



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 «Ёлочка» общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением  
художественно-эстетического развития воспитанников**

**УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №2 «Ёлочка»  
Е.М.Рязанцева**



**Дополнительная  
общеобразовательная программа  
«Спортивные таланты»  
физкультурной направленности  
для детей от 4 до 7 лет**

**Составитель:  
Станишевская О.П.**

**Инструктор  
по физической культуре**

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Цели и задачи реализации программы .....	4
1.2. Принципы , подходы и методы к формированию программы.....	
1.2.1. Принципы реализации программы .....	5
1.2.2..Методы реализации программы .....	5
1.3. Особенности реализации программы .....	6
1.4.Планируемые результаты .....	7
2.Содержание программы	
2.1. Средний дошкольный возраст .....	8
2.2. Старший дошкольный возраст .....	12
2.3. Содержание индивидуальной коррекционной работы.....	18
3. Условия реализации программы	
3.1. Организационно-педагогические условия .....	21
3.2. Материально-технические условия .....	22
3.3 Методическое обеспечение программы .....	23
4.Учебный план .....	24
5.Календарный учебный график.....	24

# 1. Пояснительная записка

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

*А.А.Леонов*

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка; образ жизни.

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно - оздоровительного кружка «Спортивные таланты».

Программа кружка «Спортивный таланты» разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

## 1.1.Цели и задачи реализации программы

**Цель:** сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

### *Оздоровительные*

- 1.Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- 2.Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- 3.Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия(корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

### *Образовательные*

- 1.Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- 2.Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
- 3.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

### *Воспитательные*

- 1.Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- 2.Воспитывать положительные черты характера.
- 3.Воспитывать чувство уверенности в себе.

## **1.2. Принципы, подходы и методы к формированию программы**

### **1.2.1. Принципы реализации программы.**

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

### **1.2.2. Методы реализации программы**

- метод круговой тренировки
- игровой метод
- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

При планировании работы кружка учитывается:

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группу здоровья ребенка.

### 1.3. Особенности реализации программы

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

1.Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

2.Использование разнообразной фонотеки.

3.Создание эмоциональной положительной обстановки.

4.Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе.

Нагрузка

должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

5.Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.

6.Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

7.Мероприятия носят игровой характер.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний. В основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр.

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.)

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

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

## 2. Содержание программы

### 2.1. Средний дошкольный возраст

#### 1. Упражнения на развитие основных движений:

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий,)
4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

#### 2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

1. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).
2. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.
3. Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
4. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
5. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

#### *Последовательность выполнения упражнений.*

##### 1. Упражнения в исходном положении стоя.

- а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.
- б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.
- в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.
- г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.
- д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

2. Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища – выполняются как на месте, так и в движении.

3. Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины – выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища.

### **3. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.**

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение..

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений. Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

## **Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы**

### ***Взберитесь на палку.***

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями.

Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

### ***Массаж ступни.***

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

### ***Разминка балерины.***

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

### ***Ловите мяч ногами.***

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

### ***Катайте мяч.***

Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

### ***Игра в шарики и кольца.***

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

### ***Играйте в мяч ногами.***

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

### ***Прогулка с шариками.***

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

### ***Ходите с мячом.***

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

### ***Прыгайте с мячом.***

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

## **7.Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.**

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.
2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.
4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

## **8.Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.**

1. Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

## **9.Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.**

1. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
2. Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

## 10. Игры и упражнения для релаксации.

**Релаксация** - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

**Упражнения на расслабление и релаксацию «Яблочко по блюдечку покатилося».** Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

**«Качели».** Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается качкач.

**«Тряпичная кукла».** Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

**«Мельница».** Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

**«Часы».** Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

**«Колеса».** Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

**«Карусели и качели».** Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

**«Цапля».** Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

**«Маятник».** Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад сначала одной ногой, затем другой **«Часики».** Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

## 2.2. Старший дошкольный возраст

### 1. Упражнения на развитие основных движений:

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий,
4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

### 2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата.

1. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, из различных и.п. - стоя, сидя, лежа).
2. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.
3. Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
4. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
5. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

### 3. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяд сохраняя правильную осанку.
2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.
4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.  
Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное», и т.д.

