

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 31 «Колокольчик»

*Рабочая программа
физкультурно-оздоровительного кружка*

«ЗДОРОВЯЧОК»

(для детей 5-7 лет)

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МБДОУ №31 «Колокольчик»
Ковальчук Любовь Александровна

Пояснительная записка

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

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

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

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

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Отличительные особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

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

Цель и задачи программы:

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
- **Специальные задачи:**
- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

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

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

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

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

Принципы построения программы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Принципы взаимодействия с детьми:

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

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Знания особенностей дошкольного возраста необходимы для правильного построения программы «Здоровячок». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (5 - 7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, прыгать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличение количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

Режим занятий:

Занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня), 36 занятий в год для каждой группы. Продолжительность занятия для детей: 5-6 летнего возраста 20 мин., 6-7 летнего возраста – 25 мин.

Планируемые результаты:

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

Содержание программы

Средняя группа

Задачи:

- вырабатывать навыки правильной осанки, походки и координации движений;
- обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;
- создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровление;
- воспитывать волевые качества, стимулировать стремление ребенка к своему личному совершенствованию.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	4
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	4
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	8
4.	Гимнастика с использованием элементов стретчинга	Упражнения на растяжку мышц,	4

		проводимые с детьми в игровой форме, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.	
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах	4
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с использованием нестандартного оборудования (массажёры, коврики).	12
			Итого: 36 часов

Перспективный план работы

СЕНТЯБРЬ

№1 «Что такое правильная осанка»

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Игра «Угадай, где правильно»
3. П/и «Мы – листочки»

№2 «Листопад»

1. Комплекс упражнений «Весёлая маршировка»
2. ОРУ
3. ОД
4. Игра «Делим апельсин»

№3 «Береги своё здоровье»

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. П/и «Мы – листочки»
4. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»

№4 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/и «Теремок»

ОКТАБРЬ

№1 «Почему мы двигаемся?»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/и «Хитрая лиса»

№2 «Весёлые матрёшки»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. Комплекс «Матрёшки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/и «Поймай мяч ногой»

№3 «Рыбка»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки

2. Познакомить с элементами игрового стретчинга

3. Упражнение на вытягивание живота «Рыбка»

№4 «Ловкие зверята»

1. Комплекс корригирующей гимнастики (осанка, стопа)

2. П/и «Обезьянки»

3. Упражнение «Кошечка»

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

1. Упражнение «Прыгалка»

2. Комплекс пластической гимнастики

3. Упражнения на самовытяжение

4. П/и «Не урони»

НОЯБРЬ

№1 «Зарядка для хвоста»

1. Комплекс корригирующей гимнастики с элементами стретчинга

2. Познакомить с элементами ритмики «Зарядка для хвоста»

3. Упражнение «Слоник»

№2 «Вот так ножки»

1. Разминка «Весёлые ножки»

2. Комплекс статических упражнений

3. П/и «Бездомный заяц»

№3 «Ребята и зверята»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки

2. Ритмическая пауза «Зарядка для хвоста»

3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики

4. П/и «Бездомный заяц»

№4 «Пойдём в поход»

1. Упражнение «Встань правильно»

2. Игровое упражнение «Лебедь»

3. П/и «Птицы и дождь»

ДЕКАБРЬ

№1 «Весёлые танцоры»

1. П/и «Найди себе место»

2. Упражнение «Бег по кругу»

3. Ритмическая пауза «Зимушка-зима»

4. П/и «Два мороза»

№2 «На птичьем дворе»

1. Разминка «Сорока»

2. Комплекс корригирующих упражнений с элементами стретчинга

3. Упражнение «Веточка»

№3 «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»

2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№4 «Учимся правильно дышать»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. Упражнение «Носик песенку поёт»
4. Упражнение «Рёва»

ЯНВАРЬ

№1 «Мальвина и Буратино»

1. Ритмическая пауза «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики с элементами стретчинга
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнение «Буратино»

№2 «Незнайка в стране здоровья»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. Упражнение «Здоровые ножки»
4. П/и «Удочка»

№3 «Ровные спинки»

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

ФЕВРАЛЬ

№1 «Мы куклы»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Ритмическая пауза «Куклы»
3. Игра «Клоун»

