**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 23 «Ромашка»**

**Тутаевского муниципального района**

УТВЕРЖДАЮ:

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.П. Арефьева

заведующий МДОУ №23

«Ромашка»

пр. № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_ г.

**ПРОГРАММА**

**оздоровительной гимнастики**

**«Будь здоров!»**

Составитель:

Галиева О.В. - инструктор

по физической культуре

Объект работы: дети 6-7 лет

Объем программы: 1 год

Количество встреч: 1 раз в неделю

Форма работы: индивидуальная, групповая

СОДЕРЖАНИЕ:

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

* 1. Пояснительная записка………………………………………………….. 3
	2. Планируемые результаты………………………………………………... 7

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕ**

2.1. Особенности осуществления образовательного процесса……………… 7

2.2. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников 7

2.3. Примерное комплексно-тематическое планирование…………………….7

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1. Материально-технические условия реализации Программы……………23

3.2. Литература…………………………………………………………………..23

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды…………………………………………………………………………24

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

В дошкольном возрасте осанка у детей еще неустойчива, с возрас­том она продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности. Эти особенности определяются множеством фак­торов: ростом, весом, пропорциями туловища и конечностей, наличием врожденных нарушений опор­но-двигательного аппарата, особенностями обмена веществ. На осанку негативно влияют и неполноценное питание, и общее неудовлетворительное состоя­ние здоровья, и загрязнение окружающей среды, и хронические и острые заболевания, и даже индивидуальные особенности характера. Но больше всего вредят позвоночнику ребенка плохое физи­ческое развитие и невнимательное отношение роди­телей к формированию правильной осанки.

Нарушения осанки сами по себе не являются болезнью, но они создают условия для заболеваний не только позвоночника, но и внутренних органов. Плохая осанка снижает запас прочности орга­низма: сердце бьется в тесной грудной клетке, впа­лая грудь и повернутые вперед плечи не дают расправиться легким, а выпяченный живот нарушает нормальное положение органов брюшной полости. Уменьшение физиологических изгибов позвоночника, особенно в сочетании с плоско­стопием, приводит к постоянным микротравмам го­ловного мозга и повышенной утомляемости, головным болям, нарушениям памяти и внимания. Чаще всего плохая осанка сочетается с плохим развитием мышц и сниженным общим тонусом организма, с нарушенным из-за неправильного положения голо­вы кровоснабжением головного мозга, слабым зрени­ем.

Нарушения функций стопы может развиться от привычки сутулиться и наоборот, плохая осанка часто становится причиной различных нарушений стопы.

Данная программа направлена на укрепление мышечного корсета, на профилактику нарушений осанки и стопы, что просто необходимо для детей подготовительной к школе группы.

**Нормативно-правовую основу разработки рабочей Программы составляют:**

* Международно-правовые акты: Конвенция о защите прав человека и основных свобод от 04.11.1950 г. (с изменениями и дополнениями);

Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990

Декларация прав ребенка (провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи от 20.11.1959 г.);

* Законы РФ: Конституция РФ от 12.12.1993 г. (с изменениями и дополнениями);

Семейный кодекс РФ от 08.12.1995 г. №223 ФЗ (с изменениями и доп.);

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации №273 – ФЗ

* Документы Правительства РФ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 г. №1756-р «О концепции модернизации российского образования на период до 2020 года;
* Документы Министерства образования и науки РФ: Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки Р.Ф. от 17.10.13 г. № 1155/зарегистрировано МинЮст. Р.Ф. 14.11.13 г. №30384/
* Документы Федеральных служб: Постановление Главного санитарного врача РФ от 15.05. 2013 г. №26 «СанПиН 2.4.1. 3049 – 13 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»/ зарегистрировано МинЮст. 29.05.2013 г. №28564/
* Локальные акты: Устав (новая редакция)

**Цель:** профилактика нарушений осанки и стопы

**Задачи:**

1. Оздоровительные – сохранить и укрепить здоровье, повысить общую работоспособность, формировать и закреплять навык правильной осанки,

укрепить мышечно-связочный аппарат стопы и голени, развить общую и силовую выносливость мышц брюшного пресса, спины, грудной клетки, способствующие образованию рационального мышечного корсета; тренировать функцию дыхания.

2. Образовательные – изучить комплексы упражнений, игры с оздоровительной и корригирующей направленностью, изучить упражнения на равновесие, координацию.

3. Воспитательные – воспитать сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями. Формировать знания о здоровом образе жизни.

**Принципы:**

**Доступности** предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности, понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения. Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.

**Постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного – к неизвестному; от простого – к сложному; от менее трудного – к более трудному; возможно, от менее привлекательного – к более интересному.

**Систематичности** обусловливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений.

**Сознательности и активности** состоит в следующем. Педагог в процессе физического воспитания должен поддерживать не только постоянный интерес детей к занятиям, но и формировать у них сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. В дошкольном возрасте дети требуют внимательного отношения к ним, постоянной оценки их деятельности, обязательного поощрения удачно выполненных действий.

**Наглядности** базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование принципа наглядности позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий. Принцип наглядности предусматривает активизацию не только зрительного анализатора детей, но и других органов чувств, поставляющих в комплексе богатую информацию об изучаемом материале.

**Прочности** предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений. Однако следует иметь в виду, что для детей многократное выполнение движений является занятием весьма монотонным и малоинтересным. Поэтому при обучении до школьников новым движениям целесообразно создавать соответствующий эмоциональный фон, проводить его в виде определенной игры или встраивать в процесс освоения двигательных действий игровые элементы.

**Индивидуализации** предполагает: организацию учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальными особенностями детей в зависимости от их возраста, состояния здоровья.

**Оздоровительной направленности** означает, что педагоги дошкольного учреждения несут ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка. Целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребенка. При введении новшеств в педагогический процесс следует помнить главное правило: «Не навреди здоровью».

**Непрерывности образования** дошкольников в области физической культуры отражает основные закономерности построения занятий физическими упражнениями как целостного процесса. Этот принцип предполагает, что физическое воспитание строится как многолетний процесс физического развития ребенка, при котором эффекты в проявлениях физического развития детей ожидаются не сразу, а по истечении закономерно обусловленного времени, связанного с особенностями развития организма и психики ребенка и их реакциями на нагрузки, переносимые им в процессе физического воспитания.

**Единства с семьей** означает, что правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, повышать физкультурную грамотность родителей.

**1.2. Планируемые результаты освоения программы на этапе завершения дошкольного образования.**

**-** укрепление мышечного корсета и стоп

- формирование навыка правильной осанки

 **II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Особенности осуществления образовательного процесса**

Средства для выполнения задач

1.Комплексы гимнастики:

* без предметов;
* с массажным мячом;
* с большим мячом;
* с палкой;
* на фитболе;
* с обручем
* с гантелями

2. Игры на формирование правильной осанки, укрепления свода стопы

3. Упражнения на тренировку дыхания

4. Упражнения на тренировку координации, равновесия

5. Самомассаж

Формы проведения

1. Организованная образовательная деятельность

2. Круговая тренировка

**2.2. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Взаимодействие с семьей направлено на создание в ДОУ условий для развития ответственности отношений, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания:

* Консультации для родителей
* Открытые занятия
* Стендовая информация
* Анкетирование

