

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №223 Красноармейского района Волгограда»**

**Принято**

На педагогическом совете  
МОУ Д/С № 223  
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

**Утверждаю**

Заведующий МОУ Д/С № 223  
Приказ № 109-ОД от 30.08.2019г.  
Т.А.Пятница



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по физическому развитию  
для детей дошкольного возраста**

**Кружок  
«В дружбе со спортом»**

Руководитель: педагог  
Пашкевич Татьяна Ивановна

## **Пояснительная записка**

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки

Рабочая программа разработана на основе основной общеобразовательной программы Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы Глазыриной Л.Д. «Физическая культура дошкольникам».

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом развитии детей.

В программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая на его индивидуальные особенности.

При разработке программы учитывалось комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, обогащение развития на основе организации разнообразных видов детской деятельности.

Ведущие цели Программы — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы — всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Достижение поставленной цели требует решения определённых задач:

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 4) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- 5) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

### **Принципы и подходы к организации образовательного процесса**

В программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

### Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста

<p>Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей 3-7 лет</p>	<p>У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.</p> <p>Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.</p> <p>В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию

функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

-стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости

	детей 6-7 лет.
--	----------------

	Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Планируемые результаты программы**

#### **К концу года дети 3 – 4 лет могут:**

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя; остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

#### **К концу года дети 4 – 5 лет могут:**

Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;

Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.;

Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;

Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо и налево;

Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону;

Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **К концу года дети 5 – 6 лет могут:**

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 7 – 8 метров, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.



Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.

Кататься на самокате.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

### **К концу года дети 6 – 7 лет могут:**

Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.

Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Сохранять правильную осанку.

Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).

Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится 2 раза в год (начальная диагностика – 3-4 неделя сентября, итоговая диагностика – 3-4 неделя апреля).

Одежда дошкольников во время проведения обследования должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь. Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию совместно с воспитателем. Все данные обследования заносятся в индивидуальную диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

## **Мониторинг физической подготовленности**

### **(физических качеств)**

#### **1. Бег на дистанцию 30 метров**

**Оборудование.** На беговой дорожке (ширина 3 м, длина 30 м) хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3 м устанавливается яркий ориентир (игрушка, стойка), для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

#### **2. Прыжок в длину с места**

**Оборудование.** В физкультурном зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м.

#### **3. Прыжок в высоту с места**

В физкультурном зале готовится измерительная лента

#### **4. Бросок набивного мяча**

**Оборудование.** В физкультурном зале делается разметка от линии вдоль мата (метки через 50 см на дистанции 5 м). В конце линии ставится яркая стойка. Готовятся 3 набивных (медицинских) мяча весом 1000 г.

## 5. Метание мешочка с песком

**Оборудование.** На спортивной площадке мелом размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 200 г).

## 6. Выносливость

**Оборудование.** Готовится беговая дорожка (дистанция 150 м).

## 7. Ловкость

**Оборудование.** На беговой дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100 см; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем – 150 см.

## 8. Оценка функции равновесия

Готовится секундомер и протокол

## 10. Оценка координации движений

**Оборудование.** Мячи (диаметр 20 см).

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Быстрота	М	10.5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
Бег на 30 м	Д	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Скоростно-силовые качества (см)	М	53,5-76,6	81,2-102,4	86,3-108,7	94,0-122,4
1.Прыжок в длину с места.	Д	51,1-73,9	66,0-94,0	77,7-99,6	80,0-123,0
2.Прыжок в высоту с места.	М	-	20,2-25,8	21,1-26,9	23,8-30,2
	Д	-	20,4-25,6	20,9-27,1	22,9-29,1
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя.	М	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-	138-	156-	193-

		178	221	256	311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	2,5-4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	Д	2,4-3,4	3,0-4,4	3,3-4,7	4,0-6,8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой.	М	2,0-3,4	2,4-4,2	3,3-4,2	4,2-6,8
	Д	1,8-2,8	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Гибкость (см)	М	1-4	2-7	3-6	-
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	Д	3-7	4-8	4-8	-
Выносливость	М+Д	-	30,6-25,0	-	-
Бег на: 90 м					
120 м		-	-	35,7-29,2	-
150 м		-	-	-	41,2-33,6
Подъем туловища в сед (за 30 сек)	М	6-8	9-11	10-12	12-14
	Д	4-6	7-9	8-10	9-12
Ловкость (сек.)	М	8,5-8,0	7,2-5,0	5,0-1,5	-
	Д	9,5-9,0	8,0-7,0	6,0-5,0	-
Статическое равновесие (сек.)	М	3,3-5,1	7,0-1,8	40-60	-
	Д	5,2-8,1	9,4-14,2	50-60	-
Удержание равновесия на одной ноге					

### Организация образовательного процесса

**ЦЕЛЬ:** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

**ЗАДАЧИ:**

Развивающие:

- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

Образовательные:

- обеспечить гармоничное физическое развитие дошкольников;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.

