

**Форма обучения** - очная

**Нормативный срок обучения** - 2 года

**Численность обучающихся** - 10-15 воспитанников

**Язык, на котором осуществляется образование (обучение)** – русский

**Пояснительная записка**

Программа «Неболейка» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительногообразования детей».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена проведёнными совместно с медицинскими работниками детского сада исследованиями состояния здоровья каждого ребенка.

**Актуальность программы**

Проблема профилактики заболеваний часто болеющих детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Сохранение и укрепление здоровья детей является одним из направлений работы нашего ДОУ. Была создана спортивная секция для детей младшего и среднего возраста «Неболейка» для эффективного оздоровления и оказания помощи родителям в вопросах физического воспитания детей. Отбор в спортивную секцию происходит по желанию родителей и детей, по рекомендациям медицинской сестры ДОУ. Таким образом, проведя необходимые исследования,формируется группа из воспитанников младшего и среднего дошкольного возраста.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

1. Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитание нравственно, духовно и физически здорового человека.
2. Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

**Новизна**

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику простудных заболеваний детей нашего детского сада, на развитие выносливости организма малыша, создании устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Программа состоит из комплексов самомассажа, общеразвивающих упражнений, дыхательной гимнастики, упражнений на профилактику плоскостопия,бесед о здоровом образе жизни и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 %всех болезней человека заложено в детские годы. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок тем более. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников. Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье». Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления.

**Цель программы:**

Развитие общей функциональной адаптации организма ребенка к простудным заболеваниям.Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников и их родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи программы:**

***Коррекционные:***

1. Формирование правильного дыхательного акта (его глубины, ритма).
2. Стимуляция дренажной функции бронхов.
3. Улучшение функции дыхания.
4. Тренировка правильного носового дыхания.
5. Улучшение подвижности грудной клетки, диафрагмы.
6. Укрепление мышц лица, а также мышц верхних и нижних конечностей.
7. Формирование навыков рациональных сочетаний дыхания и движений.
8. Формирование правильной осанки.
9. Развитие и корректировка стопы, укрепление связочно-суставного аппарата.

***Образовательные:***

1. Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.

2. Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.

3.Развитие внимания, выдержки, быстроты реакции, координации движений, равновесия.

4.Развитие умений заниматься с физкультурными пособиями, оборудованием для дыхательных упражнений.

5. Обучение элементарным приёмам точечного массажа и дыхательной гимнастики.

6. Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ, укреплении здоровья.

7. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

***Воспитательные:***

1. Воспитаниеинтереса к оздоровительным занятиям.
2. Воспитание дружелюбия, умения согласованно действовать в коллективе.
3. Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.
4. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

**Методы и приёмы:**

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

***Словесные методы:*** беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности сверстников.

***Наглядный метод:*** показ, демонстрация, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия.

***Практический метод:*** повторение упражнений с соблюдением их правильного и точного выполнения.

**Формы и режим занятий**  
  
Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков.  
  
Наполняемость группы - 10 – 15 детей.

Состав групп может изменяться по следующим причинам:

* Смена места жительства.
* Отстранение от занятий медицинским работником.
* Пополнение новыми детьми.

**Ведущей формой организации обучения** являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 3 – 5лет.

Программа рассчитана на 1год.

Продолжительность занятий составляет 20 минут,1 раз в неделю,32занятия в год.

Расписание: младший возраст – среда 16.00, средний возраст – четверг 15.30

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 3 – 4 раз на этапе разучивания упражнений до 8 – 10раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

**Основные направления коррекционной работы**:

*1. Первичная диагностика детей:*

медицинской сестрой детского сада в начале учебного года проводится первичная диагностика детей младшего дошкольного возраста с целью выявления отклонений в здоровье детей (выявление часто болеющих детей).

*2. Формирование группы детей для оздоровительных занятий.*

3. *Подбор упражнений для работы с детьми.*

*4. Мониторинг здоровья детей данной группы.*

*5. Организация работы с родителями:*

Индивидуальные и групповые консультации, мастер-классы 1 раз в месяц или по запросу родителей.

