

**Пояснительная записка**

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.* ***Гиппократ***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружковой работы по физическому развитию старших дошкольников представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса физического развития детей старшего дошкольного возраста (5-8 лет) МБДОУ «Детский сад «Улыбка» г. Рославля Смоленской области.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Закон «Об образовании в Российской Федерации»29.12.2012 N 273-ФЗ.
* Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 27 июля 2022. № 629);
* СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);
* Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р);
* Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
* Уставом МБДОУ «Детский сад «Улыбка».

**Направленность** образовательной программы: оздоровительно- развивающая.

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

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

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

**Новизна программы** определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного  возраста.

Практическая значимость Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Крепыши» очевидна при наличии положительной динамики  физического и психического развития детей в условиях ДОУ.

*Учреждение (адрес):* МБДОУ «Детский сад «Улыбка». 216507 Смоленская область, город Рославль, ул. Красноармейская, дом 51

*Количество часов по программе в год -* 36 часов.

*По продолжительности реализации программа –* одногодичная.

*Занятия проводятся* 1 раза в неделю по 30 минут.

*Форма организации образовательного процесса –* групповая.

*По содержанию деятельности –* интегрированная.

*Уровень сложности –* стартовый.

*По уровню образования –* общеразвивающая, физкультурно-оздоровительная.

*Формы занятий:* в процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий:

-показ;

-объяснение;

-пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;

-повторение;

-рассматривание иллюстративного материала;

-просмотр тематических презентаций;

-музыкальное сопровождение.

В старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

Обязательными условиями проведения занятий являются:

-использование игровых методов преподавания;

-смена видов деятельности;

-положительная оценка личных достижений каждого учащегося;

-отсутствие каких – либо отметок и домашних заданий.

В процессе занятий важна доброжелательность, творческая атмосфера, когда ребенок может высказывать свои мысли вслух, не боясь того, что его засмеют или подвергнут критике. Детскую инициативу необходимо развивать, поддерживать, создавать дополнительно проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт физкультурной деятельности, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Учебный материал должен преподноситься доступно, дети должны выполнять упражнения с удовольствием, а значит – успешно. Достичь этой триады (доступно – с удовольствием – успешно) помогает основной метод проведения занятий, соответствующий основному виду детской деятельности - игра.

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

Задачи программы:

*Оздоровительные*

Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Совершенствовать функции организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

Формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц, содействовать профилактике плоскостопия.

*Образовательные*

Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.

Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

*Воспитательные*

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Воспитывать положительные черты характера.

Воспитывать чувство уверенности в себе.

Кружковая работа включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую, релаксацию, элементы психогимнастики; гимнастику для глаз; игротерапию, музыкотерапию, самомассаж.

**Принципы реализации программы**

Принцип индивидуальности.

Принцип доступности.

Принцип систематичности.

Принцип активности, самостоятельности, творчества.

Принцип последовательности.

Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

Принцип оздоровительной направленности.

**Взаимодействие с родителями**

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

* Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.

Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.) .

Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

**Особенности развития детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.**

*Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет*

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить.

У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

*Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет*

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

**Ожидаемые результаты.**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

* Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
* Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
* Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
* Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
* Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**Диагностика физической подготовленности воспитанников**

С целью получения информации об уровне физической подготовленности каждого ребёнка, а также создания условий для развития, обучения и коррекции двигательных навыков у детей, 2 раза в год проводится диагностика уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксируются в индивидуальных паспортах здоровья и сводных таблицах.

Результаты диагностики являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности

**Проведение диагностики включает в себя следующие этапы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание** | **Результативность** |
| 1. | Изучение медико – педагогической документации; | Педагогическая просвещенность в области возрастных особенностей развития  дошкольников |
| 2. | Анкетирование и беседы с родителями, педагогами и  специалистами ДОУ; | Представляет дополнительную информацию об индивидуальном развитии каждого  ребёнка |
| 3. | Наблюдение за детьми в процессе регламентированной деятельности; | Представляет информацию об особенностях индивидуального развития ребёнка в  Социуме. |
| 4. | Проведение методики обследования уровня сформированности двигательных умений и навыков. | Позволяет осуществлять систематический контроль и планирование индивидуальной, групповой и оздоровительной работы с воспитанниками. |