Воспитательные:

- воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.

### **Физическая культура**

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие



развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### **Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом**

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. 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. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса.
5. Используются информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации.
6. «Открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур.
7. Физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности наполнена следующим оборудованием:

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	2 шт.
Мячи: маленькие ( пластмассовые), большие	20 шт. 10 шт.
Гимнастический мат	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская	20 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский	20 шт.
Конус для эстафет	10 шт.
Дуга для подлезания	2 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	20 шт.
Бубен	2 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	3 шт.
Батут (диаметр 95 см)	2 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	2 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Свисток	1 шт.

### Тематическое планирование Первый год обучения (средний возраст)

#### Октябрь

1. 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. «Береги свое здоровье».  
Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.  
Комплекс гимнастики «Утята».  
П/и «Ель, елка, елочка».  
Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево».
3. «Путешествие в страну Спорта и Здоровья».  
Разминка «Веселые шаги».  
ОРУ (с гимнастической палкой)  
П/и «Теремок»  
Релаксация «Ветер».

#### 4. «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».

Работа с родителями

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку

стопы.

#### **Ноябрь**

1.«Веселые матрешки».

Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.

Комплекс «Матрешки».

Игровое упражнение. «Подтяни живот».

П/и «Поймай мяч ногой».

2. «По ниточке».

Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.

Гимнастика для глаз.

П/и «Кукушка».

Игровое упражнение «По ниточке».

Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».

3.«Ловкие зверята».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Самомассаж шеи и лица.

П/и «Обезьянки».

Дыхательные упражнения «Лес шумит».

4. «Зарядка для хвоста».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».

Упражнение «Подтяни живот».

Релаксация «Море».

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за

столом.

#### **Декабрь**

1. «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. «Ребята и зверята».

Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег.  
Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  
Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.  
Релаксация под музыку.

3.«Пойдем в поход».

Упражнение «Встань правильно».

Бег от опасности.

Игровое упражнение «Найди правильный след».

П/и «Птицы и дождь».

Игра «Ровным кругом».

4. «Льдинки, ветер и мороз».

Дать представление о том, что такое плоскостопие.

ОРУ с мячами – массажерами.

Двигательные загадки.

Работа с родителями

Оформление стенда «Что такое плоскостопие».

### **Январь**

1. «Веселые танцоры».

П/и «Найди себе место».

Упражнение «Бег по кругу».

Игровое упражнение «Зимушка-зима».

Релаксация «Снег».

2. «Веселые танцоры».

П/и «Найди себе место».

Упражнение «Бег по кругу».

П/и «Попляши и покружись -самым ловким окажись».

Релаксация «Отдыхаем на берегу моря».

3. «Учимся правильно дышать» .

Упражнение «Встань правильно».

Комплекс упражнений на дыхание.

Упражнение «Буратино».

Гимнастика для глаз.

4. «Мальвина и Буратино».

Игровое упражнение «Кукла».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Упражнения для мышц ног.

Упражнение «Буратино».

Работа с родителями

Оформление стенда «Как приучить ребенка делать зарядку».

### **Февраль**

1. «Незнайка в стране здоровья».

Разновидности ходьбы и бега.

Упражнения «Ровная спина».

Упражнения «Здоровые ножки».

Самомассаж лица и шеи.

Релаксация под музыку «Отдыхаем».

2. Закрепление правильной осанки.  
Упражнение «Бег по кругу».  
ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки.  
Игра «Ходим в шляпах».

3. «Мы куклы» .  
Комплекс пластической гимнастики.  
Игровое упражнение «Куклы».  
П/и «Ходим в шляпах».  
Релаксация «Куклы отдыхают».

4. «Учимся правильно дышать».  
Упражнение «Надуем шары».  
Упражнения с мячами.  
П/и «Закати мяч в ворота ножкой».  
Релаксация «Шарик».  
Работа с родителями  
Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

### **Март**

1.«Поможем Буратино».  
Упражнения в ходьбе и беге.  
П/и «Найди себе место».  
Самомассаж спины и стоп.  
Упражнение «Поможем Буратино стать красивым».