**Прогнозируемый (ожидаемый) результат**

* укрепление здоровья детей.
* улучшение функции дыхания.
* формирование правильного носового дыхания.
* повышение уровня физической подготовленности.
* сформированность осознанной потребности в выполнении  упражнений самостоятельно в домашних условиях.

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

* диагностика физического развития детей.
* анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.
* открытое занятие с показом детьми различных здоровьесберегающих технологий

**Материально – техническое обеспечение:**

* физкультурный зал
* физкультурная площадка на улице
* оборудование: мячи резиновые среднего диаметра – 23 шт., массажеры для стоп, канат – 1 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 1 шт.,
* инвентарь: ленточки – 23 шт., обручи – 12 шт., кегли 7 шт., гимнастические палки 12 шт., мячи маленькие, фишки-ориентиры.
* нестандартное оборудование: массажные мячики, массажные коврики, дорожка из следов, дорожки здоровья, воздушные шарики, мыльные пузыри, листки бумажные, вата, мешочки с песком, вертушки.
* музыкальный центр
* фонотека

**Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:**

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:  
  
1.Беседы познавательного характера.  
2.Упражнения и подвижные игры для освоения правильности выполнения дыхательных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика.

4. Точечный массаж и самомассаж.

5.Оздоровительный бег

6. Фиточай.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить дыхательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с возрастом воспитанников.   
  
**Структура занятия.** Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с *вводной части*, затем следует *основная часть* и в конце - *заключительная.*  
  
**Вводная часть** по продолжительности занимает 3 минуты. Используется для подготовки организма к возрастающей нагрузке.

Задачи:  
1.    Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе.

2.    Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.  
Длярешенияэтих задачвподготовительнойчасти используются различные **средства:** строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж.

**Основная часть** занятия занимает 12-15 минут. Используется для реализации методики лечебной (дыхательной) гимнастики и содержит следующие задачи:  
  
1.Тренировочное воздействие на организм.

2. Решение общих и специальных задач, запланированных на занятие.

Для решения этих задач в основной части занятия используютсяразличные дыхательные упражнения, выполняемых с различных исходных положений (стоя, сидя), общеразвивающие упражнения, подвижные игры, оздоровительный бег на улице.

**Заключительная часть** занимает 3-5 минут. Используется для постепенного снижения физической нагрузки путем применения простейших физических упражений, прием фиточая.

Основными ее задачами являются:

1. подготовка организма детей к предстоящей деятельности,
2. подведение итогов данного занятия.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния, упражнения на профилактику плоскостопия.