**Индивидуальная карта**

**Физической подготовленности ребёнка**

**Фамилия, Имя (ребёнка)** **Возраст**

**Дата обследования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование показателя | Единица измерения | Результат |
| Показатели двигательной  активности | во время тестирования |  |
| Бег 30 метров с высокого старта |  |  |
| Челночный бег 3×10 |  |  |
| Прыжок в длину с места |  |  |
| Удержание равновесия на одной ноге |  |  |
| Подъём из положения, лёжа на спине |  |  |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя |  |  |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м.) |  |  |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука |  |  |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука |  |  |

**Нормативы физической подготовленности детей дошкольного возраста**

**Средняя группа 5 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 81,5 | 81,6 – 101,5 | 101,6 и < |
| девочки | > 65,5 | 65,6 – 93,5 | 93,6 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука | мальчики | > 3, 8 | 3,9 – 5,7 | 5,8 и < |
| девочки | > 2,9 | 3,3 – 4,4 | 4,5 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука | мальчики | > 2,3 | 2,4 – 4,2 | 4,3 и < |
| девочки | > 2,4 | 2,5 – 3,5 | 3,6 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м.) | | > 2 | 3 | 4< |
| Бег 30 м. | мальчики | > 9,2 | 9,1 – 7,9 | 7,8 и < |
| девочки | > 9,8 | 9,7 – 8,3 | 8,2 и < |
| Подъём из положения лёжа на спине | мальчики | > 6 | 7 - 12 | 13 и < |
| девочки | > 5 | 6 - 11 | 12 и < |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см) | мальчики | > 2 | 2,1 – 6 | 6,1 и < |
| девочки | > 4 | 4,1 – 8 | 8,1 и < |
| Челночный бег 3×10 | мальчики | > 12,5 | 12,4 – 11,2 | 11,1 и < |
| девочки | > 12,8 | 12,7 – 11,4 | 11,3 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге | мальчики | > 5,0 | 5,1 – 12,0 | 12,1 и < |
| девочки | > 8,0 | 8,1 – 13,0 | 13,1 и < |

**Старшая группа 6 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 86,0 | 86,1 – 107,5 | 107,6 и < |
| девочки | > 65,5 | 93,5 – 66,0 | 94,0 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука | мальчики | > 4,3 | 4,4 – 7,9 | 8,0 и < |
| девочки | > 3,2 | 3,3 – 4,7 | 4,8 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука | мальчики | > 3,2 | 3.3 – 4,2 | 4,3 и < |
| девочки | > 2,9 | 3,0 – 4,7 | 4,8 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.) | | > 2 | 3 | 4< |
| Бег 30 м. | мальчики | >8,4 | 8,3 – 6,9 | 6,8 и < |
| девочки | > 8,9 | 8,8 – 7,7 | 7,6 и < |
| Подъём из положения лёжа на спине | мальчики | > 7 | 8 - 13 | 14 и < |
| девочки | > 6 | 7 - 12 | 13 и < |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см) | мальчики | > 4 | 4,1 – 7 | 7,1 и < |
| девочки | > 7 | 7,1 – 10 | 10,1 и < |
| Челночный бег 3×10 | мальчики | > 11,8 | 11,7 – 10,6 | 10,5 и < |
| девочки | > 12,0 | 11,9 – 10,8 | 10,7 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге | мальчики | > 25,0 | 25,1 - 35 | 35,1 и < |
| девочки | > 30,0 | 30,1 – 40,0 | 40,1 и < |

**Подготовительная группа 7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 93,5 | 93,6 – 122,0 | 122,1 и < |
| девочки | > 77,5 | 98,5 – 78,0 | 99,0 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука | мальчики | > 5,9 | 6,0 – 10,0 | 10,1 и < |
| девочки | > 3,9 | 4,0 – 6,8 | 6,9 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука | мальчики | > 4,1 | 4,2 – 6,8 | 6,9 и < |
| девочки | > 2,9 | 3,0 – 5,6 | 5,7 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 5 м.) | | > 2 | 3 | 4< |
| Бег 30 м. | мальчики | > 8,1 | 8,0 – 6,6 | 6,5 и < |
| девочки | >8,4 | 8,3 – 7,1 | 7,0 и < |
| Подъём из положения лёжа на спине | мальчики | > 8 | 9 - 15 | 16 и < |
| девочки | > 7 | 8 – 14 | 15 и < |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см) | мальчики | > 5 | 5,1 – 8 | 8,1 и < |
| девочки | > 8 | 8,1 – 12 | 12,1 и < |
| Челночный бег 3×10 | мальчики | > 11,4 | 11,3 – 10,0 | 9,9 и < |
| девочки | > 11,6 | 11,5 – 10,2 | 10,1 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге | мальчики | > 25,0 | 25,1 - 35 | 35,1 и < |
| девочки | > 30,0 | 30,1 – 40,0 | 40,1 и < |

