

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 49

Подписано цифровой подписью: ДЕТСКИЙ САД № 49

DN: street=УЛИЦА ВОРОШИЛОВА, 15, st=Ярославская область, l=РАЙОН РЫБИНСКИЙ, ГОРОД РЫБИНСК, c=RU, givenName=Ирина Викторовна, sn=Пологлазкова, cn=ДЕТСКИЙ САД № 49, title=ЗАВЕДУЮЩИЙ, o=ДЕТСКИЙ САД № 49, email=dou49@rybadm.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C373631303138363338323733, 1.2.643.100.4=120A37363130303431323139, 1.2.643.100.3=120B3036383132303436313434, 1.2.643.100.1=120D31303237363031313037333830  
Дата: 2022.09.19 16:30:40 +03'00'



Утверждаю:

Заведующий детского сада № 49  
(И.В. Пологлазкова)

Приказ № 02-05/п от 19.09.2022

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Крепыш»**

*физкультурно – спортивной направленности*

**Разработчик**

воспитатель  
(должность)

  
(подпись)

Степанова О.Д.  
(инициалы, фамилия)

**Рассмотрено**

на педагогическом совете «19» 09 2022 г.

Протокол № 1

г. Рыбинск

## Содержание

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1.1. Пояснительная записка.....

1.2. Ожидаемые результаты.....

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1. Учебный план секционных занятий.....

2.2. Соотношение видов двигательных действий за год.....

2.3. Перспективный план обучения.....

2.4. Содержание программы.....

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1. Диагностика двигательных умений и навыков.....

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Занятия спортивно-оздоровительного кружка играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благоприятное влияние их на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным и индивидуальным способностям.

Повышение двигательной активности детей без ущерба их здоровью, повышение интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Используются разнообразные упражнения с мячом, что позволяет лучше освоить детьми навыки владения мячом. Спортивно-дидактические игры помогают развивать координацию движений, ловкость.

Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Упражнения, используемые на занятиях позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию, укреплять мышцы, понимать, как они владеют своим телом.

Развитие общей выносливости и физических качеств способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем детского организма.

**Цель программы:** удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

**Задачи:**

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

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

**Принципы:**

- **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.

Программа предназначена для обучения детей 3-4 лет и рассчитана на 1 учебный год.

Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Длительность занятия 15 минут.

Обязательными условиями проведения занятий в спортивном зале являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- согласие родителей;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- наличие формы;
- наполняемость групп не более 10 человек;

Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Занятия к программе подобраны соответственно возрасту детей и прописаны в содержании программы.

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках («обезьянки», «раки»,

«муравьишки»); прыжки в высоту, с разбега, до какого-либо предмета (бубен, платочек). «Логоритмика», проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений, и в то же время – это маленькая разминка для пальцев рук. Воспитатель читает, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения.

Используются разнообразные упражнения с мячом: катить мяч двумя руками, отбивать двумя руками, бросать вверх и др. – что позволяет лучше освоить детям навыки владения мячом. Спортивно-дидактические игры «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий» помогают развивать наряду с координацией, ловкостью ещё и познавательные интересы детей.

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

Упражнения, систематизированные под названием «Веселый тренинг», позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.

Достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Использование на занятии тренажеров позволяет тренировать, как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств способствуют укреплению здоровья детей.

Тренажеры, используемые на занятии – это мячи-фитболы, скамья для пресса, дорожка для ходьбы, мини-батут. Условно к тренажерам можно отнести гантели пластмассовые, шведскую стенку, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики, кольца. Занятия на тренажерах включаются в систему работы один раз в две недели, в чередовании с подвижными играми. Длительность работы составляет 1 минуту.

Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

## **1.2. Ожидаемые результаты**

В результате дети научатся

- двигаться уверенно и энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научиться самостоятельно действовать с мячом.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

- ❖ Проведение спортивного праздника,
- ❖ Оформление фотостенда.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Учебный план секционных занятий