**Календарно - перспективный план**

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| 1-я неделя | Строевые упражнения:   * построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики) * бег и ходьба в колонне по 1 с выполнением заданий * дыхательная гимнастика «Хлопушка» | Построение врассыпную  ОРУ с большиммячо  ОДВ:   - Прокатывание мячей друг другу из и. п. стоя на коленях, сидя, - ноги врозь.  - Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета.  П/и «Мой весёлый звонкий мяч» | Упражнение на расслабление мышц «Лимон»  Массаж спины «Паровозик» |
| 2-я неделя | Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка»  Строевые упражнения:   * построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) | ОРУ с гантелями  ОДВ: - Прыжки на 2-х ногах на месте.  - Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета.  - Прыжки вверх  Подвижная игра « Автомобили» | Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.  Массаж ступней и пальцев ног  Релаксация «Спокойный сон» |
| 3-я неделя | Строевые упражнения:   * построение в шеренгу, в круг * бег в колонне по 1 * бег змейкой | ОРУ на скамейке  ОДВ: мягкие модули (подлезание под дугу, прыжки через дорожку препятствий)  Подвижная игра «У медведя во бору» | Имитационно – образные упражнения на осанку:«столбик»,«палочка»  Дыхательное упражнение «Ветер»  Массаж рук «Рукавицы» |
| 4-я неделя | Строевые упражнения:   * построение в колонну, шеренгу по команде * бег и ходьба в колонне по 1 с выполнением заданий * дыхательная гимнастика «Листок» | ОРУ с мешочком  ОДВ: - Метание Мешочков на дальность правой и левой рукой, способ от плеча  - прыжки через мешочки по прямой  Подвижная игра «Солнышко и дождик» | Игра малой подвижности «Найдем игрушку»  Корригирующие упражнение «Шишки» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1-я неделя | Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении  бег врассыпную | ОРУ без предметов  ОДВ:-Перепрыгивание через  шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги**.**  - Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира.  Комбинация в образно – игровых действиях   * группировка лежа на спине («качалочка») * перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») * лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево)   Подвижная игра «Зайчики и волк» | Имитационно – образные упражнения в расслаблении  Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»  Массаж лица «Пчела» |
| 2-я неделя | Музыкально – подвижная игра «Все по местам»  Бег в колонне по 1 в медленном темпе  Дыхательное упражнение «Ароматный цветок» | ОРУ с кеглями  ОДВ: - Прокатывание мячей друг другу.  **-**  Ползание на четвереньках:  - прямо;  - «змейкой» между предметами.  Подвижная игра «Охотник и обезьяны» | Пальчиковая гимнастика «Моя семья»  Выполнение фигурок из пальчиков   * круг * очки * домик |
| 3-я неделя | Музыкально – подвижная игра на внимание: под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании. | ОРУ на стуле  ОДВ: - Лазание ПО гимнастической лестнице одноименным способом,  - Ползание по гимнастической скамейке на животе и на спине  подвижная игра «Найди свое место» | Имитационно – образные упражнения на дыхание   * «Насос» * «Шарик красный надуваем» * «Плаваем» |
| 4-я неделя | Строевые упражнения:   * построение в колонну * перестроение в круг   Игроритмика  Различие динамики звука «громко - тихо»  На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру. | Комбинация в образно – игровых действиях   * группировка лежа на спине («качалочка») * перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») * лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево)   Упражнения на тренажерах  подвижная игра «Не оставайся на полу» | Упражнения на расслабление мышц  Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»  Массаж биологически активных точек «Дом» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1-я неделя | Строевые упражнения: в круг, в колонну, врассыпную  Бег и ходьба в быстром темпе | ОРУ со снежинками  ОДВ: -Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча).  - Прокатывание мячей в прямом направлении.  Подвижная игра «Сугроб» | Пальчиковая гимнастика  Выполнение фигурок из пальчиков   * бинокль * лодочка * цепочка   Массаж спины «Суп» |
| 2-я неделя | Строевые упражнения:  Построение в круг  Игроритмика «Буратино», бег и ходьба – разные виды | ОРУ с большим шнуром  ОДВ: - Ловить мяч и бросать  друг другу (расстояние 0,5м).  - Ползание на четвереньках  в прямом направлении. Игровое упражнение «Кто быстрее?»  Подвижная игра «Чехарда» | Креативная гимнастика «Море волнуется»  Корригирующие упражнения для ног «Карандаши» |