**Диагностические тесты для детей 5-7 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические  качества | Критерии |  |
| Выносливость | 1. Бег | Бег на скорость30м |
| На выносливость |
| 2. Ходьба | В приседе |
| В полуприседе |
| С преодолением препятствий |
| 3. Прыжки | Прыжки с продвижением вперёд (с предметом и без) |
| Прыжки на 1-ой ноге, толкая другой предмет |
| С ноги на ногу с продвижением (4-6м.) |
| 2.Сила | 1.Метание | Набивного мяча 1кг. |
| В даль (правой, левой рукой) предметов разной формы и  массы |
| 2.Прыжки | В длину с места см. |
| На предмет(40 см.) |
| Высоту с разбега (30-50 см.) |
| 3.Отжимание | На спине (кол. сек.) |
| На руках (кол. раз) |
| 4.Вис | Углом |
| На 2х руках, на 1-ой |
| На перекладине |
| 3.Гибкость | 1. наклон туловища | На полу: вперёд, стоя, сидя |
| Повороты туловища |
| Наклоны туловища |
| 4.Ловкость | 1.Бег | Бег прыжками |
| Бег с выполнением задания |
| Бег с предметами (мяч, скакалка) |
| 2.Подлезание, лазанье | По пластунски (4-5м.) |
| Пролезание через препятствия |
| Пролезать в обруч (боком, снизу, прямо). |
| 3.Бросание, ловля | Бросание мяча (вперёд, снизу, от груди, через голову) |
| Бросание мяча вверх и ловля его 1-ой рукой |
| отбивание мяча о землю и ловля 2-мя руками 10раз (стоя на месте) |
| 5.Координация движений | 1.Динамическое равновесие | Ходьба с закрытыми глазами (3-5м) |
| Ходьба по наклонной (ускоренным шагом) |
| Повороты на носках (вправо, влево на 180,\* 360\*,)в быстром  темпе, руки на поясе |
| 2.Акробатические  упражнения | Ножницы, Гусеница, Паук |
| 3.Метание в цель | Забрасывание мяча в корзину |
| Метание в цель (и.п. сидя, стоя, на коленях) |
| Метание в движущую цель |

**Современные здоровьесберегающие технологии используемые в ДОУ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды здоровьесберегающих  педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения | Ответственный |
| 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья | | | |
| Стретчинг | Не раньше чем через 30 мин. После приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или  музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы | Руководитель  физического воспитания |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. После приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную  ценность, величину физической нагрузки и  ее соразмерность возрастным показателям  ребенка | Руководитель физического  воспитания,  музыкальный руководитель,  воспитатель |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве  профилактики утомления. Могут включать в  себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в  зависимости от вида занятия | Воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на  прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности.  Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее  проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели, руководитель физического  воспитания |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Воспитатели,  руководитель физического воспитания, психолог |
| Технологии  эстетической направленности | Реализуются на занятиях  художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий.  Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса | Все педагоги ДОУ |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально  либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели, логопед |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое  свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-  оздоровительной работы | Обеспечить проветривание  помещения,  педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед  проведением процедуры | Все педагоги |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на  кроватках, обширное умывание; ходьба по  ребристым дощечкам; легкий бег из спальни  в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от  условий ДОУ | Воспитатели |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах  физкультурно- оздоровительной работы | Форма проведения зависит от  поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, руководитель  физического воспитания |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в  качестве профилактики болезней опорного свода стопы | Воспитатели, руководитель  физического воспитания |

