#### Программа

#### дополнительного образования

**кружка «Расту сильным, ловким, быстрым»**

Выполнила: воспитатель филиала МБОУ-СОШ с.Росташи "Детский сад "Радуга" с.Грачевка Аркадакского района Саратовской области

Стенина Наталия Валентиновна

**Пояснительная записка**.

Программа кружковой работы по физическому развитию старших дошкольников «Расту сильным, ловким, быстрым» представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий.

Направленность образовательной программы: оздоровительно-развивающая.

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

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

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

Педагогическая целесообразность.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

**Принципы реализации программы**

1.Принцип индивидуальности.

2.Принцип доступности.

3.Принцип систематичности.

4.Принцип активности, самостоятельности, творчества.

5.Принцип последовательности.

6.Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

7.Принцип научности.

8.Принцип оздоровительной направленности.

**Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимы:

- спортивный зал, спортивная площадка ДОУ;

- спортивное оборудование и инвентарь;

- санитарно – гигиенические требования;

- соответствующая одежда и обувь;

**-** врачебный контроль;

- проведение мониторинга

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

**Задачи программы**:

**Оздоровительные**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

**Образовательные**

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

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

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

**Воспитательные**

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Отличительные особенности программы «Расту сильным, ловким, быстрым» в том, что она включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую, релаксацию, элементы психогимнастики; гимнастику для глаз; игротерапию, музыкотерапию, самомассаж.

**Возраст детей**: программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

**Сроки реализации**: программа рассчитана на один год обучения.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 30 мин.

Условия реализации программы.

Занятия кружковой работы дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

**Взаимодействие с родителями**

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

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.

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.

**Ожидаемые результаты.**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

1)Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, 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)Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**Диагностика физической подготовленности воспитанников.**

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

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

Проведение диагностики включает в себя следующие этапы:

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

**Индивидуальная карта**

**Физической подготовленности ребёнка**

Фамилия, Имя (ребёнка)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата обследования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование показателя | Единица измерения | Результат |
| Показатели двигательной активности во время тестирования | | |
| Время бега на 10 м схода | с |  |
| Время бега на30 м со старта | с |  |
| Время челночного бега (3 х10 м) | с |  |
| Бег на выносливость: дистанция; продолжительность | м    мин. |  |
| Длина прыжка с места | см |  |
| Длина прыжка с разбега | см |  |
| Высота прыжка вверх с места | см |  |
| Прыжки через скакалку | количество |  |
| Дальность броска набивного мяча весом1 кг из-за головы, стоя | см |  |
| Бросок теннисного мяча | м |  |
| Подбрасывание и ловля мяча количество | количество |  |
| Отбивание мяча от пола | количество |  |
| Статическое равновесие | с |  |
| Подъем из положения лежа на спине | количество |  |
| Наклон вперед из положения стоя на скамейке | см |  |
| Показатели двигательной активности на физкультурных занятиях | | |
| Объём (количество движений) | Движения |  |
| продолжительность | Мин. |  |
| интенсивность | Движения, Мин. |  |
| Объём (количество движений) | Движения |  |
| продолжительность | Мин. |  |
| интенсивность | Движения Мин. |  |

Диагностические тесты для детей 5-6 лет.

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

**Используемые методические пособия**

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

Степаненковой.

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

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

-«Детский сад: физические упражнения и подвижные игры» В.С.

Кузнецова, Г.А. Колодницкого.

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

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

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

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

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

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

Щетинина.

