

Департамент образования мэрии города Ярославля

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №151»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  Педагогическим советом  МДОУ «Детский сад №151»  Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий МДОУ «Детский сад №151»  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Ю.С. Кирюшина  Введено в действие приказом № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Детский фитнес»**

Срок реализации: 2 года

Возраст: 5-7 лет

Автор – составитель:

инструктор физкультуры

Дармина Е.В.

Ярославль 2019 год

Содержание

1. Паспорт программы

2. Пояснительная записка

2.1 Актуальность программы

2.2 Цели и задачи программы

2.3 Условия реализации программы

3. Учебный план программы

4. Содержание программы

5. Календарно-тематический план.

6. Ожидаемый результат

7. Мониторинг

8. Список литературы

**1. Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес».  (категория детей 5-7 лет) |
| Основание для  разработки программы | * Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; * Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» * Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» * Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». * Программа развития МДОУ «Детский сад № 151» * Основная образовательная программа МДОУ «Детский сад № 151» г. Ярославль |
| Организация исполнитель | Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №151» город Ярославль |
| Адрес организации исполнителя | Ярославская область, город Ярославль, ул. Серго Орджоникидзе, дом 18а |
| Контактный телефон | 24-63-42 |
| Факс |  |
| Автор программы | Дармина Елена Владимировна – инструктор физкультуры |
| Территория реализации программы | город Ярославль |
| Целевые группы | Старший дошкольный возраст (5-7 лет)  *Форма реализации:* подгрупповая (по 10-15 человек) |
| 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:**   * укреплять опорно-двигательный аппарат детей 5-7 лет; * профилактика плоскостопия; * развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем.   **Развивающие:**   * развитие физических качеств детей 5-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости); * развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности; * содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.   **Образовательные:**   * формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, здоровом образе жизни, правилах техники безопасности на занятиях; * обогащать двигательный опыт детей.   **Воспитательные:**   * содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи); * воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; * воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях. |
| Ожидаемые конечные результаты реализации программы | 1. Будут знать фитнес-упражнения и уметь их выполнять. 2. Знать комплексы упражнений, последовательность их выполнения. 3. Уметь выполнять танцевально-спортивные движения отдельно и в связке под музыку. 4. Активны в организации собственной двигательной деятельности. 5. Развита координация, физические качества. |
| Срок реализации | 2 года |
| Вид программы | Модифицированная |
| Уровень реализации | Дошкольное образование |

**2. Пояснительная записка**

**Гимнастика, физические упражнения, ходьба**

**должны прочно войти в повседневный быт**

**каждого, кто хочет сохранить работоспособ-**

**ность, здоровье, полноценную и радостную**

**жизнь.**[**Гиппократ**](http://moudrost.ru/avtor/hippocrates.html)

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Физическое воспитание складывается из мероприятий, направленных к тому, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей. В систему мероприятий, необходимых для правильного физического развития детей, входит организация их жизни в соответствии с требованиями гигиены и борьба с заболеваемостью. Наряду с созданием благоприятных условий жизни большое внимание надо уделять и повышению сопротивляемости организма ребенка, его способности быстро, без вреда для здоровья, применяться к изменениям привычных условий. Значительную роль при этом играет использование в целях закаливания естественных сил природы: воздуха, воды, солнечных лучей. Для полноценного физического развития ребенка необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, пользовался лыжами, коньками, совершал пешеходные экскурсии.

Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм.

Особое значение имеют движения кистей рук, которые активизируют кору больших полушарий, стимулируют развитие речедвигательного центра. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов мозга, играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

 Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

**2.1 Актуальность программы**

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами создания дополнительной физкультурно-оздоровительной программы в условиях ДОУ. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Фитнес для детей».

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - «быть в форме». А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Таким образом, программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

**2.2 Цели и задачи программы**

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

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

* укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
* профилактика плоскостопия;
* развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем.

**Развивающие:**

* развитие физических качеств детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
* развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
* содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

**Образовательные:**

* формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, здоровом образе жизни, правилах техники безопасности на занятиях;
* обогащать двигательный опыт детей.

**Воспитательные:**

* содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
* воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

**2.3 Условия реализации программы**

Занятия проводятся  с октября по апрель включительно 2 раза в неделю по одному учебному часу, во второй половине дня.

Длительность одного учебного часа**:**30 минут.

Количество занятий: 56 (5-6 лет)

56 (6-7 лет)

Занятия проводятся в спортивном зале. Проветривается по графику.

Численность воспитанников в группе не превышает 10-25 человек. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям.