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| СЕНТЯБРЬ | |
| **1-2 недели** | **3-4 неделя.** |
| 1. Вводная часть:  1. Ходить выпадами вперед  2. Бегать в колоне по одному и по два  3.Прыжки с продвижением вперед  4. «Гармошка»  5. «Обними себя».  6. «Покачай головой».  2. Основная часть:  Вводное занятие. Беседа «Физкультура- залог здоровья» Инструктаж по охране жизни и безопасности.  Перебрасывание мяча друг другу  Ходьба и бег в колонне по1  Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений  **4. Массаж головы:**  «Моем голову».  Пальцы граблями, чешем голову.  Догонялки.  Расчесываем.  5.Игры  «Ловишки», «Сделай фигуру».  «Мы, веселые ребята».  Игра малой подвижности  «Найди и промолчи» | 1. Вводная часть:  1. Ходьба приставным шагом назад, спиной вперед  2. Бег в колоне, врассыпную.  3. Прыжки попеременно на правой и левой ноге.  4. «Потянись к солнышку».  5. «Пружинка».  6. «Вертушка»  2. Основная часть:  Ходьба с ускорением и замедлением темпа  Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд  Ходьба и бег врассыпную, построение в колонну по 1.  Передача мяча по кругу  **4. Массаж рук.**  5. Игры  «Удочка», «Быстро возьми»,  Игра «Где спрятался мышонок?». |
| ОКТЯБРЬ | |
| **1-2 недели** | **3-4 неделя.** |
| 1. Вводная часть:  1.Ходьба парами.  2.Ходьба по скамейке на носках.  3.В полуприсяде, боком.  4.Прыжок с лавочки и на лавочку.  5.Боковой галоп.  2. Основная часть:  Катание мяча друг другу по полу.  Ходьба и бег в колонне по 1, общер.упражнения  Катание мяча друг другу по полу.  Ходьба с заданиями,бег. Общер.упражнения  Катание мяча друг другу по полу.  Ходьба, бег, общер.упр. Бросание мяча об пол и ловля его  3. Силовые упражнения:  1.«Угол» - упражнение на гимнастической стенке.  2.«Мешок» - висим на гимнастической стенке.  3.«Перетягивание» - двое детей держат гимнастическую палку и тянут на себя.  4.Массаж шеи:  1.Поглаживаем шею.  2.Вытягиваем.  3.Ласково похлопываем.  4.Любуются шеей.  5.Игры:  1.Подвижная игра: «Не оставайся на полу».  2.Подвижная игра: «Не попадись».  «перебежки».  3.Игра малой подвижности: «У кого мяч?» | 1. Вводная часть:  1.Расчет на 1 и 2.  2.«Тачки».  3.«Воротики».  4.Семенящий бег.  5.Ползание: «Крокодил».  2. Основная часть:  Ходьба, прыжки, бег. Общ. упр. Отбивание мяча об пол  Ходьба в колонне по1 с поворотом в обратную сторону по сигналу. Отбивание мяча об пол  Ходьба с остановкой на сигнал, лёгкий бег. Бросание мяча вверх и ловля его .  Ходьба, прыжки на правой и левой ноге поочередно. Бросание мяча вверх и ловля его.  Ходьба с высоким подниманием колен. Бросание мяча вверх и ловля его.  3. Силовые упражнения:  1.«Лошадка» - перетягивание в парах.  2.Лазание по канату – закрепить технику лазания. Укрепление мышц рук.  4. Массаж живота:  1.Поглаживаем живот, похлопываем ребром ладони.  2.Нажимаем на живот пальцами.  5. Игры:  1.Подвижная игра: «Ловишки »  Игра малой подвижности:  «Затейники». |
| НОЯБРЬ | |
| **1-2 недели** | **3-4 неделя.** |
| **1. Вводная часть:**  1.Ходьба по кругу, взявшись за руки.  2.Ходьба на пятках, носках.  3.«Гуси».  4.«Воротики».  5.«Змейка».  **2. Основная часть:**  Построение парами, Ходьба и бег в парах. Прокатывание мяча через ворота друг другу.  Ходьба и бег парами, кружение в парах. Прокатывание мяча через ворота друг другу.  Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа. Бросание мяча друг другу с ударом об пол.  Ходьба в чередовании с прыжками. Бросание мяча друг другу с ударом об пол.  3. **Силовые упражнения:**  Метание:  1.«Метко в цель» - р -3м. от плеча.  2.Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.  4. **Массаж спины:**  1.«Качалка».  2.«Велосипед».  5.**Игры:**  1.Подвижная игра: «Охотники и зайцы».  2.Игра малой подвижности: «Найди и промолчи». | **1. Вводная часть:**  1.Ходьба. Пересчет. Построение.  2.Ходьба «ухватиком».  3.Ходьба по камешкам.  4.«Кошечки».  5.Три шага, «кружение», три шага.  **2. Основная часть:**  Ходьба с упражнениями на внимание. Передача мяча друг другу.  Ходьба, лёгкий бег. Передача мяча друг другу.  Построение в пары, ходьба и бег парами. Прыжки через «ручеёк».  Ходьба с упражнениями на внимание. Упр. с лентами прыжки с «кочки» на «кочку».  Ходьба с изменением темпа, перешагивание через кубы, ходьба змейкой  **3. Силовые упражнения:**  1.Ползание на животе по лавочке, подтягиваясь руками.  2.«Крокодил».  **4. Массаж рук:**  1.«Моем руки».  2.«Стираем белье».  3.«Трем мочалкой».  4.«Стряхиваем воду».  5.**Игры:**  1. Подвижная игра: «Мороз – Красный нос».  2. Игра малой подвижности: «У кого мяч?». |