#### **4. Упражнения, способствующие развитию двигательных умений и навыков.**

1. Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

#### **5. Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.**

1. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
2. Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

#### **6. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.** Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

#### **Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы**

##### ***Взберитесь на палку***

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями

Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

##### ***Массаж ступни***

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть выше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

##### ***Разминка балерины***

Сесть на скамью и опереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не

поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

### ***Ловите мяч ногами***

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

### ***Катайте мяч***

Сесть на пол или на табурет и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

### ***Игра в шарики и кольца***

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

### ***С пятки на пальцы***

Стать прямо на полную ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой.

Подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить, чтобы не получилось прыжка.

Колени не сгибать. Упражнение можно выполнять на двух ногах или на одной ноге.

### ***Играйте в мяч ногами***

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

### ***Прогулка с шариками***

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

### *Ходите с мячом*

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

### *Прыгайте с мячом*

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

## **10. Игры и упражнения для релаксации.**

**Релаксация** - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

### **Упражнения на чередование напряжения и расслабления**

Для того чтобы нервно-мышечный аппарат четко координировал движения, необходимо научиться регулировать, изменять степень напряжения мышц, а иногда и совсем расслаблять их. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Ребенку нужно показать разницу между напряжением и расслаблением, объяснить, что мышечная и эмоциональная раскованность – главное условие для естественной речи.

Например, дети могут почувствовать расслабление мышц руки после того, как они с силой сжимают кулачки, представляя, что поднимают и держат тяжелую штангу.

Затем просим их разжать пальцы (расслабиться) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Необходимо обратить внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности.

**"Лодочка"**. Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

**«Посмотри на носочки»** И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

**«Легкие и тяжелые руки».** Вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину. Затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями.

**«Снеговик».** И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег.

Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги.

**«Цветочек».** Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.

**«Побежали»** Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись, с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

**«Марионетки».** Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальные части тела расслаблены и болтаются.

**«Кулачки».** Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

**«Петрушка».** Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими ногами и головой.

**«Холодно – жарко».** По команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляются.

### **Упражнения на расслабление и релаксацию**

**«Яблочко по блюдечку покатилося».** Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

**«Качели».** Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается качкач.

**«Тряпичная кукла».** Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

**«Мельница».** Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

**«Часы».** Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

**«Колеса».** Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

**«Карусели и качели».** Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

**«Цапля».** Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

**«Маятник».** Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

**«Часики».** Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

## **11.Игровой стретчинг.**

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела исуставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого, дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

### **1. Упражнение «Деревце».**

И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

### **2. Упражнение «Звезда».**

И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

### **3. Упражнение «Самолёт».**

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

#### **4. Упражнение «Лягушка».**

И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги.

1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе;

2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу;

3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

#### **5. Упражнение «Рыбка».**

И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх.

1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох;

2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

#### **6. Упражнение «Цапля».**

И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища.

1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше;

2-развести руки в стороны, удерживать равновесие.

#### **7. Упражнение «Лодочка».**

И. п.: лёжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки «носик лодочки», ноги прямые вместе;

1-приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперёд-назад.

#### **8. Упражнение «Велосипед».**

И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые;

1-поднять ноги вверх и выпрямлять их вперёд поочередно «крутить педали»;

2- и. п.

#### **9. Упражнение «Великаны».**

И. п.: сомкнутая стойка.

1-выпрямиться, подняться на носочки, руки поднять вверх;

2- вернуться в и. п.

### **10. Упражнение «Море».**

И. п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1- согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая (правая нога на полу);

2-вернуться в и. п.