**2.3. Примерное комплексно-тематическое планирование**

СЕНТЯБРЬ (3 и 4 неделя)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Игра «Тропа препятствий»: Детям необходимо преодолеть различные препятствия на пути: пройти по «кочкам» (мешочки с песком), перешагнуть через «высокую траву» (кубы), подняться на «гору» (шведская стенка), перепрыгнуть «ручей» (разложенные на полу две веревки), пройти по «бревну» (по канату приставным шагом). | Формирование и укрепление свода стопы |
| Д/У «Ароматы природы»: Представить, что мы находимся в лесу. Какой там чистый, свежий воздух. Давайте закроем глаза и сделаем глубокий вдох носом, выдох ртом. | Тренировка функции дыхания |
| Основная20 мин | Упражнения на правильную осанку:1) У стенки проверить 5 точек соприкосновения (затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки)2) Поднимать руки по стене вверх 3) Сделать несколько шагов вперед, не изменяя осанку. | Формирование правильной осанки |
| Комплекс ЛГ без предметов: Повторять по 6-8 раз И.п. О.с.: 1) 1-2 – руки через стороны вверх (глубокий вдох), подняться на носки; 3-4 – вернуться в и: п.2) 1-4 – четыре круговых движения руками назад, то же впе­ред. 3) 1-2 – два пружинистых наклона вправо, левую руку вверх; 3-4 - то же, но в другую сторону, правую руку вверх.4) 1-2 – повороты туловища влево (вправо), руки в стороны; 3-4 – И.п.5) 1-2 – приседание, руки вперед; 3-4 – И.п.6) 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.7) Д/У: «Бабочка» И.п. кисти на плечах. Развести локти в стороны (вдох), свести обратно (выдох) И.п.: лежа на спине, руки вверху на полу: 8) 1-2 – поднимать правая (левая) рука, левая (правая) нога; 3-4 – И.п. 9) 1-2 – согнуть ногу к животу, обнять руками; 3-4 – И.п. Также в другую сторону.10) Велосипед 12) Д/У: «Сердце»: Послушаем, как бьется сердце (спокойно подышать)И.п. лежа на животе, руки вверху на полу:13) Приподнять голову и грудь, поднять прямые руки, ноги, выполнять покачивание – «лодочка».14) Ползание по-пластунски 15) Плавание руки брасом, ноги кролем | Укрепление мышечного «корсета»Тренировка функции дыхания Проверка силы мышц брюшного пресса и спины |
| Игра «Сидячий футбол»: Играют две команды, по 4-6 человек в каждой. Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой на расстоянии 2,5-3 метров. Игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. За неточный бросок мяча команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. | Развитие координации движений, укрепление мышц ног итуловища, тренировка меткости |
| Заключительная3-5 мин | Игра «Тише едешь, дальше будешь»: На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки прово­дится линия (исходная), на которой близко друг от друга сто­ят играющие. На противоположном конце площадки очерчи­вается кружком (диаметром – 2-3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Тише едешь, дальше будешь! Стоп!» При этих словах все играющие подвигаются по направлению к водящему с мешочками на голове. Как толь­ко водящий произнес слово «стоп!», все останавливаются, во­дящий быстро оглядывается. Того, кто не успел вовремя остановиться после слова «стоп!» и сделал добавочное движение или уронил мешочек, водящий возвращает на исходную линию. Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «стоп!». Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играю­щих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим. | Формирование правильной осанки |

ОКТЯБРЬ (1 и 2 неделя)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Ходьба в колонне по одному: а) простая, б) на носках, в) на пятках. г) на внешней стороне стопы, д) с высоким подниманием ноги, хлопок под ногой е) гусеницей ж) тараканчиком Легкий бег 40 с | Укрепление свода стопы |
| Д/У **«**Воздушный шар»: дуть на воздушный шарик, предавая, таким образом, его друг другу по кругу | Тренировка функции дыхания |
| Основная20 мин | Упражнения на правильную осанку: 1) У стенки проверить 5 точек соприкосновения (затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки)2) Поднимать руки по стене вверх 3) Сделать несколько шагов вперед, не изменяя осанки. | Формирование правильной осанки |
| Комплекс ЛГ с массажным мячом «ёжиком»: Повторять по 6-8 раз И.п. О.с.: 1) 1-2 – руки через стороны вверх (вдох), подняться на носки, мячом тянуться вверх; 3-4 – вернуться в и. п.2) Передавать мяч из одной руки в другую за спиной 3) Передавать мяч из одной руки в другую над головой4) Передавать мяч из одной руки в другую под ногой 5) 1-2 – приседание, руки с мячом вперед; 3-4 – И.п.6) Д/У «Ёжик»: вдох носом, на выдохе поворачиваем голову вправо (влево) – выдох ртомИ.п. сидя на полу, ноги вместе: 7) «Здороваемся с ёжиком» 1-2 – носки натягиваем на себя; 3-4 – от себя8) «Ёжик покатился по дорожке»: прокатывать мяч по ногам до носков и обратно9) «Гусеница подползает к ёжику»: поджимание пальцев ног с продвижением вперед до мяча10) Прокатывание мяча поочередно каждой ступней 11) Поднимание мяча двумя ногами 12) Д/У: «Подуем на ёжика» 1-2 – вдох через нос; 3-4 – выдох через рот, губы трубочкойИ.п. лежа на спине: 13) 1-2 – поднять прямую ногу, передать мяч и одной руки в другую; 3-4 передать под другой ногойИ.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях: 14) «Мост» поднимаем корпус, плечи прижаты к полу, передача мяча под мостом | Укрепление мышечного «корсета»Тренировка функции дыханияФормирование и укрепление свода стопыСамомассаж |
| Игра «Совушка»: Выбирается – «совушка», которая принимает исходное положение: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг «совушки» большой круг. По сигналу дети идут боком приставными шагами и говорят: «Ах ты, совушка-сова, Ты большая голова, Ты на дереве сидишь, Ночь летаешь, днем ты спишь». Подается команда: «День наступает, Все оживает!» Дети, изображая мышек, встают на носки и бегают в различных направлениях, приближаясь к «совушке». Затем ведущий говорит: «Ночь наступает, Все засыпает!». Мышки замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. «Совушка» вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3-6 секунд дается команда «День!» - и игра продолжается.Положения, принимаемые мышками в то время, когда «совушка» вылетает на охоту: «Силачи» - руки к плечам, пальцы в кулаки, лопатки сблизить «Аист» - стоя на правой ноге, согнуть в колене левую, руки вверх ладонями наружу. | Формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение нарушения осанки |
| Заключительная3-5 мин | Игра «Ходим в шляпах»: Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз — «шляпу» (мешочек с песком). Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), ведущий дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом позалу, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала и при этом он не нарушил осанку. Варианты: 1) Детям предлагается не ходить, а пританцовывать;2) Пройти по извилистой линии; 3) Пройти по гимнастической скамейке или переступать через разные предметы на полу (кегли, кубики, небольшие игрушки, камешки); 4) Присесть на скамейку с правильной осанкой | Формирование правильной осанки укрепление мышечного «корсета», развитие равновесия, ловкости, координации  |