| 3-я неделя | Построение в круг, задания на внимание, ходьба и бег с предметом | Общеразвивающие упражнения с гантелями  Игропластика  Специальные упражнения для развития силы мышц  Морские фигуры   * морская звезда * морской конек * краб * дельфин   Ритмический танец. «Все спортом занимаются» | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны»  на расслабление мышц лица «Озорные щечки» |
| 4-я неделя | Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками, перестроение врассыпную | ОРУ с мягкими игрушками  ОДВ: работа в тренажерном зале  Подвижная игра «Снежинки» | Дыхательное упражнение «Снежная баба»  Игровой самомассаж « Мои ушки» |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 2-я неделя | Строевые упражнения:  Построение в шеренгу и колонну по распоряжению  Чередование ходьбы и бега в теч 1,5 мин | Ритмическая гимнастика «Веселые игрушки»  ОДВ: - Прыжки со скамейки (высотой – 15см), движение рук свободно  - Прокатывание  мяча вокруг предмета в одну и другую сторону,  подталкивая его рукой  - Подлезание  под шнур (высотой – 40см)  Игропластика Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры   * улитка * морской лев * медуза * уж   подвижная игра «Найди свою пару» | Дыхательные упражнения   * «Насос» * «Волны шипят» * «Ныряние» * «Подуем»   Массаж «Снежная баба» |
| 3-я неделя | Строевые упражнения:  Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира  Игроритмика  Бег по кругу и ориентирам («змейкой») | ОРУ с большим мячом  Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях:   * «Ванька – встанька» * «Мальвина – балерина» * «Солдатик»   Музыкально – подвижная игра «Дед Мороз» | Дыхательные упражнения «Снежные пушинки», «Каша кипит»  Массаж рук «Рукавицы»  Пальчиковая гимнастика «Мы построим дом» |
| 4-я неделя | Строевые упражнения:  Построение врассыпную  Бег и ходьба врассыпную, бег с выполнением заданий | Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушная кукуруза»  ОДВ: - Ходьба между кубиками, руки на пояс; с перешагиванием через предметы  - Ползание на четвереньках под дугой  - Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры  Музыкально – подвижная игра «Заморожу» | Релаксация «На облаке»  Упражнение на расслабление мышц шеи «Любопытная Варвара» |
|  |  | | |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| 1-я неделя | Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание  Бег с чередованием с ходьбой | Ритмическая гимнастика «Кузнечики»  ОДВ: - Прыжки со скамейки (20см) - Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно  - Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками.  - Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола  подвижная игра «Совушка» | Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц   * «змея» * «ежик»   Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» |
| 2-я неделя | Строевые упражнения: «Солдатики»  Ходьба с препятствиями (модульная дорожка) | Ритмическая гимнастика «С платочками»  ОДВ:  - Перебрасывание мяча через шнур двумя руками  - Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками  Ползание, на четвереньках, «как жучки» (3-4м)  - Ходьба по доске, по скамейке, положенной на пол, руки,  на  пояс  Подвижная игра «Ленточки – хвосты» | Пальчиковая гимнастика  «Дружат наши пальчики»  Дыхательное упражнение «Греемся зимой» |
| 3-я неделя | Парад военных – строевые упражнения и перестроения  Бег со сменой направления и темпа | ОРУ с флажками  ОДВ: «Полоса препятствий» - модульная дорожка  Подвижная игра «Будь внимательным!» | Пальчиковая гимнастика «Мы со спортом дружим»  Дыхательная гимнастика «Вырасту большой!» |
| 4-я неделя | Строевые упражнения: в шеренгу, в колону  передвижение по кругу шагом и  бегом  Бег по кругу и по ориентирам | ОРУ с мягкими игрушками  ОДВ: - Ходьба между кубиками, руки на пояс; с перешагиванием через предметы  - Ползание на четвереньках под дугой  - Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры  Подвижная игра «Золотые ворота» | Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек» |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | Вводная часть | Основная часть | | Заключительная часть |
| 1-я неделя | Строевые упражнения:   * построение в шеренгу * повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лыжники»   Бег с ускорением | Игропластика   * «велосипед» * «морская звезда» * «орешек» * «кобра»   Ритмическая гимнастика «Часики»  ОДВ: - Перебрасывание мяча через шнур  - Ползание по гимнастической скамейке до погремушки   на четвереньках с опорой на колени и ладони | | Игропластика Упражнения для развития гибкости   * «волшебник» * «змея» * «котенок» * «по-турецки»   игра малой подвижности «Запрещенное движение» |