### 2.3. Содержание индивидуальной коррекционной работы

К группе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) относятся дети, состояние здоровья которых препятствует освоению всех или некоторых разделов образовательной программы дошкольного учреждения вне специальных условий воспитания и обучения. Группа дошкольников с ОВЗ неоднородна, в нее входят дети с разными нарушениями развития, выраженность которых может быть различна.

Значительную по численности группу детей составляют дети с нерезко выраженными, следовательно, трудно выявляемыми отклонениями в развитии двигательной, сенсорной или интеллектуальной сферы. Группа детей с минимальными либо парциальными нарушениями полиморфна и может быть представлена следующими вариантами:

- дети с минимальными нарушениями слуха;
- дети с минимальными нарушениями зрения, в том числе с косоглазием и амблиопией;
- дети с нарушениями речи (дислалия, минимальные дизартрические расстройства, закрытая ринолалия, дисфония, заикание, полтерн, тахилалия, брадилалия);
- нарушения лексико-грамматического строя, нарушения фонематического восприятия);
- дети с легкой задержкой психического развития (конституциональной, соматогенной, психогенной);
- педагогически запущенные дети;
- дети — носители негативных психических состояний (утомляемость, психическая напряженность, тревожность, фрустрация, нарушения сна, аппетита) соматогенной или церебрально-органической природы без нарушений интеллектуального развития (часто болеющие, посттравматики, аллергики, с компенсированной и субкомпенсированной гидроцефалией, с церебрэндокринными состояниями);
- дети с психопатоподобными формами поведения (по типу аффективной возбудимости, истероидности, психастении и др.);
- дети с нарушенными формами поведения органического генеза (гиперактивность, синдром дефицита внимания);
- дети с психогениями (неврозами);
- дети с начальным проявлением психических заболеваний (шизофрения, ранний детский аутизм, эпилепсия);
- дети с легкими проявлениями двигательной патологии церебрально-органической природы;
- дети, имеющие асинхронию созревания отдельных структур головного

мозга или нарушения их функционального или органического генеза (в том числе по типу минимальной мозговой дисфункции).

Категорию детей с минимальными и парциальными нарушениями психического развития целесообразно рассматривать как самостоятельную категорию, занимающую промежуточное положение между «нормальным» и «нарушенным» развитием, и обозначить ее как «группу риска». Качественные своеобразия и глубина нарушений, имеющих у детей, таковы, что для них не требуется создавать специализированные учреждения, однако они нуждаются в организации своевременной коррекционной помощи с целью предотвращения дальнейшего усложнения данных проблем.

В коррекционной работе педагог-психолог опирается на эталоны психического развития, описанные в детской, возрастной и педагогической психологии. В развивающей работе предусмотрена ориентация на средневозрастные нормы развития для создания таких условий, в которых ребенок сможет подняться на оптимальный для него уровень развития. Последний может быть, как выше, так и ниже среднестатистического.

Каждое из направлений работы педагога-психолога в детском саду строится с учетом возрастных возможностей детей, ведущего вида деятельности, опирается на игровые технологии и приемы. Одним из видов деятельности является психодиагностика.

**Цель:** *получение информации об уровне психического развития детей, выявление индивидуальных особенностей и проблем участников воспитательно-образовательного процесса.*

Виды психодиагностики:

- Обследование детей второй младшей группы (3 года по запросам) для определения уровня психического развития и выстраивания индивидуальной траектории развития ребенка.
- Диагностика воспитанников старших групп с целью определения уровня психического развития для организации и координации работы в подготовительной группе.
- Диагностика психологической готовности к обучению в школе детей подготовительной группы.
- По запросам родителей, воспитателей, администрации ДООУ и личным наблюдениям психолог проводит углубленную диагностику развития ребенка; детского, педагогического, родительского коллективов с целью выявления и конкретизации проблем участников воспитательно-образовательного процесса.