| **Декабрь** | |
| **1-2 недели** | **3-4 неделя.** |
| **1. Вводная часть:**  Ходьба в колонне по одному, парами.  Скрестный шаг.  «Холодно – Горячо».  Движение на ягодицах вперед.  Ходьба «Паучок».  **2. Основная часть:**  Ходьба с упр. на внимание. Прыжки в длину с места.  Ходьба в чередовании с разными видами прыжков .Прыжки в длину с места.  Ходьба змейкой, лёгкий бег. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперёд.  Ходьба, лёгкий бег, упражнения. Ходьба по скамейке прямо, боком и спрыгивание со скамейки.  **Массаж позвоночника:**  лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.  **Силовые упражнения:**  Отжимание от пола.  Прыжок назад, руки в упоре на полу.  Упражнение на веревочной лестнице.  **5. Игры:**  Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться.  Спокойная игра: «У кого мяч?». | **1. Вводная часть:**  Ходьба змейкой по диагонали.  Ходьба на коленях, на 4 –сели.  Ходьба цепочкой.  «На параде» - «В разведке».  «Воротики».  **2. Основная часть:**  Ходьба, бег с перешагиванием через шнуры. Подлезание под верёвкой.  Ходьба, прыжки через шнуры . Подлезание под верёвкой.  «Весёлые старты»  Ходьба врассыпную. Построение в круг, упражнения в кругу. Метание мяча в корзину.  **3. Силовые упражнения:**  упражнение на веревочной лестнице.  Упражнение на канате:  «Позвони в колокол».  Кувырок через голову вперед.  **Массаж головы:**  «Моем голову».  Пальцы граблями, чешем голову.  Догонялки.  Расчесываем.  **Игры:**  Подвижная игра: «Мы веселые ребята».  «Пингвины» - прыжок с мешочком.  «Догонялки» - спокойная игра.  Маленький мяч убегает, большой догоняет. |
| **ЯНВАРЬ** | |
| **1. Вводная часть:**  Ходьба в колонне.  Построение через середину на две команды.  Построение в пары. Ходьба и бег в парах .Метание в цель «Сбей кеглю».  Ходьба в чередовании с прыжками, бегом Сбивание кеглей мячом  Ходьба, прыжки, общер. упр. Подпрыгивание сноги на ногу на месте и с продвижением вперёд.  Ходьба с упр. на внимание. Метание в корзину правой (левой) рукой.  Ходьба с перешагиванием через предметы, прыжки через предметы. Метание правой (левой) рукой в корзину  Ходьба в рассыпную, построение в круг. Упражнения в кругу .Метание вдаль (правой (левой) рукой.  Ходьба и бег между расставленными предметами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую .  **4. Танцуем под музыку**:  Дети изображают любого зверя под музыку. Создать радостное настроение от игр – эстафет, желание победить. | |
| **ФЕВРАЛЬ** | |
| **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| **1. Вводная часть:**  Ходьба по диагонали.  Ходьба и бег врассыпную.  Упражнение «Воротики».  Упражнение «Кошечки».  Дыхательное упражнение:  «Ежик».  **2. Основная часть:**  Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Упражнения с платочками. Передача мяча по кругу в правую (левую) стороны.  Ходьба по верёвке, прыжки через верёвку вправо-влево. Метание в цель правой рукой.  Ходьба и бег по кругу, ходьба врассыпную. Метание в цель левой рукой.  Ходьба широким шагом , прыжки с ноги на ногу. Пролезание в обруч.  **3. Работа на снарядах:**  Поднимись на канате вверх.  «Кольцо» - упражнение на  кольцах. Руки держат кольцо, ноги в кольцах. Прогнуться.  **Массаж шейных позвонков.**  **Игры:**  Подвижная игра: «Хитрая лиса».  Игра малой подвижности: «Мяч водящему». | **1. Вводная часть:**  **1.** Игра: «Клетка».  2. Игра: « Ждут нас быстрые ракеты».  3. Дыхательное упражнение.  **2. Основная часть:**  Ходьба друг за другом, ходьба змейкой. Прокатывание обручей друг другу.  Ходьба с высоким подниманием колен. Катание обручей вдаль и бег за ним.  Ходьба и бег между предметами, в рассыпную с остановкой на сигнал .Прыжки в высоту «Достань до предмета.  Ходьба по скамейке. Пролезание в обруч прямо и боком.  **3. Силовые упражнения:**  «Кошечка» - ходьба по лавочке.  Спрыгивание с лавочки.  Проползем под лавочкой.  **Массаж шейных позвонков:**  «Буратино» длинным носом  рисует – «Солнышко», «Морковку»,  «Дерево».  Мягкие круговые движения.  **Игры:**  Подвижная игра: «Ловишки парами».  Игра малой подвижности:  «Пробеги неслышно». |
| **МАРТ** | |
| **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| **1. Вводная часть:**  Ходьба на носках, пятках, внешней стороне и внутренней стороне стопы.  Ползание по - пластунски.  Движение вперед на ягодицах. 4.Движение вперед с живота на спину.  5. Три шага – кружение.  **2. Упражнение в упорах:**  Ходьба и бег с изменением направления движения .Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.  Ходьба и бег по кругу, держась за шнур. Перешагивание через скамейку и подлезание под ней.  Ходьба в колонне по 1 с поворотом в другую сторону по сигналу педагога .Ходьба по канату, соблюдая равновесие. Прыжки из обруча в обруч.  Ходьба приставным затем широким шагом, медленный бег. Забрасывание мяча в корзину.  **3. Силовые упражнения:**  «Лошадка» - один тянет вперед.  «Медведи» - на стопах и ладонях.  «Пройди и не упади» -на лавочке.  **Массаж лица:**  Лепим красивое лицо:  Поглаживание.  Надавливание.  Рисуем брови.  **5. Игры:**  1.Подвижная игра:  «Пожарные на учении».  2.Игра малой подвижности: «Мяч водящему». | **1. Вводная часть:**  Ходьба, взявшись за руки.  Ходьба на носках, руки вверх.  «Лошадка» - высоко поднимаем ногу.  Бег и ходьба, не размыкая круга.  **2. Упражнения в кругу:**  Ходьба со сменой темпа движения. Бег врассыпную между предметами. Ползание по скамейке.  Ходьба, бег Прыжки на двух ногах правым боком, затем поворот в прыжке на 180 и продолжение прыжков левым боком.  Ходьба со сменой направляющего. Прыжки через короткую скакалку  Игровые упражнения и эстафеты с мячом. «Школа мяча», «Мяч в стенку», «Быстро за мячом», Проведи мяч», «Мяч водящему»  **3. Дыхательная гимнастика:**  Дышим только животом.  Дышим только грудью.  Набрали много воздуха и долго держим.  Положение «энергия из космоса».  **4. Игры:**  Подвижная игра: «Собери бусы».  Игра малой подвижности:  «Найди и промолчи». |
| **АПРЕЛЬ** | |
| **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| **1. Вводная часть:**  Ходьба змейкой.  Скрестный шаг.  Ходьба по-гусиному.  «На параде», «В разведке».  Семенящий бег, и бег с откидыванием ног.  Занятие с фитболами  -« Покачаемся»  «Качели»  -«Веселые ножки»  -«Наклоны»  -«Достань носок»  -«Пошагаем»  -«Переход»  -«Махи ногами»  **Массаж ушных раковин:**  Щиплем уши.  Потягиваем вверх, вниз, в сторону.  Поглаживание ушей внутри.  **5. Подвижные игры:**  «Мышеловка», «Карусель». | **1. Вводная часть:**  Ходьба по одному, ходьба парами.  «На ходулях».  «Лошадки» - высоко поднять ногу.  «Лягушки» - прыжки с прод. вперед.  Перекаты с пятки на носок.  Занятие с фитболами  «Кит»  «Вверх ногу»-«Растяжка»  -«Каток»\  «Прокати»  «Поворот»  -«Мостик»  «Подкати»  **Игры:**  Подвижная игра: «Удочка».  Игра малой подвижности: «Что изменилось?». |
| **МАЙ** | |
| **1. Вводная часть:**  Ходьба змейкой.  Пролезание в тоннель.  Прыжки «Лягушонок» - руки, ноги.  Ползание «Крокодил».  Дыхательное упражнение: «Дровосек».  Час игр. «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Удочка»»Воробушки и автомобиль»  Игровые упражнения и эстафеты с бегом. «Переноска мячей», «Успей выбежать», «Кто быстрее», «Море волнуется», «Слушай сигнал» Пустое место»  Бег с ускорением на короткие дистанции.  Бег на развитие выносливости.  «Весёлые старты»  Игры по желанию детей  **3. Танцуем под музыку:**  Комплекс ритмической гимнастики под музыку «Чунга – чанга».  4. Упражнение на дыхание. | |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол- во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | сентябрь | 06.09 | 15:40-16:10 | Беседа Практическое занятие. Групповое. | 1 | Вводное занятие. Беседа «Физкультура- залог здоровья» Инструктаж по охране жизни и безопасности. Перебрасывание мяча друг другу | Спортзал | Наблюдение |