ОКТЯБРЬ (3 и 4 неделя)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Ходьба в колонне по одному: а) простая, б) на носках, в) на пятках. г) на внешней стороне стопы, д) змейкой е) противоход ж) хлопок перед и позади себя з) по удару бубна идти в противоположную сторону Легкий бег 40 с | Укрепление мышц ног  |
| Д/У **«**Листик»: дуть на ладони, сдувая лист из бумаги. Соревнование: у кого листик улетит дальше. | Тренировка функции дыхания |
| Основная20 мин | Упражнения на правильную осанку: 1) У стенки проверить 5 точек соприкосновения (затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки)2) Поднимать руки по стене вверх 3) Сделать несколько шагов вперед, не изменяя осанки. | Формирование правильной осанки |
| Комплекс ЛГ с гимнастической палкой: Повторять по 6-8 раз И.п. О.с.: 1) 1-2 – встаем на носки, поднимаем палку вверх; 3-4 – вернуться в и. п.2) Передавать палку из одной руки в другую за спиной вокруг себя 3) 1-2 – передавать палку из одной руки в другую над головой, 3-4 – передавать за спиной 4) Передавать палку из одной руки в другую под ногой 5) 1-2 – приседание, руки с палкой вперед; 3-4 – И.п.6) Д/У «Насос»: вдох носом, на выдохе наклон вперед с палкой – выдох ртом, произносить звук «ш»И.п.: стоя, палка за плечами 7) Повороты корпуса вправо-влево 8) Наклоны корпуса вправо-влево И.п. сидя на полу, ноги вместе: 9) «Гусеница подползает к палке»: поджимание пальцев ног с продвижением вперед до палки 10) «Раскатать скалкой блинчик» - катать ногами палку 11) Поднимание палки двумя ногами 12) Д/У: «Подуем на цветок» (руками изобразить цветок) 1-2 – вдох через нос; 3-4 – выдох через рот, губы трубочкойИ.п. лежа на спине: 13) 1-2 – поднять прямую ногу, передать палку из одной руки в другую; 3-4 передать под другой ногой14) Садимся и ложимся без помощи рук, палкой тянемся вперед.И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях: 15) «Мост» поднимаем корпус, плечи прижаты к полу, передача палки под мостом | Укрепление мышечного «корсета»Тренировка функции дыханияФормирование и укрепление свода стопыСамомассаж |
| Игра «Пожарные на учении» Играющие дети делятся парами. Это – пожарные, они должны уметь быстро взби­раться по лестнице. На верхней рейке гимнастической стенки подвешиваются 2 колокольчика. По сигналу инструктора (слово или удар в бубен) дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Инструктор снова дает сигнал; бежит следующая пара (или вызывать по номерам). В конце игры воспитатель отмечает более ловких пожар­ных.Игра «Выпрямление» Играющие построены в две колонны, на расстоянии вытянутых рук друг от друга, руки на пояс в наклон вперед на 45°, прогнувшись. По сигналу стоящий в конце колонны выпрямляется и хлопает ладонью по спине впереди стоящего, который также выпрямляется и передает дальше, пока не дойдет до первого. После сигнала «кругом» игра идет в обратном направлении. Колонна, которая быстрее передавшая хлопок назад к начавшему игру, считается победившей. | Формирование свода стопыФормирование правильной осанки |
| Заключительная3-5 мин | Игра «Большие ноги»: «Топ-топ-топ, топ-топ-топ (ходьба по кругу с правильной осанкой, руки на поясе) Маленькие ножки бегут по дорожке (бег по кругу на носках) Огромные ноги шагают по дороге (ходьба с выпадами). Топ-топ-топ, топ-топ-топ (ходьба по кругу)». Упражнение выполняется 3 раза с изменением направления и темпа: первый раз при движении вперед (медленно), второй — назад (быстро), третий — вправо-влево (медленно). | Формирование правильной осанкиУкрепление мышц ног |

НОЯБРЬ (1 и 2 неделя)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Ходьба в колонне по одному: а) простая, б) на носках, в) на пятках. г) на внешней стороне стопыИгра на внимание «Хлопки»: Дети идут в обход по залу. Если услышат 1 хлопок, то нужно повернуться вокруг себя, если 2 – присесть. Если 3 –встать как солдатик, принять правильную осанку. Кто ошибся – выходит из игры. | Укрепление мышц ног, формирование правильной осанки |
| Д/У **«**Плечи»: на вдох плечи поднимаются, на выдох опускаются | Тренировка функции дыхания |
| Основная20 мин | Упражнения на правильную осанку: Разделиться на пары. Проверить у своей пары правильную осанку. | Формирование правильной осанки |
| Комплекс ЛГ с большим мячом: Повторять по 6-8 раз И.п. стоя, мяч в руках: 1) 1-2 – встаем на носки, поднимаем мяч вверх; 3-4 – вернуться в и. п.2) Прогиб с мячом, мяч в прямых руках вверх, ногу на носок назад 3) Прокатывание мяча вокруг себя4) Подбрасывать мяч перед собой с хлопками 5) 1-2 – приседание, руки с мячом вперед; 3-4 – И.п.6) Д/У «Мяч сдувается»: вдох носом, на выдохе приседание – выдох ртом, произносить звук «с»И.п.: стоя, мяч в руках 7) Повороты корпуса вправо-влево 8) Наклоны корпуса вправо-влево И.п. сидя на полу, ноги вместе: 9) «Гусеница подползает к яблоку»: поджимание пальцев ног с продвижением вперед до мяча 10) «Скатай колобка» - поочередно катать ногами мяч вперед-назад 11) Катание мяча стопой покругу 12) Д/У: «Подуем на колобка» 1-2 – вдох через нос; 3-4 – выдох через рот, губы трубочкойИ.п. лежа на спине, мяч наверху на полу: 13) Потянуться мячом вверх 14) Садимся и ложимся без помощи рук, мячом тянемся вперед 15) Мячом поочередно дотрагиваться до правой и левой ноги | Укрепление мышечного «корсета»Тренировка функции дыханияФормирование и укрепление свода стопыСамомассаж |
| Игра «Скатай пеленку»: Скатать пеленку в колбаску без помощи рук и раскататьИгра «Не оставайся на полу»: Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию воспитателя они вместе с ловишкой ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленном музыкальным сопровождением (ударами в бубен, хлопками). Как только раздастся сигнал воспитателя «лови», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы (шведская стенка, скамейка, канат). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, сразу отходят в сторону. | Формирование свода стопыУкрепление мышечного «корсета» |
| Заключительная3-5 мин | Игра: «Аист»Аист, аист длинноногий, Ходьба на месте.Покажи домой дорогу.Топай правою ногой, Поочередные шаги правой иТопай левою ногой. левой ногой.Снова — правою ногой,Снова — левою ногой,После — правою ногой, Ходьба на месте.Вот тогда придешь домой.Упражнение выполняется 3 раза с изменением направления и темпа: первый раз при движении вперед (медленно), второй — назад (быстро), третий — вправо-влево (медленно). | Формирование стереотипа правильной осанкиУкрепление мышц ног |