Следующим видом деятельности является *психопрофилактика.*

**Цель:** *предотвращение возможных проблем в развитии и взаимодействии*

*участников воспитательно-образовательного процесса.*

В связи с возрастанием количества детей с пограничными и ярко выраженными проблемами в психическом развитии, перед психологической службой стоит задача в рамках психопрофилактического направления содействовать первичной профилактике и интеграции этих детей в социум.

Важной частью работы педагога-психолога является *коррекционная и развивающая работа.*

**Цель:** *создание условий для раскрытия потенциальных возможностей ребенка, коррекция отклонений психического развития.*

*Коррекционная и развивающая работа* планируется и проводится с учетом специфики детского коллектива (группы), отдельного ребенка.

В коррекционной работе педагог-психолог опирается на эталоны психического развития, описанные в детской, возрастной и педагогической психологии. В развивающей работе предусмотрена ориентация на средневозрастные нормы развития для создания таких условий, в которых ребенок сможет подняться на оптимальный для него уровень развития. Последний может быть, как выше, так и ниже среднестатистического.

Объектом коррекционной и развивающей работы являются проблемы в познавательной, эмоциональной, мотивационной, волевой, поведенческой сферах, которые влияют, в конечном счете, на формирование у дошкольников интегративных качеств и на развитие ребенка в целом. Эта работа проводится с детьми, имеющими развитие в пределах возрастной нормы. Если выявленные отклонения выражены в значительной степени, ребенок направляется на консультацию к специалистам городской психолого-медико-педагогической комиссии. Дальнейшая коррекционная и развивающая работа с данными детьми строится на основе полученного заключения и рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии.

Содержание *психопрофилактической, коррекционно-развивающей* деятельности педагога-психолога направлено на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья детей «группы риска» на всех этапах дошкольного детства. Психологическое сопровождение ребенка в условиях дошкольного учреждения включает в себя: индивидуальную работу, в которой используются игры с водой и песком с целью установления контакта с ребенком, индивидуальные занятия с целью снятия эмоционального и мышечного напряжения, преодоления стрессового состояния, активизации речевых процессов, развития навыков общения, взаимодействия со взрослыми и сверстниками, формирования идентичности с коллективом, развития познавательных процессов.

Психолого-педагогическое сопровождение детей «группы риска»

осуществляется по индивидуальным программам с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей ребенка. С согласия родителей (законных представителей) педагог-психолог проводит психологическую диагностику ребенка для определения уровня психического развития и выстраивания индивидуальной траектории развития. Результаты психологической диагностики могут быть использованы для решения задач психологического сопровождения и проведения коррекционной работы.

### **3. Условия реализации программы**

#### **3.1. Организационно-педагогические условия**

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

Использование разнообразной фонотеки.

Создание эмоциональной положительной обстановки.

Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

Каждое мероприятие носит развивающий характер.

#### **3.2. Материально-технические условия**

- Пианино -1
- Магнитола – 1
- Гимнастическая скамейка-2
- Гимнастические маты-2
- Ребристая доска для профилактики плоскостопия-1
- Гимнастические обручи-54
- Скакалка-12
- Кегли -17
- Щит для игры в баскетбол-2
- Мячи разных размеров -36
- Настенные мишени -2
- Гимнастические палки-47
- Дуги металлические для подлезания-2
- Кольцеброс-2
- Фишки – ориентиры разных размеров -17
- Мячи прыгуны-3

- Коврик со следочками -2
- Дорожка для исправления плоскостопия -3
- Стойка металлическая для прыжков в высоту-2
- Пособие для равновесия «Кочки» -1
- Можжевеловые палочки для развития мелкой моторики-17
- Ворота для игры в футбол-2
- Беговелы-4
- Велотренажёр детский-1
- Тренажёр «Бегущий по волнам» -1
- Батут круглый без держателя-1
- Портативное табло-1
- Набор для игры в боулинг-1
- Гимнастические ленты-26
- Мешочки с песком для метания-40
- Боксёрские перчатки (пара)-2
- Шнур длинный для прыжков и равновесия-1
- Спортивный комплекс-1
- Тренажёры :
- Тренажёры
- Гимнастические ленты – 10 шт.
- Сферы Хобермана – 10 шт.