| 2-я неделя | Логоритмика «Здравствуйте!»  Бег с выполнением заданий | | ОРУ с лентами  ОДВ: -  Лазание по наклонной лестнице (со страховкой)  - Ходьба с перешагиванием через шнуры, через кубики  Подвижная игра «Солнце» | Массаж биологически активных точек «Волшебные точки»  Дыхательное упражнение «Свеча» |
| 3-я неделя | Игра «Поезд» На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука. | ОРУ с обручами.  ОДВ: - Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, руки за спиной  - Прыжки в длину с места  «через ручеёк» с места (расстояние  -  30 см.)  подвижная игра «Аквариум» | | Игропластика. Круговые движения кистями и пальцами рук   * «оса» * «вертолет»   Корригирующие упражнения для ног «В лесу» |
| 4-я неделя | Строевые упражнения:  Построение врассыпную  Логоритмика «Здравствуйте, ладошки!»  Ходьба с закрытыми глазами, бег змейкой | Акробатические упражнения.   * группировка в положении сидя, лежа * перекаты вперед, назад * перекаты вправо, влево   Ритмическая гимнастика «Воробьиная зарядка»  ОДВ: - Прыжки со скамейки (20см)  - Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно  - Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками  - Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола  Подвижная игра «Пятнашки» (с домиками) | | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| 1-я неделя | Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг. | ОРУ с лентами  ОДВ:  - Ходьба по скамейке (25 см)  - Прыжки в длину с места (10-20 см)  - Бросание мяча  о пол и ловля его двумя руками  Подвижная игра «Озеро и ручеек» | Упражнения дляразвитие мышечной силы в заданиях.  Самомассаж ступней ног, рук «Пальчики – зайчики» |
| 2-я неделя | Подвижная игра «Замри-отомри»   * ходьба с хлопками * построение по ориентирам | ОРУ с гантелями  ОДВ: - Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени  - Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками  - Ходьба по доске, скамейке, руки на пояс (следить за осанкой)  Подвижная игра «Кролики» | Суставная гимнастика  Пропевание гласных звуков  Пальчиковая гимнастика «Волшебный цветок» |
| 3-я неделя | Построение в колонну, прямой галоп вперед | Ритмическая гимнастика «С платочком»  ОДВ: - Ходьба по гимнастической скамейке (высотой-30 см)  - Перепрыгивание через шнуры (расст. 30-40 см)  - Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками  - Влезание на наклонную лесенку.  Подвижная игра «День – ночь» | Упражнения на расслабление мышц   * «медузы» * «звездочка»   Суставная гимнастика |
| 4-я неделя | Строевые упражнения:   * перестроение в две колонны * в два круга   Бег с выполнением заданий | Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук  Ритмическая гимнастика «Сказка»  ОДВ: - Влезание на наклонную лесенку  - Ходьба по доске, руки на пояс, на середине перешагнуть через набивной мяч  -  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  с опорой на ладони и колени.  Подвижная игра «Ручейки и озера» | Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы   * «укрепи животик» * «укрепи спинку»   Креативная гимнастика |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | Вводная часть | Основная часть | | Заключительная часть | |
| 2-я неделя | Строевые упражнения:  Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно | Акробатические упражнения   * «ежик» * «кузнечик» * «колобок» * «ласточка»   ОРУ с гимнастическими палками  ОДВ: «Полоса Препятствий»  Подвижная игра «Веселый бубен» | | | Креативная гимнастика «Ай, да я!» |
| 3-я неделя | Построение в колонну, в круг, врассыпную | Ритмический танец «Веселая разминка»  ОДВ: медленный бег в чередовании с ходьбой (на улице)  Игровые упражнения:  - «Кто скорее до флажка»  - «Пронеси – не урони»  - «Догони пару» | | Игра малой подвижности «Ровным кругом»  Дыхательное упражнение «Трава колышется» | |
| 4-я неделя | Упражнения на внимание  «Делай, как я» | Логоритмика «По ровненькой дорожке»  Подвижные игры» «Петушки и курочки», «Веселый паровозик»,  « Автомобили», «Мы веселые ребята» | Игропластика Упражнения для развития гибкости   * «бабочка» * «звездочка» * «рыбка» * «лягушка»   Игра малой подвижности «Тишина» | | |
|  |  |  | |  | |

**Список используемой литературы**

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008 с.
2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
4. Каштанова Г.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: Практическое пособие. – М.: АРКИ, 2002.
5. Подольская Е. Лечебная гимнастика./Дошкольное воспитание. – 2005,№8, с.64.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 104 с.