№2 «Мы танцоры»

1. Ритмическая пауза «Аэробика»
2. Упражнения в низком и. п.
3. Упражнение «Делим апельсин»
4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№3 «Путешествие в страну «Смешариков»

1. Упражнение «Надуем шары»
2. Комплекс упражнений с мячами
3. П/и «Закати мяч в ворота ножкой»

№4 «Поможем Буратино»

1. П/и «Найди себе место»
2. Ритмическая пауза «Куклы Карабаса Барабаса»
3. Комплекс упражнений с игрушками

4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

МАРТ

№1 «У царя обезьян»

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. Упражнение в висячем положении.
4. Упражнение «Достань банан»

№2 «Отгадай загадки»

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения с мячами
3. П/и «Заводные игрушки»
4. Игра «Собери домик»

№3 «Тренировка для рук и ног»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)

№4 «Будь здоров»

1. Разминка «Дышите - не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками

АПРЕЛЬ

№1 «Старик Хоттабыч»

1. Разминка «Дорожка здоровья»
2. Ритмическая пауза «Волшебники»
3. Упражнения на тренажёрах
4. Упражнение «Рисуем ногами»

№2 «Веселый колобок»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Скатаем колобок»
4. П/и «Колобок и звери»

№3 «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. Упражнение «Силачи» (с гантелями)
3. Упражнения на тренажёрах
4. П/и «Карусель»
5. Упражнения на дыхание и расслабление

№4 Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение в висячем положении

4. П/и «Мы весёлые ребята»

МАЙ

№1 «В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Море волнуется раз»

№2 «Цветочная страна»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Цветок распускается»
3. Ритмическая пауза с мячами
4. Упражнение «Колючая трава»

№3 «В лесу»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/И «Кто быстрее»
4. Упражнение «Колючая трава»

№4 «Весёлая тренировка»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/и «Самый ловкий»
4. П/и «Будь внимательным»

Старшая группа

Задачи:

- закреплять навыки правильной осанки, походки и самоконтроля;
- развивать память, внимание, волю, воображение и творческие способности;
- способствовать адаптации организма к физическим нагрузкам;
- учить самостоятельно, выполнять упражнения на расслабление.
-

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	3
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	4

3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	8
4.	Гимнастика с элементами стретчинга	Упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.	4
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах	4
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с использованием нестандартного оборудования (массажиры, коврики).	10
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	1
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	1
			Итого: 36 часов

Перспективный план работы

СЕНТЯБРЬ

№1 «Что такое правильная осанка»

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

№2 «Мотыльки»

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

№3 «Береги своё здоровье»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. Комплекс гимнастики «Малыши-крепыши»
3. Упражнение «Собери пальчиками платочек»
4. Релаксация «Покачаемся на волнах»

№4 «Гномы в лесу»

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

ОКТАБРЬ

№1 «Почему мы двигаемся?»

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

№2 «Весёлые матрёшки»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. Комплекс «Матрёшки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/и «Поймай мяч ногой»

№3 «Смешарики»

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

№4 «Ловкие зверята»

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

Н О Я Б Р Ъ

№1 «Путешествие в страну Здоровья»

1. Комплекс корригирующей гимнастики с элементами стретчинга
2. Ритмическая пауза «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Звёздочка»
4. П/и «Мы на карусели сели»

№2 «Вот так ножки»

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. ОРУ с колечком
3. Дыхательное упражнение «Лыжник»
4. Упражнение «Собери пуговицы»
5. Релаксация «Пожалеет»

№3 «Буратино в сказочной стране»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. Ритмическая пауза «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики для осанки

4. П/и «Удочка»
5. Релаксация «Слушаем пение птиц»

№4 «Пойдём в поход»

1. Упражнение «Встань правильно»
2. ОРУ с флажками
3. Дыхательное упражнение «Рубим дрова»
4. П/и «Удочка»
5. Релаксация «Слушаем пение птиц»

ДЕКАБРЬ

№1 «Незнайка в гостях у зимы»

1. Разминка в ходьбе
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмическая пауза «Зимушка-зима»
4. Дыхательное упражнение «Рёва»
5. Упражнение для ног «Собери снежинки»

№2 «Снежинки»

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

№3 «Ловкие ножки»

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

№4 «Поможем Лунтику»