### 3.3. Методическое обеспечение программы

1. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» научно - практический сборник инновационного опыта под редакцией И.В. Чупахи, Е.З. Пужаевой, И.Ю. Соколовой;
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М.:ТЦ Сфера, 2003г.
3. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома».
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1983г.
5. Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей».
6. Галанов А.С. «Игры, которые лечат».
7. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Мозаика-Синтез, 2006г.
8. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.:» Издательство Скрипторий 2003»,2004г.
9. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников».
10. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».
11. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений Е.М. Мастюковой «Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников».
10. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007г.
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ и Д., 2003г.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.

#### 4. Учебный план

Образовательные области	Виды детской деятельности	Образовательные ситуации	Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
			4 – 5 лет		5 – 6 лет		6 – 7 лет	
			Нед	год	нед	год	нед	год
Физическая развитие	Двигательная деятельность	Физкультура	1	32	1	32	1	32

#### 5. Календарный учебный график

##### 5.1. Средний дошкольный возраст

Месяц		Тема	Основные движения	Подвижная игра	Специальные упр-я
Октябрь	1 неделя	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.	«Что такое правильная осанка?». Упражнения в ходьбе с заданиями для рук. Дать представление о правильной осанке. Игровое упр. «Угадай, где правильно».	П/и «Ель, елка, елочка».	
	2 неделя	Береги свое здоровье».	Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Комплекс гимнастики «Утята».	П/и «Ель, елка, елочка».	Упражнения регулирующие мышечный тонус «Дерево».

	3 неделя	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья».	Разминка «Веселые шаги». ОРУ (с гимнастической палкой)	П/и «Теремок»	Релаксация «Ветер».
	4 неделя	. «Почему мы двигаемся? »	Дать понятие об опорно-двигательной системе. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой.	П/и «Кукушка».	Релаксация «Лес».
Ноябрь	1 неделя	.«Веселые матрешки».	Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия. Комплекс «Матрешки». Игровое упражнение. «Подтяни живот».	П/и «Поймай мяч ногой».	Гимнастика для глаз.
	2 неделя	«По ниточке».	Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.	П/и «Ветерок»	Игровое упражнение «По ниточке».
	3 неделя	.«Ловкие зверята».	Комплекс корригирующей гимнастики. Самомассаж шеи и лица.	П/и «Обезьянки».	Дыхательные упражнения «Лес шумит».

	4 неделя	«Зарядка для хвоста».	Комплекс корректирующей гимнастики. Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».	П/и «Котята и щенята»	Релаксация «Море»..
Декабрь	1 неделя	«Вот так ножки».	Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы) Комплекс статистических упражнений.	Игровой стретчинг.	Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.
	2 неделя	«Ребята и зверята».	Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста». Гимнастический комплекс с элементами корректирующей гимнастики	П/и «Котята и щенята»	Релаксация под музыку.
	3 неделя	«Пойдем в поход».	Упражнение «Встань правильно». Игровое упражнение «Найди правильный след».	П/и «Птицы и дождь».	Игра «Вокруг снежной бабы»
	4 неделя	«Льдинки, ветер и мороз».	ОРУ на массажных дорожках Двигательные загадки.	П/и «Мороз»  Игра «Белые снежинки»	
	Январь	2 неделя	«Веселые танцоры».	П/и «Найди себе место». Упражнение «Бег по кругу».	Игровое упражнение «Зимушка-зима».