№	Раздел	1 год		
		Кол – во часов		
		теория	практика	всего
1	Ходьба по различным предметам	7 мин	32 мин	39 мин
2	Перешагивание через предметы	7 мин	14 мин	21 мин
3	Прыжки и подпрыгивания	7 мин	26 мин	39 мин
4	Ползание, лазание	9 мин	18 мин	27 мин
5	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	4 мин	16 мин	20 мин
6	Бросание мяча об пол и ловля его после отскока	6 мин	24 мин	30 мин
7	Бросание мяча в горизонтальную цель	3 мин	6 мин	9 мин
8	Бросание мяча в вертикальную цель	3 мин	6 мин	9 мин
9	Прокатывание мяча перед собой двумя руками	4 мин	16 мин	20 мин
10	Бросание мяча друг другу двумя руками	2 мин	4 мин	6 мин
11	Перекатывание мяча в парах, сидя на полу, ноги врозь	2 мин	4 мин	6 мин
12	Ведение мяча ногами	2 мин	8 мин	10 мин
13	Бросание мяча в даль двумя руками из за головы	1 мин	4 мин	5 мин
14	Бег змейкой между предметами	1 мин	4 мин	5 мин
15	Подвижные игры	9 мин	48 мин	57 мин
<b>Итого:</b>		<b>1ч 7 мин</b>	<b>3ч 45 мин</b>	<b>5ч 03 мин</b>

## 2.2. Соотношение видов двигательных действий за 1 год обучения

Основные двигательные действия	Ходьба, перешагивания	Прыжки, подпрыгивания	Ползание, лазание, подлезание	Катание и подбрасывание мяча двумя руками	Метание и забрасывание мяча	Прокатывание мяча ногами	Бег змейкой между предметами	Подвижные игры
1 год	13	14	8	14	6	4	2	16

## 2.3. Перспективный план 1 года обучения

Основные двигательные действия	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	Май
<b>Ходьба и перешагивание, бег</b>								
Ходьба по скамейке руки в стороны	+					+	+	
Ходьба по ребристой доске						+		
Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики								+
Ходьба с перешагиванием через предметы	+	+	+	+	+			
Ходьба по веревке прямо и боком	+	+	+		+			
Ходьба по гимнастическим палкам боком								+
Ходьба по следам	+				+		+	
Бег змейкой между предметами					+		+	
<b>Различные виды прыжков</b>								
Прыжок в высоту «Достань платочек»	+		+		+		+	
Прыжок в длину с места		+		+		+		+
Прыжки из обруча в обруч		+		+			+	
Прыжок через веревку		+						



<b>Ползание, лазание</b>								
Ползание под дугами, под веревкой боком	+			+	+			+
Пролезание в обруч							+	
Ползание на четвереньках по скамейке					+		+	
Ползание на животе, подтягиваясь руками, по скамейке				+				
<b>Катание и бросание мяча руками</b>								
Бросок мяча вверх двумя руками, поймать	+		+	+		+	+	+
Бросок мяча об пол, поймать	+	+	+	+		+	+	+
Прокатывание мяча перед собой двумя руками	+	+	+	+				+
Прокатывание мяча в парах, сидя на полу		+		+				
Бросок малого мяча в вертикальную цель			+					
Бросок малого мяча в горизонтальную цель			+		+			
Бросок мяча в даль двумя руками из-за головы			+		+		+	
Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу				+				
<b>Прокатывание мяча ногами</b>								
Ведение мяча ногами			+			+	+	+
<b>Подвижные игры</b>								
Солнышко и дождик	+							
Догони мяч	+							
Мы осенние листочки		+						
Догони Мишку		+	+		+			
Воздушный шар			+			+		
Самолеты				+				
Не боимся мы кота				+				+
Снежинки и ветер					+			
Заячий концерт						+		

Грачи и автомобиль							+	
Жуки							+	
Лягушки								+
<b>Веселые тренинги</b>								
Качалочка	+			+	+			
Цапля	+							
Жуки		+						
Стойкий оловянный солдатик		+						
Танец медвежат			+					
Потягивание			+					
Карусель				+				
Танец медвежат					+			
Маленький мостик						+		
Паровозик						+		
Колобок							+	
Ножницы							+	
Велосипед								+
Гусеница								+
<b>Психгимнастические этюды</b>								
Тише	+	+	+	+		+		
Солнышко и тучка	+	+		+	+			
Лисичка подслушивает			+			+		
Щенок уснул							+	+
Карлсон							+	
Веселая свинка								+
<b>Дыхательные упражнения</b>								
Хлопушка	+			+			+	+
Надуем шарик		+			+			

Заблудился			+			+		
Поедем на автомобиле			+					
Ныряние							+	
Буря в стакане								+
<b>Работа на тренажерах</b>								
Ходьба по массажным дорожкам	+			+			+	
Упражнения для кистей рук с кольцом		+			+			+
Батут		+				+		+
Лазание по шведской стенке			+					

## 2.4. Содержание программы обучения

### Октябрь

#### Задачи:

- упражнять в равновесии;
- познакомить с прыжками в высоту до предмета;
- упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками;
- упражнять в бросании мяча об пол и ловле двумя руками;
- упражнять в прокатывании мяча перед собой руками;
- познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере – массажные дорожки.