НОЯБРЬ (3 и 4 неделя) открытое занятие, консультация для родителей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Игра «Путешествие». Заранее подготавливается зал, каждый предмет в нем получает определенное название, которое применяется в путешествии. Гимнастическая стенка – «Корабль». Ребенок имеет право перемещаться по ней любым способом, но вставать на пол нельзя. Обручи – «Острова». Если острова близко друг от друга – ребенок делает прыжок, если расстояние большое — прыжок на остров с ноги на ногу. Канат — «Лианы» - пройти приставным шагом. Скамейка – «Мостик на корабль», нужно, подтянувшись, забраться на корабль. «Провести разведку» - нужно проползти, стараясь не задеть ворота. «Пройти по следам». Играющие начинают путешествие с любой «станции». Побеждает не тот, кто первым закончит дистанцию, а тот, кто успешнее справится с препятствиями. | Укрепление мышц ног, формирование правильной осанки |
| Д/У **«**Султанчики»: на вдох через нос, выдох через рот на султанчики | Тренировка функции дыхания |
| Основная20 мин | Упражнения на правильную осанку: Разделиться на пары. Проверить у своей пары правильную осанку. | Формирование правильной осанки |
| Комплекс ЛГ с обручем: Повторять по 6-8 раз И.п. стоя, обруч в руках: 1) 1-2 – встаем на носки, поднимаем обруч вверх; 3-4 – вернуться в и. п.2) Прогиб с обручем, обруч в прямых руках вверх, ногу на носок назад 3) 1-2 – приседание, руки с обручем вперед; 3-4 – И.п. 4) Повороты корпуса с обручем вправо-влево 5) Наклоны корпуса с обручем вправо-влево6) Д/У «Посмотри в окошко»: вдох носом, выдох в обруч через ротИ.п.: стоя, обруч на полу 7) Ходить по обручу: обруч по середине стопы; зацепиться пальцами И.п. лежа на спине: 8) 1-согнуть правую ногу, 2-согнуть левую, 3-выпрямить правую ногу в обруч, 4-выпрямить левую, 5-согнуть правую, 6-согнуть левую, 7-выпрямить на пол правую, 8-впрямить левую 9) «Велосипед» обруч перед собой, как руль 10) Садиться и ложиться без помощи рукИ.п. лежа на животе, обруч в руках наверху на полу : 11) 1-2 –поднять обруч, 3-4 опустить 12) Поочередное поднимание прямых ног, носочек натянут 13) Плавательные движения брасом руками, обруч («море») лежит на полу 14) «Рыбка» с обручем И.п. сидя по-турецки в обруче 15) Д/У «Подуем на плечико» 1-2 – вдох через нос; 3-4 – выдох через рот на плечо. Также в другую сторону 16) Вставать И.п. О.с. без помощи рук | Укрепление мышечного «корсета»Тренировка функции дыханияФормирование и укрепление свода стопы |
| Игра «Ёлочки»: Выбирается водящий, лесоруб. Дети ходят по залу в рассыпную, как только музыка заканчивается, инструктор дает команду «Ёлочки в строй» и все дети строятся в шеренгу изображая ёлочек (пятки вместе, носки врозь, правильная осанка, руки вдоль туловища, пальцы вместе). Команда «Ёлочки парами» - дети встают парами спинами к друг другу. Команда «В рассыпную» – ёлочки встают по одному по всему залу. Кто шевелится, стоит неправильно или имеет плохую осанку выходит из игры. | Формирование стереотипа правильной осанки |
| Заключительная3-5 мин | Игра: «Рисунок ногами»: Дети выполняют рисунок без помощи рук.Ходьба в обход по залу с рисунками | Укрепление мышц ног |

ДЕКАБРЬ (1 и 2 неделя)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Ходьба в обход по залу: А) обычная Б) на носках, руки вверх В) на пятках, руки на плечи Г) с высоким подниманием ног, руки полочкой Д) приставным шагом Е) приставным шагом другим боком Ж) гусеницей З) змейкой И) спиной вперед К) обычнаяЛегкий бег 40 с | Укрепление мышц ног |
| Д/У «Чья снежинка улетит дальше»: Бумажная снежинка лежит на ладони. Вдох через нос, выдох через рот на снежинку  | Тренировка функции дыхания |
| Основная20 мин | Упражнения на правильную осанку: Разделиться на пары. Проверить у своей пары правильную осанку. | Формирование правильной осанки |
| Комплекс ЛГ с фитболом: Повторять по 6-8 раз И.п. сидя на мяче. Руки на поясе: 1) Наклоны головы 2) Повороты головы3) 1 - поднять правое плечо, 2 –опустить правое, 3-поднять левое, 4 – опустить левое, 5-оба плеча поднять, 6-оба опустить, 7-оба поднять, оба опустить4) Круговые движения плеч назад 5) Одна рука на поясе, другая вверх. Наклоны в сторону 6) Повороты туловища за рукой7) 1- Наклон вперед, руки в сторону, 2-И.п.8) «Крылышки» руки согнуты в локтях, прогнуться 9) 1-правая рука в сторону, 2-левая в сторону, 3-правая рука вверх, 4-левая вверх, 5-правая рука в сторону, 6-левая в сторону, 7-правая рука вниз, 8-левая вниз 9) Д/У «Жук» - вдох через нос, выдох через рот произнося звук «ж»10) 1 - шаг правой ногой в сторону, 2 - шаг левой ногой в сторону, 3 - шаг правой ногой в И.п, 4 - шаг левой в И.п.11) Руки на поясе. Перекаты носки-пятки 12) «Гусеницы» пальцами ног 13) 1-4 - ноги расходятся в стороны.5-8 – обратно в И.п. 14) Круговые движения корпусом на мяче в одну и в другую стороны 15) 1-правую ногу на пятку. 2- И.п.3-левую ногу на пятку. 4-И.п. 16) Круговые движения правой стопой, круговые движения левой стопой 17) Прыгать на мяче 18) «Лыжник» «Кто по снегу быстро мчится? Провалиться не боится!» И.п. – сидя правая рука вперед, левая назад. 1-2 смена положений рук (дыхание произвольное) И.п. стоя на коленях перед фитболом, руки на мяче 19) 1-4 – шагать руками вперед, прокатываясь на мяче5-8 - шагать руками назад, прокатываясь на мяче | Укрепление мышечного «корсета»Тренировка функции дыханияФормирование и укрепление свода стопы |
| Игра «Земля, вода, воздух»: По команде «воздух» бегают по всей площадке, изображая самолеты. По команде «земля» останавливаются с прямой осанкой, руки вдоль туловища. По команде «вода» дети ложатся на пол и работают руками брасом, ноги кролем. | Формирование стереотипа правильной осанки, укрепление мышц спины |
| Заключительная3-5 мин | Игра «Догони ежа»: Дети садятся в круг. Им нужно передавать друг другу 2 массажных мяча по кругу ногами, один мяч догоняет другого.Ходьба в обход по залу на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким поднимание колен. | Укрепление мышц ног |

ДЕКАБРЬ (3 и 4 неделя)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Ходьба в обход по залу: А) обычная Б) на носках, руки вверх В) на пятках, руки на плечи Г) с высоким подниманием ног, руки полочкой Д) боковой галоп Е) с захлестом Ж) гусеницей З) змейкой И) спиной вперед К) обычная Легкий бег 40 с | Укрепление мышц ног |
| Д/У: «Паровоз» (вдох через нос, выдох – «чух-чух», руками имитируя движения колес) | Тренировка функции дыхания |
| Упражнения на правильную осанку: Все дети встают к стене проверяя правильную осанку. Выбирается один ребенок с хорошей осанкой, который смотрит, правильная осанка у остальных детей или нет, при необходимости поправляет детей. | Формирование правильной осанки |
| Основная20 мин | Комплекс ЛГ с гантелями: Стоя: 1) «Силачи» И.п. руки у плеч. 1 – руки вверх, 2 – И.п.2) Прогиб спины. 1 – ногу назад, руки вверх, 2 – О.с.3) О.с. 1 – руки вперед, 2 – в стороны, 3 – вперед, 4 – О.с. 4) Боковой наклон5) 1 – приседание на носках, руки вперед. 2 – О.с.6) «Крылья» И.п. руки в сторону. Делать маленькие взмахи руками вверх-вниз.Стоя на коленях: 7) «Стойкий оловянный солдатик» И.п. – встать на колени, руки вперед. По команде «Дует сильный ветер» наклониться назад как можно ниже, спину держать прямо, затем вернуться в И.п.Лежа на животе: 8) Поднимать правая рука, левая нога и наоборот 9) Ползти по-пластунскиЛежа на спине, без гантелей 10) «Ванька-встанька» Садиться и ложиться без помощи рук11) Рисовать прямой ногой круги12) Поочередно подтягивать колени к груди13) «Мостик» Поднимать корпусСтоя на руках и ногах 14) «Кошка добрая и сердитая» Прогибать спину 15) Вытягивать правая рука, левая нога и наоборот16) Д/У «Солнышко» Стоя, скрестить руки на уровне живота, вдох – медленно поднимаем руки вперед, встаем на носки, выпрямляем руки над головой, потянуться вверх, на выдохе медленно опустить руки через стороны вниз. | Укрепление мышечного «корсета»Тренировка функции дыханияТренировка равновесия |
| Игра «Мяч в кругу»: Играющие располагаются по кругу, лежат на животе лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У одного из играющих в руках легкий мяч. Слегка выпрямляясь, этот игрок толкает мяч одному из участников игры и занимает исходное положение. Мяч переходит к различным игрокам, но не выпускается за пределы круга.Игра «Жуки»: По команде «жуки полетели» дети бегают по всей площадке, изображая жуков. По команде «жуки упали» все ложатся на спину и шевелят руками и ногами. | Укрепление мышц спины, разгрузка позвоночникаРазгрузка мышц ног |
| Заключительная3-5 мин | Игра «Снежки»: Дети из бумажных салфеток должны сделать снежные комочки, но только с помощью ног. Затем эти комочки забрасываются в корзину ногами.Ходьба в обход по залу на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким поднимание колен, проверяя правильную осанку. | Укрепление мышц ногФормирование правильной осанки |