		«Веселые танцоры».	П/и «Найди себе место». Упражнение «Бег по кругу».	П/и «Попляши и покружись - самым ловким окажись».	Танец на стульях
		«Мальвина и Буратино».	Игровое упражнение «Кукла». Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения для мышц ног.	Упражнение «Буратино».	
Февраль	1 неделя	«Незнайка в стране здоровья».	Разновидности ходьбы и бега. Упражнения «Ровная спина». Упражнения «Здоровые ножки».	Игровой стретчинг	Самомассаж лица и шеи. Релаксация под музыку «Отдыхаем».
	2 неделя	Закрепление правильной осанки.	Упражнение «Бег по кругу». ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки.	Игра «Ходим в шляпах».	Упражнения на массажных ковриках
	3 неделя	«Мы куклы» .	Комплекс пластической гимнастики. Игровое упражнение «Куклы».	П/и «Ходим в шляпах».	Релаксация «Куклы отдыхают».
	4 неделя	«Учимся правильно дышать».	Упражнение «Надуем шары». Упражнения с мячами.	П/и «Закати мяч в ворота ножкой».	Релаксация «Шарик».

Март	1 неделя	«Поможем Буратино».	Упражнения в ходьбе и беге Упражнение «Поможем Буратино стать красивым».	П/и «Найди себе место».	Самомассаж спины и стоп.
	2 неделя	«Отгадай загадки».	Комплекс упражнений «Загадки». Упражнения на массажных дорожках	П/и «Заводные игрушки».	Релаксация «Зернышко».
	3 неделя	«Веселая мозаика».	Комплекс упражнений «Веселая гимнастика». Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами). «Сиамские близнецы» (упражнения в парах).		Самомассаж «Рисунок на спине».
	4 неделя	«Будь здоров !»	Игровые упражнения для тренировки дыхания. Игра «Прокати мяч». Упражнения со скакалками.		Релаксация «Зернышко».
Апрель	1 неделя	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».	Упражнение « Веселая скакалка». Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.		П/и «Пройди, не урони».
	2 неделя	«.«Вот чему мы научились».	Самомассаж стоп. «Дорожка здоровья». «Веселая зарядка» Упражнения с массажными мячами. Упражнение «Переложил бусинки». Упражнение «Рисуем ногами».		Релаксация «Спокойный сон».
	3 неделя	«Веселый колобок».	Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. Упражнение «Скатаем колобок».	П/И «Колобок и звери».	Релаксация под музыку.

	4 неделя	«Цирк зажигает огни».	Ходьба с выполнением упражнений для стоп. Упражнение «Силачи» (с мячом).	П/и «Карусель».	Упражнения на дыхание и расслабление.
Май	1 неделя	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия	Ходьба с различным выполнением заданий. Упражнение «Бег по кругу». Упражнение «Собери камушки».	Игра «Спрыгни в море». Игра «Море волнуется».	Релаксация «Весна».
	2 неделя	«Цветочная страна».	Ходьба с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Упражнение «Колочая трава». Упражнения с обручами.		Релаксация «Понюхаем цветочки».
	3 неделя	«Сказочная поляна».	Самомассаж стоп. «Дорожка здоровья». «Веселая зарядка» под музыку. Упражнения с массажными мячами. Упражнение «Переложить бусинки». Упражнение «Рисуем ногами».		Релаксация «Спокойный сон».
	4 неделя	«Мой веселый звонкий мяч».	Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки». ОРУ с мячами. Игровые упражнения с мячом		Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики

## 5.2. Старший дошкольный возраст

Месяц		Задачи	Основные движения	Подвижная игра	Специальные упр-я
Октябрь	1 неделя	Укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для вост. правильного положения тела. Обучать элементам самомассажа	Игра-массаж «Собираемся на бал», Упражнения на массажных дорожках Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (ание произвольное)	Игра с мячом «Попади в кольцо»	Пальчиковая игра «Подарок»
	2 неделя	Формировать навыки правильного дыхания. Развивать умения передавать в движении выразительные образы животных	Разминка «Веселая зарядка» Игра «Волейбол с воздушным шариком». Игровые упражнения со шнуром.	Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе	Упражнения для предупреждения плоскостопия «Гибкий носок, каток».
	3 неделя	Развивать способность к равновесию	Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую.	Игра «Совушка - сова».	Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются.