| 2 | сентябрь | 12.09 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба и бег в колонне по1 Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений | Спортзал | Наблюдение |
| 3 | сентябрь | 19.09 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба с ускорением и замедлением темпа Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд | Спортзал | Наблюдение |
| 4 | сентябрь | 26.09 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба и бег врассыпную, построение в колонну по 1. Передача мяча по кругу | Спортзал | Наблюдение |
| 5 | октябрь | 03.10 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба и бег в колонне по 1, общер.упражнения  Катание мяча друг другу по полу. | Спортзал | Наблюдение |
| 6 | октябрь | 10.10 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба с заданиями,бег. Общер.упражнения  Катание мяча друг другу по полу. | Спортзал | Наблюдение |
| 7 | октябрь | 17.10 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба, прыжки, бег. Общ. упр. Бросание мяча об пол и ловля его Отбивание мяча об пол | Спортзал | Наблюдение |
| 8 | октябрь | 24.10 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба с остановкой на сигнал, лёгкий бег. Бросание мяча вверх и ловля его . | Спортзал | Наблюдение |
| 9 | октябрь | 31.10 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба с высоким подниманием колен. Бросание мяча вверх и ловля его. | Спортзал | Наблюдение |
| 10 | ноябрь | 07.11 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Построение парами, Ходьба и бег в парах. Прокатывание мяча через ворота друг другу. | Спортзал | Наблюдение |
| 11 | ноябрь | 14.11 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа. Бросание мяча друг другу с ударом об пол. | Спортзал | Наблюдение |
| 12 | ноябрь | 21.11 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба с упражнениями на внимание. Передача мяча друг другу. | Спортзал | Наблюдение |
| 13 | ноябрь | 28.11 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Построение в пары, ходьба и бег парами. Прыжки через «ручеёк». | Спортзал | Наблюдение |
| 14 | декабрь | 05.12 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба с изменением темпа, перешагивание через кубы, ходьба змейкой  Упр. с лентами прыжки с «кочки» на «кочку». | Спортзал | Наблюдение |
| 15 | декабрь | 12.12 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба змейкой, лёгкий бег, упражнения. Ходьба по скамейке прямо, боком и спрыгивание со скамейки. | Спортзал | Наблюдение |
| 16 | декабрь | 19.12 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба, бег с перешагиванием через шнуры. Подлезание под верёвкой. | Спортзал | Наблюдение |
| 17 | декабрь | 26.12 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | **«Весёлые старты»** | Спортзал | Наблюдение |
| 18 | январь | 09.01 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Построение в пары. Ходьба и бег в парах .Метание в цель «Сбей кеглю». | Спортзал | Наблюдение |
| 19 | январь | 16.01 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба, прыжки, общер. упр. Подпрыгивание с ноги на ногу на месте и с продвижением вперёд. | Спортзал | Наблюдение |
| 20 | январь | 23.01 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба с перешагиванием через предметы, прыжки через предметы. Метание правой (левой) рукой в корзину | Спортзал | Наблюдение |
| 21 | январь | 30.01 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба и бег между расставленными предметами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую . | Спортзал | Наблюдение |