ЯНВАРЬ (3 и 4 неделя)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Ходьба в колонне по одному: а) простая, б) на носках, в) на пятках. г) на внешней стороне стопы, д) с высоким подниманием ноги, хлопок под ногой е) гусеницей ж) тараканчиком Легкий бег 40 с | Укрепление свода стопы |
| Д/У **«**Воздушный шар»: дуть на воздушный шарик, предавая, таким образом, его друг другу по кругу | Тренировка функции дыхания |
| Основная20 мин | Упражнения на правильную осанку: 1) У стенки проверить 5 точек соприкосновения (затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки)2) Поднимать руки по стене вверх 3) Сделать несколько шагов вперед не изменяя осанку. | Формирование правильной осанки |
| Комплекс ЛГ с массажным мячом «ёжиком»: Повторять по 6-8 раз И.п. О.с.: 1) 1-2 – руки через стороны вверх (вдох), подняться на носки, мячом тянуться вверх; 3-4 – вернуться в и. п.2) Передавать мяч из одной руки в другую за спиной 3) Передавать мяч из одной руки в другую над головой4) Передавать мяч из одной руки в другую под ногой 5) 1-2 – приседание, руки с мячом вперед; 3-4 – И.п.6) Д/У «Ёжик»: вдох носом, на выдохе поворачиваем голову вправо (влево) – выдох ртомИ.п. сидя на полу, ноги вместе: 7) «Здороваемся с ёжиком» 1-2 – носки натягиваем на себя; 3-4 – от себя8) «Ёжик покатился по дорожке»: прокатывать мяч по ногам до носков и обратно9) «Гусеница подползает к ёжику»: поджимание пальцев ног с продвижением вперед до мяча10) Прокатывание мяча поочередно каждой ступней 11) Поднимание мяча двумя ногами 12) Д/У: «Подуем на ёжика» 1-2 – вдох через нос; 3-4 – выдох через рот, губы трубочкойИ.п. лежа на спине: 13) 1-2 – поднять прямую ногу, передать мяч и одной руки в другую; 3-4 передать под другой ногойИ.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях: 14) «Мост» поднимаем корпус, плечи прижаты к полу, передача мяча под мостом | Укрепление мышечного «корсета»Тренировка функции дыханияФормирование и укрепление свода стопыСамомассаж |
| Игра «Совушка»: Выбирается – «совушка», которая принимает исходное положение: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг «совушки» большой круг. По сигналу дети идут боком приставными шагами и говорят: «Ах ты, совушка-сова, Ты большая голова, Ты на дереве сидишь, Ночь летаешь, днем ты спишь». Подается команда: «День наступает, Все оживает!» Дети, изображая мышек, встают на носки и бегают в различных направлениях, приближаясь к «совушке». Затем ведущий говорит: «Ночь наступает, Все засыпает!». Мышки замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. «Совушка» вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3-6 секунд дается команда «День!» - и игра продолжается.Положения, принимаемые мышками в то время, когда «совушка» вылетает на охоту: «Силачи» - руки к плечам, пальцы в кулаки, лопатки сблизить «Аист» - стоя на правой ноге, согнуть в колене левую, руки вверх ладонями наружу. | Формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение нарушения осанки |
| Заключительная3-5 мин | Игра «Ходим в шляпах»: Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз — «шляпу» (мешочек с песком). Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), ведущий дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом позалу, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала и при этом он не нарушил осанку. Варианты: 1) Детям предлагается не ходить, а пританцовывать;2) Пройти по извилистой линии; 3) Пройти по гимнастической скамейке или переступать через разные предметы на полу (кегли, кубики, небольшие игрушки, камешки); 4) Присесть на скамейку с правильной осанкой | Формирование правильной осанки укрепление мышечного «корсета», развитие равновесия, ловкости, координации  |

ФЕВРАЛЬ (1 и 2 неделя)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Ходьба в колонне по одному: а) простая, б) на носках, в) на пятках. г) на внешней стороне стопы, д) змейкой е) противоход ж) хлопок перед и позади себя з) по удару бубна идти в противоположную сторону Легкий бег 40 с | Укрепление мышц ног  |
| Д/У **«**Листик»: дуть на ладони, сдувая лист из бумаги. Соревнование: у кого листик улетит дальше. | Тренировка функции дыхания |
| Основная20 мин | Упражнения на правильную осанку: 1) У стенки проверить 5 точек соприкосновения (затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки)2) Поднимать руки по стене вверх 3) Сделать несколько шагов вперед не изменяя осанку. | Формирование правильной осанки |
| Комплекс ЛГ с гимнастической палкой: Повторять по 6-8 раз И.п. О.с.: 1) 1-2 – встаем на носки, поднимаем палку вверх; 3-4 – вернуться в и. п.2) Передавать палку из одной руки в другую за спиной вокруг себя 3) 1-2 – передавать палку из одной руки в другую над головой, 3-4 – передавать за спиной 4) Передавать палку из одной руки в другую под ногой 5) 1-2 – приседание, руки с палкой вперед; 3-4 – И.п.6) Д/У «Насос»: вдох носом, на выдохе наклон вперед с палкой – выдох ртом, произносить звук «ш»И.п.: стоя, палка за плечами 7) Повороты корпуса вправо-влево 8) Наклоны корпуса вправо-влево И.п. сидя на полу, ноги вместе: 9) «Гусеница подползает к палке»: поджимание пальцев ног с продвижением вперед до палки 10) «Раскатать скалкой блинчик» - катать ногами палку 11) Поднимание палки двумя ногами 12) Д/У: «Подуем на цветок» (руками изобразить цветок) 1-2 – вдох через нос; 3-4 – выдох через рот, губы трубочкойИ.п. лежа на спине: 13) 1-2 – поднять прямую ногу, передать мяч и одной руки в другую; 3-4 передать под другой ногой14) Садимся и ложимся без помощи рук, палкой тянемся вперед.И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях: 15) «Мост» поднимаем корпус, плечи прижаты к полу, передача палки под мостом | Укрепление мышечного «корсета»Тренировка функции дыханияФормирование и укрепление свода стопыСамомассаж |
| Игра «Пожарные на учении» Играющие дети делятся парами. Это – пожарные, они должны уметь быстро взби­раться по лестнице. На верхней рейке гимнастической стенки подвешиваются 2 колокольчика. По сигналу инструктора (слово или удар в бубен) дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Инструктор снова дает сигнал; бежит следующая пара (или вызывать по номерам). В конце игры воспитатель отмечает более ловких пожар­ных.Игра «Выпрямление» Играющие построены в две колонны, на расстоянии вытянутых рук друг от друга, руки на пояс в наклон вперед на 45°, прогнувшись. По сигналу стоящий в конце колонны выпрямляется и хлопает ладонью по спине впереди стоящего, который также выпрямляется и передает дальше, пока не дойдет до первого. После сигнала «кругом» игра идет в обратном направлении. Колонна, которая быстрее передавшая хлопок назад к начавшему игру, считается победившей. | Формирование свода стопыФормирование правильной осанки |
| Заключительная3-5 мин | Игра «Большие ноги»: «Топ-топ-топ, топ-топ-топ (ходьба по кругу с правильной осанкой, руки на поясе) Маленькие ножки бегут по дорожке (бег по кругу на носках) Огромные ноги шагают по дороге (ходьба с выпадами). Топ-топ-топ, топ-топ-топ (ходьба по кругу)». Упражнение выполняется 3 раза с изменением направления и темпа: первый раз при движении вперед (медленно), второй — назад (быстро), третий — вправо-влево (медленно). | Формирование правильной осанкиУкрепление мышц ног |