  Программа может быть успешно реализована при наличии следующих **материалов  и оборудования:**

В физкультурном зале имеются снаряды и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

* Дорожки для профилактики плоскостопия
* Дуги для подлезания
* Фитбол
* Гимнастические скамейки
* Гимнастические палки
* Скакалки
* Гимнастическая стенка
* Мячи разных размеров
* Обручи большие и маленькие
* Мешочки для метания
* Дорожка здоровья и др.
* Музыкальный центр

 Игрушки и  оборудование  позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

**3. Учебный план программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные группы | Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в месяц | Продолжительность занятий | Кол-во занятий в год |
| 5-6 года | 2 | 8 | 25-30 мин | 56 |
| 6-7 лет | 2 | 8 | 25-30 мин | 56 |

**4. Содержание программы**

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

**Танцы-игры (зверобика)** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

**Спортивные танцы** – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

**Фитбол-гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

**Стретчинг** – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэтчингом.

Игровой стрэтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер.

Комплексы **упражнений игрового стретчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

**Игровой самомассаж, массаж в парах** является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

**Дыхательные упражнения** включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

**Упражнения с предметами** позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

**Подвижные и музыкально-ритмические игры** создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

**5. Календарно- тематический план.**

**5 – 6 лет (продолжительность занятий 30 мин)**

**ЗАДАЧИ**

— Направленное развитие всех двигательных качеств детей.

— развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы.

— профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка).