2. «Отгадай загадки».  
Комплекс упражнений «Загадки».  
Упражнения с мячами - массажерами.  
П/и «Заводные игрушки».  
Игра «Собери домик», используя мягкие модули.  
Релаксация «Зернышко».

3. «Веселая мозаика».  
Комплекс упражнений «Веселая маршировка».  
Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами).  
«Сиамские близнецы» (упражнения в парах).  
Самомассаж «Рисунок на спине».

4. «Будь здоров !»  
Игровые упражнения для тренировки дыхания.  
Игра «Прокати мяч».  
Упражнения со скакалками.  
Релаксация «Зернышко».

### **Апрель**

1. «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.«Вот чему мы научились».

Самомассаж стоп.

«Дорожка здоровья».

«Веселая зарядка» под музыку.

Упражнения с массажными мячами.

Упражнение «Переложил бусинки».

Упражнение «Рисуем ногами».

Релаксация «Спокойный сон».

3. «Веселый колобок».

Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.

Упражнение «Скатаем колобок».

П/И «Колобок и звери».

Самомассаж массажными мячами.

Релаксация под музыку.

4. «Цирк зажигает огни».

Ходьба с выполнением упражнений для стоп.

Упражнение «Силачи» (с мячом).

П/и «Карусель».

Упражнения на дыхание и расслабление.

## **Май**

1.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. «Цветочная страна».

Ходьба с различным выполнением заданий.

Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».

Упражнение «Колочая трава».

Упражнения с обручами.

Релаксация «Понюхаем цветочки».

3 .«Сказочная поляна».

Самомассаж стоп.

«Дорожка здоровья».

«Веселая зарядка» под музыку.

Упражнения с массажными мячами.

Упражнение «Переложил бусинки».

Упражнение «Рисуем ногами».

Релаксация «Спокойный сон».

4.«Мой веселый звонкий мяч».

Формировать правильную осанку.

Овладеть техникой игры с мячом.

Развивать внимание, координацию движений.

Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки».  
ОРУ с мячами.

Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики.  
Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой.

Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе..

Упражнения с использованием фитболов.

Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики.

Критерии оценки достижений детей

На начало прохождения курса:

- 1) Имеют небольшую физическую подготовленность.
- 2) Частично владеют работой с мячом.
- 3) Частично владеют техникой выполнения основных видов движений.
- 4) Проявляют интерес к упражнениям и играм оздоровительной направленности.
- 5) Недостаточное развитие психоэмоциональной сферы.

На конец прохождения курса:

- 1) Укрепление осанки и улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

## **Второй год обучения (старший возраст)**

### **Сентябрь**

1. Вводное занятие

Беседа о физической культуре. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Игра «Держи осанку», используя спортивный инвентарь.

Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

Комплекс гимнастики «Утята».

П/и «Большие и маленькие деревья».

Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево».

2. Ознакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной одежде. Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ.

Беседа « Спортивная одежда».

Игра «Верь ушам, а не глазам»

Игра «Музыкальный спорт - тур».

Игра «Строители». Педагог предлагает представить и показать, как строители передают др. др. материалы (выражение лица и поза): тяжелое ведро, легкую кисточку, кирпич.

3. Развивать гибкость позвоночника с использованием гимнастических элементов

Способствовать укреплению мышц свода стопы. Обучать умению передавать в движениях образы.

Упражнения с гимнастической палкой.

Игра «Приседание у стены»

Игра « Жизнь леса» по команде все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик , ливень, жарко, ночь, град.

4. Ознакомить с правилами гигиены тела. Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом. Побуждать к творческой импровизации.

Беседа «Как нужно ухаживать за собой».

Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо».

Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе.

Придумать разные способы перекатывания мяча.

## **Октябрь.**

1. Укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для вост. правильного положения тела. Обучать элементам самомассажа.

Беседа «Чтобы кожа была здоровой».

Игра-массаж «Собираемся на бал», проводится приятный массаж и происходит «воспитание прикосновением».

Упражнения с мячами - массажерами.

Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (плечами поочередно выполняют круговые движения, дыхание произвольное),

«Задувание свечи», «Стучат колеса», «Жужжит пчела».

2. Формировать навыки правильного дыхания. Развивать умения передавать в движении выразительные образы животных.

Разминка «Веселая зарядка» (аудиокассета).

Игра «Волейбол с воздушным шариком».

Игровые упражнения со шнуром.

Упражнения для предупреждения плоскостопия «Гибкий носок, каток».

3. Разучить массаж кистей и пальцев рук.

Развивать способность к равновесию.

Тренировать внутреннее внимание. Упражнения для развития статического развития.

Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются.

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием

предметов из одной руки в другую.

Игра «Совушка - сова».



Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

4. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Развивать способность к балансированию. Упражнение «Балерина».

Игра: «Повтори за мной».

Ходьба по различным предметам, выложенным на полу.

Упражнение для стопы ног «Гуляют ножки».

Упражнения для развития способности к балансированию.

Стоя на месте, удержать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руку или ракетке.

## **Ноябрь**

1. Развивать способность к реакции. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела.

Упражнения для развития способности к реакции.

Различные броски и ловля мяча в парах, смена вида движения при изменении мелодии.

Игра «Светофор».

Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений.

Игра «Вышибалы».

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

2. Формировать навыки правильного дыхания. Закреплять умение самомассажа пальцев. Развивать способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения.

Разминка «Веселая зарядка» (дети делают подражательные движения по тексту песни).

Упражнения на дыхание: «Гуси летят».

Массаж пальцев «Гусь».

Упр. придуманные вместе с детьми (солдат, ракета, самолет, дерево, стрела )

Бег и прыжки по разметкам, сделанные на разном расстоянии друг от друга

Релаксация под музыку.

3. Активизировать творческие способности. Предупреждать нарушения зрения посредством зрительной гимнастики.

Прививать навыки правильного дыхания. Совершенствовать навык исполнения песни с движениями.

Физминутка «Зайцы».

Гимнастика для глаз «Лиса».

Игра «Чей нос лучше» (запах)

Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».

Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка».

Дыхательные упражнения «Каша кипит».

4. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Тренировать правильную осанку. Улучшать и нормализовать нарушения координации движений.

Упражнения в ходьбе и беге.

Профилактика плоскостопия и осанки ( упражнения с гимнастическими палками).

Игра «Хвосты».

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием мяча из одной руки в другую.

Игра малой подвижности «Белки, шишки и орехи».

### **Декабрь**

1.Развивать способности к ориентированию в пространстве.

Учить умению своевременно изменять положение тела и осуществление движения в нужном направлении.

Закреплять умение выполнять различные виды игрового самомассажа.

Закреплять навыки правильного дыхания.

Метание в цель.

Игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет».

Гимнастика для ног.

Дыхательная игра «Снежинка».

Самомассаж лица и шеи.

Пальчиковая игра.

2.Продолжать развивать способности к ориентированию в пространстве.

Формировать правильную осанку в процессе выполнения игровых двигательных заданий.

Продолжать закреплять умения выполнять упражнения для профилактики зрения.

Прокатывание мяча по узкому коридору, бег змейкой, бег между предметами.

Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет».

Упражнения на дыхание.

Гимнастика для глаз «Жук».

3.Развивать творческие способности и воображения.

Продолжать укреплять мышцы спины и плечевого пояса.

Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.

Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом.

Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями.

Упражнение на дыхание.

Упражнения с мешочками.

Пальчиковая игра.

Игровые упражнения на расслабление.

Игра «Ловишки».

4.Развивать способности к ритму.

Выполнять под текстовое сопровождение описывающий нужный порядок действия.

Зрительная гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.

Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку).

Гимнастика для стоп.

Дыхательная игра «Снежинки».

### **Январь**

1. Развивать способности к согласованности движений.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

Обучать детей выразительным движениям.

Собери мелкие игрушки ногой.

Упражнения с гимнастической палкой (осанка, плоскостопие).

Игра «Жизнь леса».

2. Развивать динамическое равновесие. Формировать двигательную культуру.

Воспитывать интерес и потребность к занятиям физкультурой.

Разминка «Фиксики».

Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы.

Ходьба по шнуру с разными движениями рук.

Игра «Полоса препятствий».

Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки».

3. Повторить упражнения для развития статического равновесия.

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую.

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

Игровые упражнения с мячами – массажерами.

4. Развивать меткость, ловкость, внимание.

Укреплять мышцы пальцев ног и свода стопы.

Разминка «Три поросенка»

Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч».

Собери мелкие игрушки ногой.

Игра «Вышибалы».

Упражнения на расслабление и релаксацию.

### **Февраль**

1. Продолжать развивать способность к балансированию.

Укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины. Развивать внимание зрительное и слуховое.

Удерживать предмет на ладошке, перенести мяч на ракетке.

Игровые упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения для коррекции стопы, используя гимнастическую палку и обручи.

Подвижная игра «Зверолов».

Игра малой подвижности «Мы пришли в зимний лес».

Игровой стретчинг.

2.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».

Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами.