ФЕВРАЛЬ (3 и 4 неделя)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Ходьба в колонне по одному: а) простая, б) на носках, в) на пятках. г) на внешней стороне стопыИгра на внимание «Хлопки»: Дети идут в обход по залу. Если услышат 1 хлопок, то нужно повернуться вокруг себя, если 2 – присесть. Если 3 –встать как солдатик, принять правильную осанку. Кто ошибся – выходит из игры. | Укрепление мышц ног, формирование правильной осанки |
| Д/У **«**Плечи»: на вдох плечи поднимаются, на выдох опускаются | Тренировка функции дыхания |
| Основная20 мин | Упражнения на правильную осанку: Разделиться на пары. Проверить у своей пары правильную осанку. | Формирование правильной осанки |
| Комплекс ЛГ с большим мячом: Повторять по 6-8 раз И.п. стоя, мяч в руках: 1) 1-2 – встаем на носки, поднимаем мяч вверх; 3-4 – вернуться в и. п.2) Прогиб с мячом, мяч в прямых руках вверх, ногу на носок назад 3) Прокатывание мяча вокруг себя4) Подбрасывать мяч перед собой с хлопками 5) 1-2 – приседание, руки с мячом вперед; 3-4 – И.п.6) Д/У «Мяч сдувается»: вдох носом, на выдохе приседание – выдох ртом, произносить звук «с»И.п.: стоя, мяч в руках 7) Повороты корпуса вправо-влево 8) Наклоны корпуса вправо-влево И.п. сидя на полу, ноги вместе: 9) «Гусеница подползает к яблоку»: поджимание пальцев ног с продвижением вперед до мяча 10) «Скатай колобка» - поочередно катать ногами мяч вперед-назад 11) Катание мяча стопой покругу 12) Д/У: «Подуем на колобка» 1-2 – вдох через нос; 3-4 – выдох через рот, губы трубочкойИ.п. лежа на спине, мяч наверху на полу: 13) Потянуться мячом вверх 14) Садимся и ложимся без помощи рук, мячом тянемся вперед 15) Мячом поочередно дотрагиваться до правой и левой ноги | Укрепление мышечного «корсета»Тренировка функции дыханияФормирование и укрепление свода стопыСамомассаж |
| Игра «Скатай пеленку»: Скатать пеленку в колбаску без помощи рук и раскататьИгра «Не оставайся на полу»: Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию воспитателя они вместе с ловишкой ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленном музыкальным сопровождением (ударами в бубен, хлопками). Как только раздастся сигнал воспитателя «лови», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы (шведская стенка, скамейка, канат). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, сразу отходят в сторону. | Формирование свода стопыУкрепление мышечного «корсета» |
| Заключительная3-5 мин | Игра: «Аист»Аист, аист длинноногий, Ходьба на месте.Покажи домой дорогу.Топай правою ногой, Поочередные шаги правой иТопай левою ногой. левой ногой.Снова — правою ногой,Снова — левою ногой,После — правою ногой, Ходьба на месте.Вот тогда придешь домой.Упражнение выполняется 3 раза с изменением направления и темпа: первый раз при движении вперед (медленно), второй — назад (быстро), третий — вправо-влево (медленно). | Формирование стереотипа правильной осанкиУкрепление мышц ног |

МАРТ (1 и 2 неделя)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Игра «Путешествие». Заранее подготавливается зал, каждый предмет в нем получает определенное название, которое применяется в путешествии. Гимнастическая стенка – «Корабль». Ребенок имеет право перемещаться по ней любым способом, но вставать на пол нельзя. Обручи – «Острова». Если острова близко друг от друга – ребенок делает прыжок, если расстояние большое — прыжок на остров с ноги на ногу. Канат — «Лианы» - пройти приставным шагом. Скамейка – «Мостик на корабль», нужно, подтянувшись, забраться на корабль. «Провести разведку» - нужно проползти, стараясь не задеть ворота. «Пройти по следам». Играющие начинают путешествие с любой «станции». Побеждает не тот, кто первым закончит дистанцию, а тот, кто успешнее справится с препятствиями. | Укрепление мышц ног, формирование правильной осанки |
| Д/У **«**Султанчики»: на вдох через нос, выдох через рот на султанчики | Тренировка функции дыхания |
| Основная20 мин | Упражнения на правильную осанку: Разделиться на пары. Проверить у своей пары правильную осанку. | Формирование правильной осанки |
| Комплекс ЛГ с обручем: Повторять по 6-8 раз И.п. стоя, обруч в руках: 1) 1-2 – встаем на носки, поднимаем обруч вверх; 3-4 – вернуться в и. п.2) Прогиб с обручем, обруч в прямых руках вверх, ногу на носок назад 3) 1-2 – приседание, руки с обручем вперед; 3-4 – И.п. 4) Повороты корпуса с обручем вправо-влево 5) Наклоны корпуса с обручем вправо-влево6) Д/У «Посмотри в окошко»: вдох носом, выдох в обруч через ротИ.п.: стоя, обруч на полу 7) Ходить по обручу: обруч по середине стопы; зацепиться пальцами И.п. лежа на спине: 8) 1-согнуть правую ногу, 2-согнуть левую, 3-выпрямить правую ногу в обруч, 4-выпрямить левую, 5-согнуть правую, 6-согнуть левую, 7-выпрямить на пол правую, 8-впрямить левую 9) «Велосипед» обруч перед собой, как руль 10) Садиться и ложиться без помощи рукИ.п. лежа на животе, обруч в руках наверху на полу : 11) 1-2 –поднять обруч, 3-4 опустить 12) Поочередное поднимание прямых ног, носочек натянут 13) Плавательные движения брасом руками, обруч («море») лежит на полу 14) «Рыбка» с обручем И.п. сидя по-турецки в обруче 15) Д/У «Подуем на плечико» 1-2 – вдох через нос; 3-4 – выдох через рот на плечо. Также в другую сторону 16) Вставать И.п. О.с. без помощи рук | Укрепление мышечного «корсета»Тренировка функции дыханияФормирование и укрепление свода стопы |
| Игра «Ёлочки»: Выбирается водящий, лесоруб. Дети ходят по залу в рассыпную, как только музыка заканчивается, инструктор дает команду «Ёлочки в строй» и все дети строятся в шеренгу изображая ёлочек (пятки вместе, носки врозь, правильная осанка, руки вдоль туловища, пальцы вместе). Команда «Ёлочки парами» - дети встают парами спинами к друг другу. Команда «В рассыпную» – ёлочки встают по одному по всему залу. Кто шевелится, стоит неправильно или имеет плохую осанку выходит из игры. | Формирование стереотипа правильной осанки |
| Заключительная3-5 мин | Игра: «Рисунок ногами»: Дети выполняют рисунок без помощи рук.Ходьба в обход по залу с рисунками | Укрепление мышц ног |