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

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

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

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

**Перспективный план работы кружка «Расту сильным, ловким, быстрым».**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь** | |
| **1-2 недели** | **3-4 неделя.** |
| **1. Вводная часть:**   1. Ходьба в колонне по одному, парами. 2. Скрестный шаг. 3. «Холодно – Горячо». 4. Движение на ягодицах вперед. 5. Ходьба «Паучок».   **2. Основная часть:**   1. Отрывание пяток от пола. 2. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую – укрепление мышц ног. 3. Стоя на коленях: упражнение – «Собачка». 4. Лежа на спине: упражнение «Велосипед». 5. Кувырок назад, в группировке. 5. **Массаж позвоночника:**   лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.   1. **Силовые упражнения:** 2. Отжимание от пола. 3. Прыжок назад, руки в упоре на полу. 4. Упражнение на веревочной лестнице.   **5. Игры:**  1.Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться. 2. Спокойная игра: «У кого мяч?». | **1. Вводная часть:**   1. Ходьба змейкой по диагонали. 2. Ходьба на коленях, на 4 –сели. 3. Ходьба цепочкой. 4. «На параде» - «В разведке». 5. «Воротики».   **2. Основная часть:**  Упражнения на лавочках:   1. Выпады в стороны, ладонь на пол. 2. Выбрасывание ног на пятки. 3. Ноги на лавку, наклон в сторону. 4. «Угол». 5. «Рыбка». 6. Отжимание, руки на лавке. 7. Упражнение на дыхание.   **3. Силовые упражнения:**   1. упражнение на веревочной лестнице. 2. Упражнение на канате: «Позвонив колокол». 3. Кувырок через голову вперед. 4. **Массаж головы:** 5. «Моем голову». 6. Пальцы граблями, чешем голову. 7. Догонялки. 8. Расчесываем.      1. **Игры:** 2. Подвижная игра: «Мы веселые ребята». 3. «Пингвины» - прыжок с мешочком. 4. «Догонялки» - спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет. |
| **Октябрь** | |
| **1-2 недели** | **3-4 неделя.** |
| **1. Вводная часть:**   1. Ходьба парами. 2. Ходьба по скамейке на носках. 3. В полуприсяде, боком. 4. Прыжок с лавочки и на лавочку. 5. Боковой галоп. **2. Основная часть:**   Упражнения на ковре:   1. «Сядь между пяток». 2. «Угол». 3. «Угол на пол». 4. «Сядь из положения лежа». 5. Кувырок назад. 6. Прыжок назад, руки в упоре. 7. «Лодочка» - лежа на животе. 8. «Корзинка». **3. Силовые упражнения:**  1. «Угол» - упражнение на гимнастической стенке. 2. «Мешок» - висим на гимнастической стенке.   3. «Перетягивание» - двое детей держат гимнастическую палку и тянут на себя. **4. Массаж шеи:**   1. Поглаживаем шею. 2. Вытягиваем. 3. Ласково похлопываем. 4. **Любуются шеей.** 5. **Игры:** 6. Подвижная игра: «Не оставайся на полу». 7. Подвижная игра: «Не попадись». 8. Игра малой подвижности: «У кого мяч?» | **1. Вводная часть:**   1. Расчет на 1 и 2. 2. «Тачки». 3. «Воротики». 4. Семенящий бег. 5. Ползание: «Крокодил». **2. Основная часть:**   Упражнения в парах:   1. «Руки вверх» - стоя спиной друг к другу. 2. «Наклон в сторону» - руки сцеплены в локтях. 3. «Вышка» - лежа на спине, ноги, стопы вместе. Одновременно поднимаем ноги. 4. «Велосипед». 5. «Лотос». 6. Перекаты со спины на живот. 7. Прыжки в парах. 8. Дыхательное упражнение. **3. Силовые упражнения:** 9. «Лошадка» - перетягивание в парах. 10. Лазание по канату – закрепить технику лазания. Укрепление мышц рук.   **4. Массаж живота:**   1. Поглаживаем живот, похлопываем ребром ладони. 2. Нажимаем на живот пальцами.   **5. Игры:**   1. Подвижная игра: «Ловишки – перебежки». 2. Игра малой подвижности:   «Затейники». |
| **Ноябрь** | |
| **1-2 недели** | **3-4 неделя.** |