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

ЯНВАРЬ

№1 «Мальвина и Буратино»

1. Ритмическая пауза «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики для осанки
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнение «Буратино»

№2 «В гости к лесным зверям»»

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

№3 «Ровные спинки»

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

ФЕВРАЛЬ

№1 «У Лесовичка»

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

№2 «Мы танцоры»

1. Ритмическая пауза «Аэробика»
2. Упражнения в низком и. п.
3. Упражнение «Делим апельсин»
4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№3 «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнение «Надуем шары»
2. Комплекс упражнений с мячами
3. Самомассаж стоп
4. П/и «Выжигалы с мячом», «Успей занять место»
5. Релаксация «Ветерок»

№4 «Вини Пух в гостях у кролика»

1. П/и «Найди себе место»
2. Ритмическая пауза «Аэробика»
3. Комплекс упражнений с мячами
4. П/и «Бездомный заяц»

МАРТ

№1 «У царя обезьян»

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. ОРУ с мячами
3. Упражнение «Пройди через болото»

4. Самомассаж стоп
5. Упражнение в висе.
6. П/и «Быстро возьми»
7. Релаксация «Устали»

№2 «Отгадай загадки»

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

№3 «В цветочном городе»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. ОРУ с кубиками
3. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
4. П/и «Медведь и пчёлы»
5. Игра м/п «Угадай, кто позвал»

№4 «Будь здоров»

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

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

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжение
4. П/и «Ловишка с лентами»

АПРЕЛЬ

№1 «Медвежата»

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

№2 «Веселый колобок»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах

3. Упражнение «Катаем мяч»

4. П/и «Ловишка с мячом»»

№3 «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп

2. ОРУ с обручем

3. Упражнения на тренажёрах

4. П/и «Третий лишний»

5. Упражнения на дыхание и расслабление

№4 «Кузя в гостях у ребят»

1. Упражнение «Бег по кругу»

2. ОРУ

3. Упражнения на тренажёрах

4. Упражнение «Ровная спина»

5. П/и «Пятнашки»

МАЙ

№1 «В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»

2. Игра «Отлив-прилив»

3. Упражнение «Дельфин»

4. Игра «Спрыгни в море»

5. Игра «Море волнуется раз»

№2 «Цветочная страна»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.

2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»

3. Гимнастика с мячами

4. Упражнение «Веточка»

5. П/и «Мы весёлые ребята»

№3 «В лесу»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.

2. ОРУ с гантелями

3. Самомассаж массажными мячами

4. П/и «Кто быстрее»

5. Упражнение «Дуб»

№4 «Весёлая тренировка»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.

2. ОРУ с гантелями

3. П/и «Самый ловкий»

4. Игра м/п «Кто позвал?»

Подготовительная группа

Задачи:

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

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	3
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	4
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	8
4.	Гимнастика с элементами стретчинга	Упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.	4
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах	4
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с использованием нестандартного оборудования (массажёры, коврики, дорожки).	10
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	1
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	1
9.	Обучение правильному дыханию	Дыхательная гимнастика	1
			Итого: 36 часов

Перспективный план работы

СЕНТЯБРЬ

№1 «Юные спортсмены»

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

№2 «В цирке»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с гимнастическими палками
3. Дыхательное упражнение «Эхо»
4. Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка»
5. Игра «Ловишка с лентами»
6. Упражнение на расслабление «Морской пляж»

№3 «Путешествие в страну Смешариков»

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

№4 «Путешествие на остров Здоровья»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Лёвушка», «Насос»
4. Игровые задания с мячами
5. П/и «Быстрый и ловкий»
6. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»
7. Самомассаж точечный

ОКТАБРЬ

№1 «Вырос в поле урожай»

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

№2 «У царя обезьян»

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

№3 «Собираемся в поход»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Дровосек»

4. Упражнение «Ёжик» - перекаты на спине
5. П/и «Пройди – не ошибись»
6. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»

№4 «Мы - индейцы»

1. Разминка «У костра»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. Упражнения для ног «Перебери ягоду»
4. Самомассаж стоп
5. Упражнение «Гора»
6. П/и «Ловишка с лентами»
7. Релаксация «Доброта»

Н О Я Б Р Ъ

№1 «Карусели» (тренировка вестибулярного аппарата)