МАРТ (3 и 4 неделя)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Ходьба в обход по залу: А) обычная Б) на носках, руки вверх В) на пятках, руки на плечи Г) с высоким подниманием ног, руки полочкой Д) приставным шагом Е) приставным шагом другим боком Ж) гусеницей З) змейкой И) спиной вперед К) обычнаяЛегкий бег 40 с | Укрепление мышц ног |
| Д/У «Чья снежинка улетит дальше»: Бумажная снежинка лежит на ладони. Вдох через нос, выдох через рот на снежинку  | Тренировка функции дыхания |
| Основная20 мин | Упражнения на правильную осанку: Разделиться на пары. Проверить у своей пары правильную осанку. | Формирование правильной осанки |
| Комплекс ЛГ с фитболом: Повторять по 6-8 раз И.п. сидя на мяче. Руки на поясе: 1) Наклоны головы 2) Повороты головы3) 1 - поднять правое плечо, 2 –опустить правое, 3-поднять левое, 4 – опустить левое, 5-оба плеча поднять, 6-оба опустить, 7-оба поднять, оба опустить4) Круговые движения плеч назад 5) Одна рука на поясе, другая вверх. Наклоны в сторону 6) Повороты туловища за рукой7) 1- Наклон вперед, руки в сторону, 2-И.п.8) «Крылышки» руки согнуты в локтях, прогнуться 9) 1-правая рука в сторону, 2-левая в сторону, 3-правая рука вверх, 4-левая вверх, 5-правая рука в сторону, 6-левая в сторону, 7-правая рука вниз, 8-левая вниз 9) Д/У «Жук» - вдох через нос, выдох через рот произнося звук «ж»10) 1 - шаг правой ногой в сторону, 2 - шаг левой ногой в сторону, 3 - шаг правой ногой в И.п, 4 - шаг левой в И.п.11) Руки на поясе. Перекаты носки-пятки 12) «Гусеницы» пальцами ног 13) 1-4 - ноги расходятся в стороны.5-8 – обратно в И.п. 14) Круговые движения корпусом на мяче в одну и в другую стороны 15) 1-правую ногу на пятку. 2- И.п.3-левую ногу на пятку. 4-И.п. 16) Круговые движения правой стопой, круговые движения левой стопой 17) Прыгать на мяче 18) «Лыжник» «Кто по снегу быстро мчится? Провалиться не боится!» И.п. – правая рука вперед, левая назад. 1-2 смена положений рук (дыхание произвольное) И.п. стоя на коленях перед фитболом, руки на мяче 19) 1-4 – шагать руками вперед, прокатываясь на мяче5-8 - шагать руками назад, прокатываясь на мяче | Укрепление мышечного корсетаТренировка функции дыханияФормирование и укрепление свода стопы |
| Игра «Земля, вода, воздух»: По команде «воздух» бегают по всей площадке, изображая самолеты. По команде «земля» останавливаются с прямой осанкой, руки вдоль туловища. По команде «вода» дети ложатся на пол и работают руками брасом, ноги кролем. | Формирование стереотипа правильной осанки, укрепление мышц спины |
| Заключительная3-5 мин | Игра «Догони ежа»: Дети садятся в круг. Им нужно передавать друг другу 2 массажных мяча по кругу ногами, один мяч догоняет другого.Ходьба в обход по залу на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким поднимание колен. | Укрепление мышц ног |

АПРЕЛЬ (1 и 2 неделя)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Ходьба в обход по залу: А) обычная Б) на носках, руки вверх В) на пятках, руки на плечи Г) с высоким подниманием ног, руки полочкой Д) боковой галоп Е) с захлестом Ж) гусеницей З) змейкой И) спиной вперед К) обычная Легкий бег 40 с | Укрепление мышц ног |
| Д/У: «Паровоз» (вдох через нос, выдох – «чух-чух», руками имитируя движения колес) | Тренировка функции дыхания |
| Упражнения на правильную осанку: Все дети встают к стене проверяя правильную осанку. Выбирается один ребенок с хорошей осанкой, который смотрит, правильная осанка у остальных детей или нет, при необходимости поправляет детей. | Формирование правильной осанки |
| Основная20 мин | Комплекс ЛГ с гантелями: Стоя: 1) «Силачи» И.п. руки у плеч. 1 – руки вверх, 2 – И.п.2) Прогиб спины. 1 – ногу назад, руки вверх, 2 – О.с.3) О.с. 1 – руки вперед, 2 – в стороны, 3 – вперед, 4 – О.с. 4) Боковой наклон5) 1 – приседание на носках, руки вперед. 2 – О.с.6) «Крылья» И.п. руки в сторону. Делать маленькие взмахи руками вверх-вниз.Стоя на коленях: 7) «Стойкий оловянный солдатик» И.п. – встать на колени, руки вперед. По команде «Дует сильный ветер» наклониться назад как можно ниже, спину держать прямо, затем вернуться в И.п.Лежа на животе: 8) Поднимать правая рука, левая нога и наоборот 9) Ползти по-пластунскиЛежа на спине, без гантелей 10) «Ванька-встанька» Садиться и ложиться без помощи рук11) Рисовать прямой ногой круги12) Поочередно подтягивать колени к груди13) «Мостик» Поднимать корпусСтоя на руках и ногах 14) «Кошка добрая и сердитая» Прогибать спину 15) Вытягивать правая рука, левая нога и наоборот16) Д/У «Солнышко» Стоя, скрестить руки на уровне живота, вдох – медленно поднимаем руки вперед, встаем на носки, выпрямляем руки над головой, потянуться вверх, на выдохе медленно опустить руки через стороны вниз. | Укрепление мышечного «корсета»Тренировка функции дыханияТренировка равновесия |
| Игра «Мяч в кругу»: Играющие располагаются по кругу, лежат на животе лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У одного из играющих в руках легкий мяч. Слегка выпрямляясь, этот игрок толкает мяч одному из участников игры и занимает исходное положение. Мяч переходит к различным игрокам, но не выпускается за пределы круга.Игра «Жуки»: По команде «жуки полетели» дети бегают по всей площадке, изображая жуков. По команде «жуки упали» все ложатся на спину и шевелят руками и ногами. | Укрепление мышц спины, разгрузка позвоночникаРазгрузка мышц ног |
| Заключительная3-5 мин | Игра «Снежки»: Дети из бумажных салфеток должны сделать снежные комочки, но только с помощью ног. Затем эти комочки забрасываются в корзину ногами.Ходьба в обход по залу на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким поднимание колен, проверяя правильную осанку. | Укрепление мышц ногФормирование правильной осанки |