| **1. Вводная часть:**   1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 2. Ходьба на пятках, носках. 3. «Гуси». 4. «Воротики». 5. «Змейка». 6. **Основная часть:** С мячом: 7. «Мяч вокруг себя». 8. Передача мяча под ногой. 3. Прокатывание мяча вокруг ноги (поочередно). 9. Мяч вперед – лежа на животе. 10. Катание мячей ногой. 11. Бросание и ловля мяча из руки в руку. **3. Силовые упражнения:** Метание: 12. «Метко в цель» - р -3м. от плеча. 13. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.   **4. Массаж спины:**   1. «Качалка». 2. «Велосипед».   **5. Игры:**   1. Подвижная игра: «Охотники и зайцы». 2. Игра малой подвижности:   «Найди и промолчи». | **1. Вводная часть:**   1. Ходьба. Пересчет. Построение. 2. Ходьба «ухватиком». 3. Ходьба по камешкам. 4. «Кошечки». 5. Три шага, «кружение», три шага.   **2. Основная часть:**  С косичкой:  1. «Косичка вверх» - потягивание. 2. «Выпады вперед» - удержаться на носках.   1. Стоя на коленях В – поднимаем косичку, ногу. 2. Сидя на пятках В – «Волна». 3. Поднимаем косичку ногами. 4. «Кувырок назад» - косичка под коленом.     **3. Силовые упражнения:**   1. Ползание на животе по лавочке, подтягиваясь руками. 2. «Крокодил».   **4. «Массаж рук»:**   1. «Моем руки». 2. «Стираем белье». 3. «Трем мочалкой». 4. «Стряхиваем воду». 5. **Игры:** 6. Подвижная игра: «Мороз – Красный нос».   Игра малой подвижности: «У кого мяч?». |
| **Декабрь** | |
| **1-2 недели** | **3-4 неделя** |
| **1. Вводная часть:**   1. Ходьба в колонне по одному, парами. 2. Скрестный шаг. 3. «Холодно – Горячо». 4. Движение на ягодицах вперед. 5. Ходьба «Паучок».   **2. Основная часть:**   1. Отрывание пяток от пола. 2. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую – укрепление мышц ног. 3. Стоя на коленях: упражнение – «Собачка». 4. Лежа на спине: упражнение «Велосипед». 5. Кувырок назад, в группировке. 5. **Массаж позвоночника:**   лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.   1. **Силовые упражнения:** 2. Отжимание от пола. 3. Прыжок назад, руки в упоре на полу. 4. Упражнение на веревочной лестнице.   **5. Игры:**  1.Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться. 2. Спокойная игра: «У кого мяч?». | **1. Вводная часть:**   1. Ходьба змейкой по диагонали. 2. Ходьба на коленях, на 4 –сели. 3. Ходьба цепочкой. 4. «На параде» - «В разведке». 5. «Воротики».   **2. Основная часть:**  Упражнения на лавочках:   1. Выпады в стороны, ладонь на пол. 2. Выбрасывание ног на пятки. 3. Ноги на лавку, наклон в сторону. 4. «Угол». 5. «Рыбка». 6. Отжимание, руки на лавке. 7. Упражнение на дыхание.   **3. Силовые упражнения:**   1. упражнение на веревочной лестнице. 2. Упражнение на канате: «Позвонив колокол». 3. Кувырок через голову вперед. 4. **Массаж головы:** 5. «Моем голову». 6. Пальцы граблями, чешем голову. 7. Догонялки. 8. Расчесываем. 9. **Игры:** 10. Подвижная игра: «Мы веселые ребята».   2.«Пингвины» - прыжок с мешочком. |
| **Январь** | |
| **1. Вводная часть:**   1. Ходьба в колонне. 2. Построение через середину на две команды.   **2. Разминка:**   1. Сжимание и разжимание пальцев. 2. «Бабочки». 3. «Лягушки». 4. «Машина». 5. «Паучок».   **3. Игры - эстафеты:**   1. «Построй крепость». 2. «Прыжки в парах». 3. «Чья тачка первая». 4. Мяч над головой. 5. Перетягивание каната. 6. Достань снежинку.   **4. Танцуем под музыку**:  Дети изображают любого зверя под музыку. Создать радостное настроение от игр – эстафет, желание победить | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Февраль** | |
| **1-2 недели** | **3-4 неделя.** |
| **1. Вводная часть:**   1. Ходьба по диагонали. 2. Ходьба и бег врассыпную. 3. Упражнение «Воротики». 4. Упражнение «Кошечки». 5. Дыхательное упражнение:   «Ежик».  **2. Основная часть:**  На лавочках:   1. «Лебедушка» - стоя на лавках. 2. «Гребцы» - сидя на лавках. 3. «Угол» - ноги на лавке. 4. «Рыбка» - лежа на лавке на животе. 5. Прыжок назад, руки на лавке. 6. Упражнение на внимание.   **3. Работа на снарядах:**  1. Поднимись на канате вверх. 2. «Кольцо» - упражнение на кольцах. Руки держат кольцо, ноги в кольцах. Прогнуться.   1. **Массаж шейных позвонков.** 2. **Игры:**   1. Подвижная игра: «Хитрая лиса». 2. Игра малой подвижности: «Мяч водящему». | **1. Вводная часть:**   1. Игра: «Клетка». 2. Игра: « Ждут нас быстрые ракеты». 3. Дыхательное упражнение.   **2. Основная часть:**  «Котята на скамейках»:   1. «Покажите свои лапы». 2. «Угол» - носки оттянуты. 3. «Рыбка» - лежа на животе. 4. «Кушаем рыбу». 5. «Испугались мышку». 6. «Ловим мышку». 7. Дыхательное упражнение.   **3. Силовые упражнения:**   1. «Кошечка» - ходьба по лавочке. 2. Спрыгивание с лавочки. 3. Проползем под лавочкой. 4. **Массаж шейных позвонков:**  1. «Буратино» длинным носом рисует – «Солнышко», «Морковку», «Дерево».   2. Мягкие круговые движения.  **5. Игры:**   1. Подвижная игра: «Ловишки парами». 2. Игра малой подвижности:   «Пробеги неслышно». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Март** | |