| 22 | февраль | 06.02 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба по верёвке, прыжки через верёвку вправо-влево. Метание в цель правой рукой. | Спортзал | Наблюдение |
| 23 | февраль | 13.02 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба и бег по кругу, ходьба врассыпную. Метание в цель левой рукой. | Спортзал | Наблюдение |
| 24 | февраль | 20.02 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба друг за другом, ходьба змейкой. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч. | Спортзал | Наблюдение |
| 25 | февраль | 27.02 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба с высоким подниманием колен. Катание обручей вдаль и бег за ним. | Спортзал | Наблюдение |
| 26 | март | 06.03 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба по скамейке. Пролезание в обруч прямо и боком. | Спортзал | Наблюдение |
| 27 | март | 05.03 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба и бег по кругу, держась за шнур. Перешагивание через скамейку и подлезание под ней. | Спортзал | Наблюдение |
| 28 | март | 13.03 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба в колонне по 1 с поворотом в другую сторону по сигналу педагога .Ходьба по канату, соблюдая равновесие. Прыжки из обруча в обруч. | Спортзал | Наблюдение |
| 29 | март | 19.03 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба приставным затем широким шагом, медленный бег. Забрасывание мяча в корзину. | Спортзал | Наблюдение |
| 30 | март | 27.03 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Ходьба, бег Прыжки на двух ногах правым боком, затем поворот в прыжке на 180 и продолжение прыжков левым боком. | Спортзал | Наблюдение |
| 31 | апрель | 03.04 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Игровые упражнения и эстафеты с мячом. «Школа мяча», «Мяч в стенку», «Быстро за мячом», Проведи мяч», «Мяч водящему» | Спортзал | Наблюдение |
| 32 | апрель | 10.04 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Занятие с фитболами  -« Покачаемся»  - «Веселые ножки»  -«Наклоны» | Спортзал | Наблюдение |
| 33 | апрель | 17.04 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Занятие с фитболами  -«Достань носок»  -«Пошагаем»  - Переход»  -«Махи ногами» | Спортзал | Наблюдение |
| 34 | апрель | 24.04 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Занятие с фитболами  «Кит»  «Вверх ногу»  -«Растяжка»  -«Каток» | Спортзал | Наблюдение |
| 35 | апрель | 30.04 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Час игр. «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Удочка»»Воробушки и автомобиль» | Спортзал | Наблюдение |
| 36 | май | 07.05 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | Игровые упражнения и эстафеты с бегом. «Переноска мячей», «Успей выбежать», «Кто быстрее», «Море волнуется», «Слушай сигнал» Пустое место» | Спортзал | Наблюдение |
| 37 | май | 15.05 | 15:40-16:10 | Практическое занятие. Групповое. | 1 | **«Весёлые старты»** | Спортзал | Наблюдение |

**Используемые *методические пособия* :**

- «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка» Э.Я. Степаненковой.

«Физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения» Л. И. Пензулаевой.

«Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» В.В. Гаврилова.

«Детский сад: физические упражнения и подвижные игры» В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого.

«Оздоровительная работа в ДОУ» Е. Ю. Александрова.

«Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» Е.Н. Вареник.

«Гимнастика маленьких волшебников» Т. Нестерюк, А. Шкода.

«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючиной.

«Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» Н.С. Голицина.

«Здоровье дошкольника. Дыхательная гимнастика для детей» М.Н. Щетинина.

«Оздоровительные игры», «Развивающие игры для малышей» А. С. Галанова.

«Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» Н.В. Нищева.

«Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников» Н.А. Нищева.

«Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-7 лет» М.Ю. Картушина.