АПРЕЛЬ (3 и 4 неделя) открытое занятие, консультация с родителями

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Ходьба в колонне по одному: а) простая, б) на носках, в) на пятках. г) на внешней стороне стопы, д) с высоким подниманием ноги, хлопок под ногой е) гусеницей ж) тараканчиком Легкий бег 40 с | Укрепление свода стопы |
| Д/У **«**Воздушный шар»: дуть на воздушный шарик, предавая, таким образом, его друг другу по кругу | Тренировка функции дыхания |
| Основная20 мин | Упражнения на правильную осанку: 1) У стенки проверить 5 точек соприкосновения (затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки)2) Поднимать руки по стене вверх 3) Сделать несколько шагов вперед не изменяя осанку. | Формирование правильной осанки |
| Комплекс ЛГ с массажным мячом «ёжиком»: Повторять по 6-8 раз И.п. О.с.: 1) 1-2 – руки через стороны вверх (вдох), подняться на носки, мячом тянуться вверх; 3-4 – вернуться в и. п.2) Передавать мяч из одной руки в другую за спиной 3) Передавать мяч из одной руки в другую над головой4) Передавать мяч из одной руки в другую под ногой 5) 1-2 – приседание, руки с мячом вперед; 3-4 – И.п.6) Д/У «Ёжик»: вдох носом, на выдохе поворачиваем голову вправо (влево) – выдох ртомИ.п. сидя на полу, ноги вместе: 7) «Здороваемся с ёжиком» 1-2 – носки натягиваем на себя; 3-4 – от себя8) «Ёжик покатился по дорожке»: прокатывать мяч по ногам до носков и обратно9) «Гусеница подползает к ёжику»: поджимание пальцев ног с продвижением вперед до мяча10) Прокатывание мяча поочередно каждой ступней 11) Поднимание мяча двумя ногами 12) Д/У: «Подуем на ёжика» 1-2 – вдох через нос; 3-4 – выдох через рот, губы трубочкойИ.п. лежа на спине: 13) 1-2 – поднять прямую ногу, передать мяч и одной руки в другую; 3-4 передать под другой ногойИ.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях: 14) «Мост» поднимаем корпус, плечи прижаты к полу, передача мяча под мостом | Укрепление мышечного «корсета»Тренировка функции дыханияФормирование и укрепление свода стопыСамомассаж |
| Игра «Совушка»: Выбирается – «совушка», которая принимает исходное положение: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг «совушки» большой круг. По сигналу дети идут боком приставными шагами и говорят: «Ах ты, совушка-сова, Ты большая голова, Ты на дереве сидишь, Ночь летаешь, днем ты спишь». Подается команда: «День наступает, Все оживает!» Дети, изображая мышек, встают на носки и бегают в различных направлениях, приближаясь к «совушке». Затем ведущий говорит: «Ночь наступает, Все засыпает!». Мышки замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. «Совушка» вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3-6 секунд дается команда «День!» - и игра продолжается.Положения, принимаемые мышками в то время, когда «совушка» вылетает на охоту: «Силачи» - руки к плечам, пальцы в кулаки, лопатки сблизить «Аист» - стоя на правой ноге, согнуть в колене левую, руки вверх ладонями наружу. | Формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение нарушения осанки |
| Заключительная3-5 мин | Игра «Ходим в шляпах»: Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз — «шляпу» (мешочек с песком). Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), ведущий дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом позалу, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала и при этом он не нарушил осанку. Варианты: 1) Детям предлагается не ходить, а пританцовывать;2) Пройти по извилистой линии; 3) Пройти по гимнастической скамейке или переступать через разные предметы на полу (кегли, кубики, небольшие игрушки, камешки); 4) Присесть на скамейку с правильной осанкой | Формирование правильной осанки укрепление мышечного «корсета», развитие равновесия, ловкости, координации  |

МАЙ (3 и 4 неделя)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная5-7 мин | Игра «Тропа препятствий»: Детям необходимо преодолеть различные препятствия на пути: пройти по «кочкам» (мешочки с песком), перешагнуть через «высокую траву» (кубы), подняться на «гору» (шведская стенка), перепрыгнуть «ручей» (разложенные на полу две веревки), пройти по «бревну» (по канату приставным шагом). | Формирование и укрепление свода стопы |
| Д/У «Ароматы природы»: Представить, что мы находимся в лесу. Какой там чистый, свежий воздух. Давайте закроем глаза и сделаем глубокий вдох носом, выдох ртом. | Тренировка функции дыхания |
| Основная20 мин | Упражнения на правильную осанку:1) У стенки проверить 5 точек соприкосновения (затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки)2) Поднимать руки по стене вверх 3) Сделать несколько шагов вперед, не изменяя осанку. | Формирование правильной осанки |
| Комплекс ЛГ без предметов: Повторять по 6-8 раз И.п. О.с.: 1) 1-2 – руки через стороны вверх (глубокий вдох), подняться на носки; 3-4 – вернуться в и: п.2) 1-4 – четыре круговых движения руками назад, то же впе­ред. 3) 1-2 – два пружинистых наклона вправо, левую руку вверх; 3-4 - то же, но в другую сторону, правую руку вверх.4) 1-2 – повороты туловища влево (вправо), руки в стороны; 3-4 – И.п.5) 1-2 – приседание, руки вперед; 3-4 – И.п.6) 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.7) Д/У: «Бабочка» И.п. кисти на плечах. Развести локти в стороны (вдох), свести обратно (выдох) И.п.: лежа на спине, руки вверху на полу: 8) 1-2 – поднимать правая (левая) рука, левая (правая) нога; 3-4 – И.п. 9) 1-2 – согнуть ногу к животу, обнять руками; 3-4 – И.п. Также в другую сторону.10) Велосипед 12) Д/У: «Сердце»: Послушаем, как бьется сердце (спокойно подышать)И.п. лежа на животе, руки вверху на полу:13) Приподнять голову и грудь, поднять прямые руки, ноги, выполнять покачивание – «лодочка».14) Ползание по-пластунски 15) Плавание руки брасом, ноги кролем | Укрепление мышечного «корсета»Проверка силы мышц брюшного пресса и спины |
| Игра «Сидячий футбол»: Играют две команды, по 4-6 человек в каждой. Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой на расстоянии 2,5-3 метров. Игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. За неточный бросок мяча команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. | Развитие координации движений, укрепление мышц ног итуловища, тренировка меткости |
| Заключительная3-5 мин | Игра «Тише едешь, дальше будешь»: На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки прово­дится линия (исходная), на которой близко друг от друга сто­ят играющие. На противоположном конце площадки очерчи­вается кружком (диаметром – 2-3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Тише едешь, дальше будешь! Стоп!» При этих словах все играющие подвигаются по направлению к водящему с мешочками на голове. Как толь­ко водящий произнес слово «стоп!», все останавливаются, во­дящий быстро оглядывается. Того, кто не успел вовремя остановиться после слова «стоп!» и сделал добавочное движение или уронил мешочек, водящий возвращает на исходную линию. Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «стоп!». Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играю­щих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим. | Формирование правильной осанки |

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение Программы**

**Учебно-методический комплект:** Программа «Будь здоров!», наглядные консультации

**Оборудование:** мячи – маленькие, большие, массажные, фитболы; гимнастические палки, обручи, гантели, мешочки с песком, массажные кочки, канат «Змея», дуги для подлезания, гимнастический мат.

**3.2. Литература:**

ПЕНЗУЛАЕВА Л.И. Физкультурные занятия в детском саду средняя группа. Издательство Мозаика-Синтез Москва 2009

СТЕПАНЕНКОВА Э.Я. Сборник подвижных игр Москва Мозаика-Синтез 2011

Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». Сост. Е. Г. Батурина. Изд. 3-е, перераб. и доп. М., «Просвещение», 1974.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006. – 128 с.: ил.

Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений: В 3 ч. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Ч. 1:

Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений: В 3 ч. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Ч. 3

Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик [Текст]: [упражнения для позвоночника, дыхательная гимнастика, лечебная гимнастика в воде, упражнения для детей] / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова ; под общ. ред. Т. А. Евдокимовой. - Москва. : АСТ ; СПб. : Сова, 2007. - 991 с.: ил. Библиогр.: с. 990-991.

И.К.Шилкова, А.С.Большев, Ю.Р.Силкин, Ю.А.Лебедев, Л.В.Филиппова, «Здоровьеформирующее физическое развитие», М. «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2001. – 336 с.

Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. Сборник игр и упражнений. Издательский дом: Мозаика-Синтез. 2015. – 48 с.

**3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале**

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции.

Развивающая предметно-пространственная среда соответствует принципам:

• содержательной-насыщенности – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, двигательную активность всех категорий детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

• трансформируемости– обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;

• полифункциональности – обеспечивает возможность разнообразного использования оборудования в разных видах детской активности;

• доступности – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья);

• безопасности – все спортивное и физкультурное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.