### Занятие 1

**1 часть.** Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ползание на ладонях и коленей «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)

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

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

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

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

#### **2 часть. 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.

#### **3 часть. Релаксация « На пляже»**

## Занятие 2

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, 2 дуги, массажные дорожки.

### 1 часть.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ползание на ладонях и коленях «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)

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

### 2 часть. 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 .

### 3 часть. Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

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

## Занятие 3

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

**1 часть.** Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба боком, приставным шагом «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый 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.

### **2 часть. 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 вперёд и догоняет его.

### **3 часть. Релаксация «В осеннем лесу».**

## Занятие 4

**Пособия:** мячи среднего размера по количеству детей, тренажер - беговая дорожка

**1 часть.** 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. Чередую с дыхательными упражнениями.

### **2 часть. 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.

### **Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

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

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

### **3 часть. 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

### Задачи:

- упражнять в равновесии;
- познакомить с прыжками через верёвку;
- упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч;
- упражнять в броске мяча воспитателю и ловить его;
- упражнять броске мяча вверх и ловить его после отскока двумя руками;
- прокатывать мяч друг другу, сидя, ноги врозь;
- познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо;
- познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут.

### Занятие 5

**Пособия:** платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, кубики пластмассовые 3 шт.

**1 часть.** 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 (косопалый 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.



## **2 часть. 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)*

## **3 часть. Релаксация « Морской бриз»**

## **Занятие 6**

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

**1 часть.** 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.

### **2 часть. 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. Хват 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.

**3 часть. 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).

## Занятие 7

**Пособия:** мячи по количеству детей, игрушка Мишка.

**1 часть.** 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.

### **2 часть. 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 встаньте 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.

**3 часть.** Ходьба по залу с заданиями для рук.

## Занятие 8

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

**1 часть.** 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.

### **2 часть. 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.

### **3 часть. Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

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

## Декабрь

### Задачи:

- упражнять в равновесии;
- упражнять в прыгивании с высоты 30 сантиметров;
- упражнять в прыжках в высоту до предмета;
- упражнять в подбрасывании вверх мяча среднего размера и ловле его двумя руками;
- в броске мяча об пол и ловле двумя руками;
- в броске мяча на дальность двумя руками из-за головы;
- познакомить с ведением мяча ногами.

### Занятие 9

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

**1 часть.** 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 сверху. 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.

#### 2 часть. 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.

**3 часть.** Релаксация «Зимняя сказка».

## Занятие 10

**Пособия:** по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, 3 куба, платочек, тренажер лыжная дорожка.

**1 часть.** 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.

**2 часть. 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»

**Дыхательное упражнение «Заблудился».**

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

**3 часть. Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»**

Показать, как крадётся лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает о чем говорят.

## Занятие 11

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**1 часть.** 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.

**2 часть. 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.*

Да за веточку задел и ... лопнул!

*Остановиться, положить руки на пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш»*

**3 часть.** Ходьба по залу.

## **Занятие 12.**

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**1 часть.** 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.



## **2 часть. 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»

## **3 часть. 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**

### **Задачи:**

- упражнять в равновесии;
- в прыжках в длину с места;
- в прыжках из обруча в обруч, лежащие на полу;
- познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка;
- упражнять в прокатывании и броске мяча друг другу;
- в броске мяча об пол и ловле после отскока;
- упражнять в прокатывании мяча по полу перед собой;
- упражнять в броске мяча вверх и ловле его двумя руками.

## Занятие 13

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

**1 часть.** 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 вверх. 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.

### **2 часть. Основные виды движений.**

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

1. Прыжок в длину с места.
2. Ползание 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 сидят 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.

**3 часть.** Ходьба по залу.

## **Занятие 14.**

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

**1 часть.** 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 вверх. 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.

### **2 часть. Основные виды движений.**

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

1. Ползание 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.