Русская народная игра «Два Мороза».

3.Развивать умения передавать в движении выразительные образы. Развивать навыки выполнения основных движений: поймать мяч, бросив вверх и вниз. Упражнения с мячом.

Игра «Жизнь леса». Все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик, ливень, жарко, ночь, град, заморозки.

Упражнения с мячом в парах.

Игровой стретчинг.

Дыхательные упражнения.

4.Активизировать творческое воображение и импровизацию.

Физминутка «Зайцы».

Гимнастика для глаз «Веселая неделька».

Бег и прыжки по разметкам.

Гимнастика для стоп.

Психогимнастика.

## **Март**

1.Укреплять мышечный «корсет» позвоночника и мышечный аппарат стоп.

Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела. Укреплять мышцы стопы.

Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи.

Упражнения на скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с обручами.

Игра «Ловкие ноги».

Игра «Бабка Яга».

2.Укреплять мышцы спины и шеи.

Развивать умение сохранять равновесие.

Упражнения для предупреждения плоскостопия.

Предупреждать нарушения зрения посредством специальных игровых упражнений.

Упражнение для глаз «Дождик».

«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».

Рисование солнышка стопой ноги.

3.Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.

Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом.

Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям. Формирование дружеских взаимоотношений.

Пальчиковая игра.

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».

4.Уметь ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, владеть своим телом.

Учить проявлять дружеские взаимоотношения. Воспитывать быстроту, доброту.

Разминка «Веселая зарядка».

Игровые упражнения с ленточками.

Упражнения с мячами – массажерами.

Ходьба по разным дорожкам.

Игровой стретчинг.

## **Апрель**

1.Укреплять мышцы шеи, спины, рук и плечевого пояса Совершенствовать механизм дыхания. Формировать правильную осанку. Уметь имитировать фотографические изображения.

Упражнения с цветными палочками.

Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: катать мячик, «Танец на канате».

Упражнения для верхних дыхательных путей.

Самомассаж лица и шеи.

Игра «Светофор».

2.Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.

Игровая зарядка «Важный пес».

Дыхательные упражнения: «Хлопушка», «Оглянись».

Упражнения на диске «Здоровье».

Игровые упражнения с элементами психогимнастики.

Гимнастика для глаз.

Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».

Игра «Кто успел?»

Игровой стретчинг.

3.Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, улучшать осанку.

Развивать чувство ритма, быстроту реакции, внимание, память, гибкость, выносливость.

Продолжать развивать способности динамического равновесия.

Обучать совместным действиям в игре.

Разминка «Фиксики».

Упражнения для развития динамического равновесия.

Игровой стретчинг.

Упражнения с гимнастической палкой.

Игровые упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч».

Упражнения воздействия на диске «Здоровье».

Гимнастика для глаз «Листочки».

4. Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.

Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, улучшать осанку.

Развивать чувство ритма, внимание, память, гибкость, выносливость.

Упражнения сидя и лежа в кругу.

Массаж для профилактики простудных заболеваний.

Игровые упражнения с мячом.

Игра м/п «Белки, шишки и орехи».

Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей.

## **Май**

1. Тренировать правильную осанку и навыки контроля за осанкой.

Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений.

Упр. для стопы «Собрать ногой ракушки и камушки».

Упражнения для зрительного переутомления «Солнечный зайчик».

Игра «Тень» проводится в парах.

2. Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.

Укреплять мышцы живота, спины.

Игровые упражнения с ленточками.

Упражнения на развитие мелких мышц рук.

Упражнения на дыхание «Кто дольше продержит перышко в воздухе?»

Игра по желанию детей

Упражнения с мячами – массажерами.

Самомассаж и массаж шеи и грудной клетки.

Игры малой подвижности.

3. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений.

Упражнения с цветными платочками.

Упражнения для глаз «Солнечный зайчик».

«Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле, рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Катать мяч на полу.

Подвижная игра «Зверолов».

4. Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и

специфическое вхождение в этот образ.

Игровая зарядка «Важный пес».

Дыхательные упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч».

Игра по выбору детей.

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

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».

Мероприятия носят игровой характер.

### 3.3. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

Дополнительная общеобразовательная программа Глазыриной Л.Д. «Физическая культура дошкольникам».

Антонова О. Умные игры. Умные дети. Развивающие игры и упражнения для детей 5 лет. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008.

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.

Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – М.: Панорама, 2009.

Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.

Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений. – Ярославль: ООО «Академия развития», 2011

Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет/ авт.-сост. Е.И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2009.

Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2012

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для детей 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2012.

Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.

Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009