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнований | Ору с предметами. | Аудиозапись для ритмичного танца «Русский», кубики, 10 кеглей, мячи двух цветов, 3 корзины для игры салют. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. Проявляет самоконтроль и самооценку, активно участвует в играх состязательного характера.  | Игры, эстафеты с мячом. |  |
| 7-8 занятие.Обучение эстафетам. Поточные эстафеты. | Прививать интерес к командным играм.Учить действовать в команде.Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. | ОРУ с палками. | Мячи, обручи, гимнастические палки. оборудование для эстафет. | Эстафеты. |  |
| 8 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 Апрель«Мы - Веселые петрушки» | : Учить сохранять равновесие при ходьбе, боком по ограниченной площади, закреплять умение действовать с мячом, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к физкультурным занятиям | ОРУ. С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ. |  Гимнастическая стенка 2 гимнастические скамейки, мячи по количеству детей, воздушные шары по количеству детей косынка для завязывания глаз, 2 подноса, 2 гимнастические палки, 2 обруча | Подвижная игра«Поймай комара». Эстафета.  |  |
| 2«Юные космонавты» | Учить сохранять равновесие, закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча, совершенствовать навыки метания, развивать глазомер. | ОРУ. с предметами комплекс №4-7. | . Мячи горизонтальная цель, мешочки с песком 4 дуги, воздушные шары, кегли для ориентиров. | Бросание мяча о стену и через сетку.Перетягивание каната.Подвижная игра«Ловишка с мячом». |  |
| 3«Репка» | Учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствовать навыки прыжков через препятствия, развивать фантазию | ОРУ комплекс №5-8. |  6 кеглей, поставленных в один ряд, 2 кегли с прикрепленными к ним репками 3 дуги, 5 брусков, картонные раскрашенные репки персонажи кукольного театра из сказки «Репка» | П\ и " Репка"Театрализованная постановка по сказки "Репка" |  |
| 4«Будь здоров» | Формировать здоровый образ жизни, приобщение детей к здоровому образу жизни через игру. | . Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»Упражнения со скакалками | Мячи, обручи, гимнастическая скамейка. | П/и  | «Учим ребенка следить за своим здоровьем» |
| 5« Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка» | Развивать быстроту, ловкость, ориентировка в пространстве. | 1. Упражнение «Прыгалка» 2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжения.  | Мячи, кегли, обручи, мешочки с песком. | П/И «Не урони» Соревнования – эстафеты.Кто быстрееЧья команда быстрее?Перетягивание каната. |  |
| 6«Дорожка здоровья» | Формировать навыки здорового образа жизни. Упражнять детей прыгать в длину с места.Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Совершенствовать умение ходить по узкой рейке гимнастической скамейки. | Упражнение на дорожке здоровья. | Дорожки здоровья на каждого ребенка. | Дыхательная гимнастика ***«***Солнышко и дождик»Упражнения на развитие равновесия и координацииУпражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования. «Собери ручейки в речку» |  |
| 7. «Веселый колобок» | Развивать внимание, ловкость выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, силу, быстротуСовершенствовать умение ориентироваться в пространстве, навык равновесия. | 1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.  2. Упражнение «Скатаем колобок» 3. П/И «Колобок и звери» 4. Самомассаж массажными мячами | ОРУ.С мячом. | Подвижные игрыСалют.Подбрось и поймай.Бездомный заяц. | Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста» |
| 8 «Поиграем» | Учить детей выполнять выразительно в соответствии с музыкой движения, закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования | ОРУ с элементами акробатики. | Аудиозапись для ритмичного танца «Русский», 12 обручей, средние мячи, волейбольная сетка, резиновые мячи для игры «Перебрось мяч» | Упражнение на напряжение и расслабление мышц ног и рук “Муравей”, “Игры с песком”.Игры на ощущения и мимику: “Ласка”, “Вкусная конфета”.Малоподвижная игра “А в лесу-то стоит пень”. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Май1 «В гости к ежику» | : Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола | ОРУ. комплекс №3-4. | Кубики( 10\*10 см, по количеству детей, гимнастическая скамейка (высота 30см, мат, 2 дуги (высота 50 см, на расстоянии 50 см друг от друга, кубы (25\*25 см на расстоянии 20 см, игрушечный ежик. | Дыхательное упражнение: “Семафор”Подвижная игра: “Мостик дружбы”Кинезиологическое упражнение: “Птичка”Малоподвижная игра.“Запрещенное движение” |  |
| 2«Цыплята» | : Учить прыгать в длину с места, закреплять умение правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад) ; совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади | ОРУ с предметами комплекс 7-8. | Гимнастическая скамейка (высота 25 см) мешочки с песком (вес 50г) по количеству детей, шапочка курочки (для инструктора, 2 стойки с натянутой на высоте 40 см веревкой, игрушечная кошка | Пальчиковая гимнастика «Дождик».Упражнение на дыханиеПодвижная игра «Колдуны»Релаксация с речевым сопровождением под музыку |  |
| 3«Туристы» | Учить выполнять действия по сигналу инструктора, совершенствовать двигательные умения и навыки.  | Комплекс №9-10. | Оборудование Гимнастические палки по количеству детей, юла, 2 красных лоскута, 2 обруча, пластмассовые рыбки с колечками на спинках по количеству детей, 2 удочки, 2 ведра, наборы игрушек фруктов и овощей, аудио запись песни если с другом вышел в путь. | Гимнастика для глазУпражнение на дыхание "Дыши" Игра «Астронавты на учениях»"Эстафета с прыжками"  |  |
| 4«Цирк зажигает огни» | Учить выполнять действия по сигналу инструктора, совершенствовать двигательные умения и навыки.  | Ходьба с выполнением упражнений для стоп.  2. Упражнение «Силачи» (с мячом) . Упражнения на дыхание и расслабление.  | Гимнастические палки по количеству детей, юла, 2 красных лоскута, 2 обруча | . П/И «Карусель |  |
| 5 «Я здоровье берегу быть здоровым я хочу» | Развивать выносливость, гибкость, мелкую моторику кисеей рук, быстроту, ловкость.Воспитывать дружелюбие. | ОРУ с малым мячом. | Мячи маленькие и большие на каждого ребенка. | Подвижная игра«Найди себе пару»  |  |
| 6 «Цветочная страна» | Совершенствовать навык метания.Укреплять мышечный корсет.Развивать скоростно – силовые качества. | 1. Ходьба с различным выполнением заданий.  2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» 3. Ритмическая гимнастика на фитбол -мячах Упражнения с обручами | ОРУ с колечком. Комплекс гимнастики для глаз |  «Найди свой цветок»Пальчиковая гимнастика «Цветок»Игра-соревнование «Кто быстреесоберет цветок?»Эстафета“Посади цветок”Релаксация«Цветочек распускается» |  |
| 7 Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой? | Закрепить представление детей для чего надо заниматься спортом. | Беседа; "Для чего нужен спорт". | Игры , эстафеты, |  |  |
| 8 Диагностика. |  |  |  |  |  |