| **1-2 недели** | **3-4 неделя.** |
| **1. Вводная часть:**   1. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне и внутренней стороне стопы. 2. Ползание по - пластунски. 3. Движение вперед на ягодицах. 4. Движение вперед с живота на спину. 5. Три шага – кружение.   **2. Упражнение в упорах:**   1. «Сядь между пятками». 2. «Достань пятки». 3. «Кошка сердитая и ласковая». 4. «Ласточка» - выбрасывание ноги. 5. «Лебедушка». 6. Прыжок назад.   **3. Силовые упражнения:**   1. «Лошадка» - один тянет вперед. 2. «Медведи» - на стопах и ладонях. 3. «Пройди и не упади» - на лавочке.   **4. Массаж лица:**  Лепим красивое лицо:   1. Поглаживание. 2. Надавливание. 3. Рисуем брови.   **5. Игры:**   1. Подвижная игра: «Пожарные на учении». 2. Игра малой подвижности: «Мяч водящему». | **1. Вводная часть:**   1. Ходьба, взявшись за руки. 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. «Лошадка» - высоко поднимаем ногу. 4. Бег и ходьба, не размыкая круга.   **2. Упражнения в кругу:**   1. Поднимание, опускание рук. 2. Наклоны в стороны. 3. Сидя ноги углом, ноги к полу. 4. «Нажимаем на педали». 5. Сесть из положения лежа. 6. Кувырок назад. 7. «Корзинка». 8. «Мостик». 9. Дыхательное упражнение.   **3. Дыхательная гимнастика:**   1. Дышим только животом. 2. Дышим только грудью. 3. Набрали много воздуха и долго держим. 4. Положение «энергия из космоса».   **4. Игры:**   1. Подвижная игра: «Собери бусы». 2. Игра малой подвижности:   «Найди и промолчи». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Апрель** | |
| **1-2 недели** | **3-4 неделя.** |
| **1. Вводная часть:**   1. Ходьба змейкой. 2. Скрестный шаг. 3. Ходьба по-гусиному. 4. «На параде», «В разведке». 5. Семенящий бег, и бег с откидыванием ног.   **2. Упражнения с мешочком:**   1. «Бег мешочка вокруг себя». 2. Подними мешочек ногами. 3. Бросание и ловля мешочка. 4. Пронеси мешочек на вытянутой руке. 5. Перебрось мешочек из руки в руку (из положения, лежа на животе). 6. Встать и поднять мешочек высоко (из положения, сидя, ноги скрестно).   **3. Упражнение в метании:**   1. «Кто попадет в колодец?». 2. «Чей мешочек дальше». 3. «Поймай мешочек». 4. **Массаж ушных раковин:** 5. Щиплем уши. 6. Потягиваем вверх, вниз, в сторону. 7. Поглаживание ушей внутри.     **5. Подвижные игры:**   1. «Мышеловка». 2. «Карусель». | **1. Вводная часть:**   1. Ходьба по одному, ходьба парами. 2. «На ходулях». 3. «Лошадки» - высоко поднять ногу. 4. «Лягушки» - прыжки с прод.   вперед.   1. Перекаты с пятки на носок.   **2. Упражнения с веревкой:**  1. «Веревка над головой» - стоя. 2. Из положения на коленях – веревка вверх.   1. Сидя ноги прямо – веревка высоко. 2. Веревка за пятки. 3. Присесть и поднять веревку одной рукой. 4. Сидя. Ноги за веревку и обратно. 7. Перешагни через веревку, опираясь на руки.   **3. Упражнения в равновесии и ловкости:**   1. Ходьба по веревке, лежащей на полу. 2. Перешагивание через веревку, не выпуская её из рук. 3. Проползи парами под веревкой, не касаясь её.      1. **Игры:** 2. Подвижная игра: «Удочка». 3. Игра малой подвижности: «Что изменилось». |

|  |
| --- |
| **Май** |
| **1. Вводная часть:**  **1. Разминка:**   1. Ходьба змейкой. 2. Пролезание в тоннель. 3. Прыжки «Лягушонок» - руки, ноги. 4. Ползание «Крокодил». 5. Дыхательное упражнение: «Дровосек».   **2. Игры – эстафеты:**   1. «Пожарные на учении». 2. «Кто быстрее сорвет банан». 3. «Чья тачка быстрее». 4. «Пингвины». 5. «Прыжки парами». 5. **Танцуем под музыку:** Комплекс ритмической гимнастики под музыку «Чунга – чанга». 6. **Упражнение на дыхание.** |