### **3 часть. Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

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

## **Занятие 15.**

**Пособия:** большие мячи по количеству детей.

**1 часть.** 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.

### **2 часть. 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.

**3 часть.** Игра малой подвижности «Найди кошку».

## **Занятие 16.**

**Пособия:** большие мячи по количеству детей.

**1 часть.** 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.

**2 часть. 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.

### **Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

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

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

### **3 часть. 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.**

### **Задачи:**

- упражнять в равновесии;
- в перешагивании через предметы;
- упражнять в прыжках в высоту до предмета;
- познакомить с бегом змейкой между предметами;
- упражнять в броске мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

## **Занятие 17.**

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

**1 часть.** 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 по следам
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 руки 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.

**3 часть.** Ходьба по залу.

## Занятие 18.

**Пособия:** скамейка, длинная верёвка, «стойки с верёвкой для пролезания, «следы», большие кегли 5 шт.

**1 часть.** 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.

### **2 часть. Основные виды движений. «Полоса препятствий»**

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

1. Ползание на четвереньках по скамейке.
2. Пролезание под верёвкой боком.
3. Бег «Змейкой» между предметами.
4. Прыжки в высоту «Достань платочек»

### **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.

### **3 часть. 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).



## Занятие 19.

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

**1 часть.** 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.

### **2 часть. 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 сильнее и сильнее,

Снежинки кружатся быстрее и быстрее,  
Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,  
Снежинки слетелись в большой снежный ком.

**3 часть.** Релаксация «Морозное утро».

## **Занятие 20.**

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

**1 часть.** 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.

**2 часть. 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. Хват 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.

### **3 часть. 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.**

### **Задачи:**

- упражнять в равновесии;
- учить прыгать в длину с места на спортивном мате;
- упражнять на тренажере «батут»;
- упражнять в броске мяча вверх среднего размера и ловить его двумя руками, в броске мяча об пол и ловить двумя руками;
- упражнять в ведении мяча ногами.

## **Занятие 21.**

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

**1 часть.** 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.

### **2 часть. 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  
Развлекает всех прыжками.  
Прыг-скок, прыг-скок.  
В барабаны ловко бьют:  
Тра-та-та, тра-та-та,  
А потом так театрально,  
В тарелки музыкальные  
Ударяли : дзынь-ля-ля,  
От души всех веселя.

*Прыжки на двух ногах.*

*Имитировать удары в барабаны.*

*Имитировать игру на тарелках.*

**3 часть.** Ходьба по залу с заданиями для рук.

## Занятие 22.

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

**1 часть.** 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.

### **2 часть. Основные виды движений «Полоса препятствий»**

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

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

### **Работа на тренажерах. Батут.**

Подпрыгивать, руки свободно. Продолжительность 0,5 минуты.

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

## Занятие 22.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**3 часть.** 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.

### **2 часть. 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,

За веточку задел и ... лопнул!

*Повернувшись идти в другую сторону*

*Остановиться, положить руки на пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».*

**3 часть.** Игра малой подвижности «Найди цыпленка»

### **Занятие 23.**

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**1 часть.** 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.

**2 часть. Основные виды движений с мячом.**

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

**Дыхательное упражнение «Заблудился».**

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

**3 часть. Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»** Показать, как крадётся лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает, о чем те говорят.

## Апрель.

### Задачи:

- упражнять в равновесии;
- упражнять в прыжках в высоту до предмета;
- упражнять в пролезании боком в обруч, стоящий на полу;
- упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч;
- упражнять в беге «змейкой» между предметами;
- упражнять в броске мяча вверх и ловле его двумя руками, в броске мяча об пол, ловле двумя руками;
- упражнять в ведении мяча ногами.

## Занятие 24.

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

**1 часть.** 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. (выполняется 3-4 раза)

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

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

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

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

### 2 часть. Основные виды движений «Полоса препятствий»



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

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

**Весёлый тренинг «Колобок»**. Для мышц плечевого пояса, гибкости.

Сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

*Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять.*

Вытяните ноги и лягте на спину.

**Подвижная игра «Грачи и автомобиль»** Выбирается водящий – автомобиль. Остальные дети грачи стоят в обручах.

По сигналу воспитателя «Автомобиль едет!» водящий выезжает из гаража, а дети «летят» в гнезда.

Как-то раннею весной на опушке на лесной,

*Стоят*

Появилась стая птиц: не скворцов и не синиц,

*Бег на носочках*

А большущие грачи цвета чёрного ночи.

*Присесть на корточки*

Разбежались на опушке, прыг – скок, крак – крак!