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

№2 «Тренировка»

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

№3 «Затейники»

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

№4 «Весёлые мячи»

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

5. Упражнение на дыхание «Шарик»

ДЕКАБРЬ

№1 «В гостях у зимы»

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

№2 «Снежинки»

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

№3 «Ловкие ножки»

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

№4 «Поможем Лунтику»

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

ЯНВАРЬ

№1 «На морском берегу»

1. Упражнения «Морской лев», «Медуза»
2. Комплекс ОРУ
3. Упражнение на восстановление дыхания «Нагоним волны»
4. Упражнения «Дельфины», «Рыбки», «Краб»
5. П/и «Море волнуется раз»
6. Релаксация «Сон на берегу моря»

№2 «В гости к лесным зверям»»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. ОРУ с малым мячом

4. Упражнение «Нарисуй солнышко»
5. П/и «Ловишка»
6. Релаксация «Солнышко»

№3 «Прогулка по зимнему лесу»

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

ФЕВРАЛЬ

№1 «У Лесовичка»

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

№2 «Мы танцоры»

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

№3 «Путешествие в страну Мячей»

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

№4 «Спасём Вини-Пуха»

1. П/и «Найди себе место»
2. ОРУ с гантелями
3. Игровые упражнения: «Медведь», «Уж»
4. П/и «Пчёлы и медведь»
5. Игра м/п «Ручеёк»

МАРТ

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

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. ОРУ

3. Игровые упражнения:

«Собери зерно» - капсулы от киндер-сюрпризов

«Кто быстрее соберёт шишки»

«Хвостики» - с лентами

4. Релаксация «Устали»

№2 «Лес – страна чудес»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршрутка»

2. ОРУ с гантелями

3. Самомассаж головы

4. П/и «Разноцветные шары»

5. П/и «Ловишки с лентами»

6. Игра м/п «Чья дорожка длиннее»

№3 «В цветочном городе»

1. «Тропа здоровья»

2. ОРУ с мячами

3. Упражнение «Мяч через верёвку»

4. П/и «Сорви цветок»

5. Игра м/п «Найди и промолчи»

№4 «Кто со спортом дружит – никогда не тужит»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий

2. ОРУ с двумя шариками

3. Дыхательное упражнение «Насос»

4. Упражнение «Передай шарик»

5. П/и «Сокровища и стражник»

6. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»

№5 «Кто спортом занимается, тот силы набирается»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий

2. ОРУ с шариками

3. Игровые упражнения «Попади», «Точно в цель», «Сбей шары»

4. П/и «Сокровища и стражник»

5. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»

АПРЕЛЬ

№1 «Медвежата»

1. «Дорожка здоровья»

2. ОРУ с гантелями

3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз»

4. Массаж лица «Ёжик»

5. Упражнения «Божья коровка», «Волк»

6. П/и «Не оставайся на полу»

№2 «Юные спортсмены»

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

№3 «Цирк зажигает огни»

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

№4 «Круговая тренировка»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. Упражнения на ковре для стопы
4. Упражнение «Ровная спина»
5. П/и «Пятнашки»

МАЙ

№1 «В гостях у морского царя Нептуна»

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

№2 «Цветочная страна»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
3. Гимнастика с лентами
4. Упражнение «Веточка»
5. Эстафета «Кто быстрее?»

№3 «В лесу»

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

№4 «Весёлая тренировка»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/и «Самый ловкий»

4. Игра м/п «Кто позвал?»

Методическое обеспечение:

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

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений.

В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.

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

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 4-5 лет каждое упражнение в среднем повторяется 6-8 раз, для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

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

С детьми 4-5 лет при обучении физическим упражнениям используем показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

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

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

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

Все занятия с детьми 4-5 лет проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с инструктором по физической культуре. Корригирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

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

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

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

На занятиях у детей применяется не только корригирующая гимнастика, но и гимнастика с использованием элементов стретчинга, занятия с гантелями, с нестандартным оборудованием.

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

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

Проводится самомассаж в игровой форме.

Литература:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2016
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2017.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2013», 2016.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2016.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Т.С. Грядкина. «Физическая культура». Учебно-методическое пособие, СПб, Издательский дом «Детство-пресс», 2012.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008