#### 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.**
 |