*Бег в разных направлениях. Прыжки вверх*

Тут жучок, там червячок! Крак-крак-крак.

*Наклоны вперёд - вниз.*

**3 часть.** Ходьба по залу.

## Занятие 25.

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка, пирамидки для бега между предметами.

**1 часть.** 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

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.

**3 часть. 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.

## Занятие 26.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**1 часть.** 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.

**2 часть. 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).

**3 часть. 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.

## Занятие 27.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей. Тренажер массажная дорожка.

**1 часть.** 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.

**2 часть. 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 «Нырание»**

И.п. – стоя, руки вверх. 1 – резкий вдох и быстро присесть, зажав нос пальцами –нырнули; 2 – держать дыхание; 3 – встать, руки вверх – выдох.

**3 часть. 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.

### Задачи:

- упражнять в равновесии;
- упражнять в прыжках в длину с места;
- упражнять в броске мяча вверх мяч и ловле его двумя руками, броске мяча об пол и ловле двумя руками;
- упражнять в ведении мяча ногами;
- упражнять в прокатывании мяча по полу перед собой;
- упражнять на тренажере «батут».

### Занятие 28.

**Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, скамейка, кубики 3 шт., спортивный мат.

**1 часть.** 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 рукахверху. 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.

#### 2 часть. Основные виды движений.

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

1. Прыжок в длину с места.

2. Ползание 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.

**3 часть.** Релаксация « Весеннее утро».

## **Занятие 29.**

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

**1 часть.** 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 вверх. 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.

### **2 часть. Основные виды движений.**

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

- 1.Прыжок в длину с места.
- 2.Ползание 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.Хват 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.

### **3 часть. Психогимнастический этюд «Весёлая свинка».**

Предложить детям отгадать загадку:

Вместо хвостика – крючок, Вместо носа – пяточок.

Пяточок дырявый, А крючок вертлявый! (Свинка).

Задание: изобразить весёлую свинку.

## **Занятие 28.**

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**1 часть.** 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.

### **2 часть. 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.

### **3 часть. 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.



## Занятие 30.

**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.

### **2 часть. 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.

### **3 часть. 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.

### **Занятие 31 (итоговое)**

Физкультурный праздник «Мы такие Крепыши»

### **3. Организационный раздел**

Программа рассчитана на 1 год ( для детей младшего дошкольного возраста) «Крепыш». Состав группы -8-10 человек. Спортивная секция проводится один раз в неделю, с октября по май. Продолжительность занятия 15 минут. Формы занятий: групповая совместная деятельность.

Способы организации детей: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Материально – техническое обеспечение:

- Спортивный зал( пособия, игрушки соответствуют по устройству, размеру и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность);
- Мячи резиновые разного диаметра, мишени, дуги, кольца, веревка, маты, палки гимнастические, тренажеры;
- Дети в спортивной одежде и обуви;
- Воспитатель в спортивной форме.

### **3.1 Диагностика двигательных умений и навыков**

#### **3.1.1 Критерии оценки двигательных умений и навыков детей.**

№	Наименование показателя	Критерии оценки двигательных умений и навыков			
		пол	Низкий (1 балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)
1	Прыжок в длину с места (см)	М	45.0 - 47.0	47.1 – 60.2	60.3 и выше

		Д	37.8 – 41.0	41.5 – 47.9	48.9 и выше
2	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	М	1	2	3 и выше
		Д	2-3	4-5	6 и выше
3	Бег на 10 м (сек)	М	7.8 и выше	7.5 -7.7	7.4 и ниже
		Д	8.0 и выше	7.5 – 7.9	7.4 и ниже
4	Дальность броска набивного мяча (1 кг) из-за головы стоя (см)	М	95 и ниже	110-145	150 и выше
		Д	90 и ниже	100-135	140 и выше

Итоговая оценка двигательных умений и навыков ребенка определяется общей суммой баллов:

19-24 балла – высокий уровень

12-18 баллов – средний уровень

8-11 баллов – низкий уровень

## Литература

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
2. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
4. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
5. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
6. Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
7. Литвинова М.Ф. – Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005. – 92 с.
8. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ
9. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
- 10.Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
- 11.Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
- 12.Харченко Т.Е. – Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с.
13. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М: Мозайка – синтез, 2001.-84 с.

14. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. –М: Мозайка – Синтез, 2011. – 144 с.
15. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
16. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.