	4 неделя	Профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Развивать способность к балансированию	Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Упражнение для стопы ног «Гуляют ножки».		Упражнение «Балерина»
Ноябрь	1 неделя	Развивать способность к реакции. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела.	Различные броски и ловля мяча в парах, смена вида движения при изменении мелодии.	Игра «Светофор» Игра «Вышибалы».	Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.
	2 неделя	Закреплять умение самомассажа пальцев. Развивать способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения.	Разминка «Веселая зарядка» (дети делают подражательные движения по тексту Упр. придуманные вместе с детьми (солдат, ракета, самолет, дерево, стрела ) Бег и прыжки по разметкам, сделанные на разном расстоянии друг от друга	П/и «Перелёт птиц»	Массаж пальцев «Гусь».

Декабрь	3 неделя	Активизировать творческие способности. Предупредить нарушения зрения посредством зрительной гимнастики.	Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко». Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка».	П/и «Охотник и зайцы»	Гимнастика для глаз «Лиса».
	4 неделя	Упражнения для предупреждения плоскостопия. Тренировать правильную осанку. Развивать координационные способности	Упражнения с гимнастическим и палками Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладывание м мяча из одной руки в другую.	Игра «Хвосты».	Игра малой подвижност и «Белки, шишки и орехи»
	1 неделя	Развивать способности к ориентированию в пространстве. Учить умению своевременно изменять положение тела	Гимнастика для ног. Метание в цель.	Игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет».	Пальчиковая игра «Снежинка»
	2 неделя	Продолжать развивать способности к ориентированию в пространстве. Формировать правильную осанку в процессе выполнения игровых двиг. заданий.	Прокатывание мяча по узкому коридору, бег змейкой, бег между предметами.	П/и «Ловишки-ёлочки»	Гимнастика для глаз «Жук».

Январь	3 неделя	Развивать творческие способности и воображения. Продолжать укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.	Разминка «Фиксики», Метание в горизонтальную цель Упражнения с гимнастическим и лентами	Игра «Ловишки».	Пальчиковая игра «Строим дом»
	4 неделя	Развивать ритмические способности .	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.	Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку).	Гимнастика для стоп. Дыхательная игра «Снежинки».
	2 неделя	Развивать способности к согласованности движений. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Обучать детей выразительным движениям.	Собери мелкие игрушки ногами. Упражнения с гимнастической палкой (осанка, плоскостопие).	П/и «Не оставайся на полу»	Пальчиковая игра «Снеговик»
	3 неделя	Развивать динамическое равновесие. Формировать двигательную культуру. Воспитывать интерес и потребность к занятиям физкультурой.	Ходьба по шнуру с разными движениями рук. Разминка с о сферами Хобермана. «Полоса препятствий».		Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки».

Февраль	4 неделя	Развивать навыки статического и динамического равновесия	Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, перекладывая предметы из одной руки в другую. Упражнения с выполнением заданий по сигналу.	Игровые упражнения на массажных дорожках	
	1 неделя	Продолжать развивать способность к балансированию. Укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины. Развивать внимание зрительное и слуховое.	Удерживать предмет на ладонке, перенести мяч на ракетке. Игровые упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для коррекции стопы, используя гимнастическую палку и обручи.	Подвижная игра «Зверолов».	Игровой стретчинг «Мы пришли в зимний лес».
	2 неделя	Формировать правильную осанку. Развивать координацию движений, учить сохранять равновесие.	Разминка «Веселый клоун» Игра «Строители». Надо показать, как строители передают друг другу материалы: тяжелое ведро, кисточку, кирпич, длинную доску, гвоздик.	Игра «Горячий мяч».	
	3 неделя	Развивать умения передавать в движении выразительные образы. Развивать навыки выполнения основных движений: поймать мяч, бросив вверх и вниз	Упражнения с мячом в парах. Игра «Жизнь леса». Все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик, ливень, жарко, ночь, град, заморозки.	Релаксация	

	4 неделя	Развивать творческое воображение и способность к импровизации.	Физминутка «Зайцы». Гимнастика для стоп. Упражнения с гимнастическими лентами и сферами Хобермана	Работа на тренажерах	Релаксация
Март	1 неделя	Укреплять мышечный «корсет» позвоночника и мышечный аппарат стоп. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела.	Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Упражнения на скамейке. Упражнения с обручами.		Игра «Ловкие ноги».
	2 неделя	Укреплять мышцы спины и шеи. Развивать умение сохранять равновесие. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Предупреждать нарушения зрения посредством специальных игровых упражнений.	«Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с мешочками. Игра-путешествие «Гусеница заблудилась».	Игра «Дракон»	Упражнения для глаз «Дождик».
	3 неделя	Развивать гибкость позвоночника и координацию движений. Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом.	Игровые упражнения с обручами. Эстафеты между 2 командами: 1. прокати мяч обручем. 2. прыгай на мяче-хопе. 3. пробеги по узкой дорожке и передай палку		Ходьба по дорожке «След в след».

Апрель	4 неделя	<p>Уметь ориентироваться в пространстве. Действовать по сигналу, владеть своим телом. Учить проявлять дружеские взаимоотношения. Воспитывать скоростные качества.</p>	<p>Разминка «Веселая зарядка». Игровые упражнения с ленточками. Упражнения с мячами. Ходьба по разным дорожкам. Игровой стретчинг.</p>		
	1 неделя	<p>Укреплять мышцы шеи, спины, рук и плечевого пояса. Формировать правильную осанку</p>	<p>Упражнения с гимнастическими палками. Работа на тренажёрах</p>	<p>Игра «Земляне и инопланетяне»</p>	<p>Упражнения «Танец на канате».</p>
	2 неделя	<p>Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, улучшать осанку. Развивать чувство ритма, быстроту реакции, внимание способности динамического равновесия.</p>	<p>Упражнения с гимнастической палкой. Игровые упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч». Игровой стретчинг.</p>		<p>Пальчиковая гимнастика</p>
	3 неделя	<p>Развивать быстроту реакции. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, улучшать осанку. Развивать чувство ритма, внимание, память, гибкость, выносливость.</p>	<p>Упражнения сидя и лежа в кругу. Игровые упражнения с мячом. Работа на тренажёрах</p>	<p>Игра «Белки в лесу»</p>	<p>Упражнения на массажных ковриках</p>

Май	4 неделя	Развивать меткость, ловкость, внимание. Укреплять мышцы пальцев ног и свода стопы.	Разминка «Три поросенка» Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч».	Игра «Вышибалы».	Упражнения «Собери мелкие игрушки ногой.»
	1 неделя	Развивать быстроту реакции. Укреплять мышцы живота, спины.	Игровые упражнения с ленточками. Упражнения на развитие мелких мышц рук. Упражнения с мячами	Игра «Белки в лесу»	Пальчиковая игра «Морские животные»
	2 неделя	Способствовать сохранению правильной осанки. предупреждению плоскостопия.	Упр. для стопы «Собрать ногой ракушки и камушки». Упражнения лёжа на ковре	Игра «Тень»	Упражнения на массажных ковриках
	3 неделя	Закреплять навыки метания в вертикальную цель. Способствовать развитию двигательных качеств.	Разминка в парах. Игровое упр. «Меткие стрелки» Работа на тренажёрах.	П/и «Не оставайся на полу»	Пальчиковая игра «Чудо-юдо рыба – кит»
	4 неделя	Совершенствовать навыки разного вида прыжков. Содействовать развитию пластики .координации движений	Ритмическая гимнастика с лентами . Круговая тренировка (прыжковая)	П/и «Горелки»	Игровое упр. «Золотой петушок»