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба и передвижения** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну | Бег на носках с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка | Подпрыгивание (ноги скрестно — ноги врозь) | Упражнения с отягощением. | Упражнения с гимнастической палкой. | «ИГРА С БЕГОМ» |
| Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну | Бег на носках с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка | Подпрыгивание (ноги скрестно — ноги врозь) | Упражнения с предметами | Упражнения с мячами | «ИГРА С БЕГОМ» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед | Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу | Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу | Упражнения с мячами. | Упражнения с массажными мячами. | «ИГРЫ  С ПРЫЖКАМИ» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед | Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу | Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу | Упражнения из положения лежа | Упражнения с обручами | «ИГРЫ  С ПРЫЖКАМИ» |
| Ходьба перекатом с пятки на носок | Бег с преодолением препятствий  (скамейка, воротики, пуфики) | Прыжки в длину с разбега  на гимнастический мат | Упражнения в парах. | Хождение по спец. полосе. | «НЕ ОШИБИСЬ» |
| Ходьба перекатом с пятки на носок | Бег с преодолением препятствий  (скамейка, воротики, пуфики) | Прыжки в длину с разбега  на гимнастический мат | Упражнения на снарядах | Упражнения с мешочком весом 100-500 гр | «НЕ ОШИБИСЬ» |
| Ходьба, огибая предметы | Бег на короткую дистанцию | Прыжки в длину с разбега | Упражнения с сопротивлением. | Упражнения с веревкой. | «ИГРЫ  С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ» |
| Ходьба, огибая предметы | Бег на короткую дистанцию | Прыжки в длину с разбега | Упражнения с предметами | Упражнения на скамейке | «ИГРЫ  С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба, огибая предметы | Бег на короткую дистанцию | Прыжки в длину с разбега | Упражнения с сопротивлением. | Упражнения с веревкой. | «ИГРЫ  С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба и передвижения** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад | Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (воротики, высота 10-20 см) | Прыгать на одной ноге | Упражнения с отягощением. | Упражнения с веревкой. | «АВТОМОБИЛИ» |
| Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад | Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (воротики, высота 10-20 см) | Прыгать на одной ноге | Упражнения на снарядах | Упражнения с  мешочком весом 100-500 гр | «АВТОМОБИЛИ» |
| Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках | Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу | Перепрыгивать через предмет высотой 5-10 см | Упражнения с флажками. | Упражнения с платком. | «САЛКА С МЯЧОМ» |
| Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках | Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу | Перепрыгивать через предмет высотой 5-10 см | Упражнения  с предметами | Упражнения на гимнастической стенке | «САЛКА С МЯЧОМ» |
| Ходьба по кругу на носках, пятках, с выпадами, спиной вперед | Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу | Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах | Упражнения на снарядах. | Упражнения хождение по спец. полосе. | «У МЕДВЕДЯ ВО  БОРУ» |
| Ходьба по кругу на носках, пятках, с выпадами, спиной вперед | Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу | Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах | Упражнения из положения лежа | Упражнения на гимнастической стенке | «У МЕДВЕДЯ ВО  БОРУ» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) | Бег высоко, поднимая бедро | «Большая прыжковая эстафета» | Упражнения с отягощением. | Упражнения с обручем. | «ВОРОНА И  ВОРОБЬИ» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) | Бег высоко, поднимая бедро | «Большая прыжковая эстафета» | Упражнения с предметами | Упражнения с мячами | «ВОРОНА И  ВОРОБЬИ» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) | Бег высоко, поднимая бедро | «Большая прыжковая эстафета» | Упражнения с предметами | Упражнения с мячами | «ВОРОНА И  ВОРОБЬИ» |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба и передвижения** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге  (массажной) | Бег противоходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу | Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед | Упражнения с флажками | Упражнения с гимнастической палкой. | «ОТТОЛКНИ  мяч» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге  (массажной) | Бег противоходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу | Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед | Упражнения  из положения лежа | Упражнения с мешочком весом 100-500 гр | «ОТТОЛКНИ  мяч» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках | Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне обычный  бег | Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед | Упражнения на снарядах. | Упражнения с платком. | «НЕ ОШИБИСЬ» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках | Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне обычный  бег | Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед | Упражнения с предметами | Упражнения без предметов | «НЕ ОШИБИСЬ» |
| Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами | Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге | Подпрыгивание  (ноги вместе, ноги врозь) | Упражнения с гимнастической палкой. | Упражнения с массажными мячами.  Упражнения с обручем | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами | Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге | Подпрыгивание  (ноги вместе, ноги врозь) | Упражнения на снарядах | Упражнения с обручем | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Ходьба в колонне по одному, ходьба парами | Бег с остановкой по звуковому сигналу | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Упражнения с резиновым мячом. | Упражнения без предметов. | «ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ  С ЭЛЕМЕНТАМИ  СПОРТИВНЫХ  ИГР» |
| Ходьба в колонне по одному, ходьба парами | Бег с остановкой по звуковому сигналу | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Упражнения из положения сидя | Упражнения с веревкой | «ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ  С ЭЛЕМЕНТАМИ  СПОРТИВНЫХ  ИГР» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба и передвижения** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Ходьба по залу в колонне по сигналу присесть | Бег с препятствиями | Прыжки на мягкое покрытие с высоты  20 см. на  обозначенное место  (со скамейки) | Упражнения с отягощением мячом. | Упражнения с веревкой.  Упражнения с обручем | «ЭСТАФЕТА» |
| Ходьба по залу в колонне по сигналу присесть | Бег с препятствиями | Прыжки на мягкое покрытие с высоты  20 см. на  обозначенное место  (со скамейки) | Упражнения с предметами | Упражнения с обручем | «ЭСТАФЕТА» |
| Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед | Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на  ногу | Прыжки  с гимнастического бума на обозначенное место, высота 30 см | Упражнения с сопротивлением. | Упражнения с массажными мячами.  Упражнения из положения сидя | «ИГРЫ  С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ» |
| Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед | Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на  ногу | Прыжки  с гимнастического бума на обозначенное место, высота 30 см | Упражнения в парах | Упражнения из положения сидя | «ИГРЫ  С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ» |
| Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед | Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону по сигналу бег врассыпную | Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты  20 см) | Упражнения с сопротивлением. | Упражнения без предметов. | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед | Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону по сигналу бег врассыпную | Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты  20 см) | Упражнения с предметами | Упражнения с мячами | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом | Челночный бег 2Х5-7 м | Эстафета прыжков | Упражнения в парах. | Упражнения с веревкой. | «ИГРЫ  С ПРЫЖКАМИ» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом | Челночный бег 2Х5-7 м | Эстафета прыжков | Упражнения на снарядах | Упражнения на скамейке | «ИГРЫ  С ПРЫЖКАМИ» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба и передвижения** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно | Бег, высоко поднимая колени, бег с препятствиями | Спрыгивать с высоты 20-30 см | Упражнения с резиновым мячом. | Хождение по специальной полосе. | «ИГРА С БЕГОМ» |
| Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно | Бег, высоко поднимая колени, бег с препятствиями | Спрыгивать с высоты 20-30 см | Упражнения без предметов | Упражнения на гимнастической скамейке | «ИГРА С БЕГОМ» |
| Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки | Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть | Прыжки в длину с места | Упражнения в парах. | Упражнения с гимнастической палкой. | «АВТОМОБИЛИ» |
| Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки | Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть | Прыжки в длину с места | Упражнения с предметами | Упражнения с мешочком весом 100-500 гр | «АВТОМОБИЛИ» |
| Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом | Бег со сменой  направления | Прыжки в длину с места,  перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок | Упражнения на снарядах. | Упражнения с обручем. | «САЛКА С  МЯЧОМ» |
| Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом | Бег со сменой  направления | Прыжки в длину с места,  перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок | Упражнения  из положения сидя | Упражнения с веревкой | «САЛКА С  МЯЧОМ» |
| Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба по сигналу - поворот прыжком | Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу | Прыжки широким шагом по следам | Упражнения с флажками. | Упражнения с массажными мячами. | «ОТТОЛКНИ мяч» |
| Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба по сигналу - поворот прыжком | Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу | Прыжки широким шагом по следам | Упражнения с предметами | Упражнения на скамейке | «ОТТОЛКНИ мяч» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба и передвижения** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение лежа на полу | Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего | Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20-40 см) | Упражнения с отягощением. | Упражнения с платком. | «ВОРОНА И  ВОРОБЬИ» |
| Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение лежа на полу | Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего | Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20-40 см) | Упражнения на снарядах | Упражнения с обручем | «ВОРОНА И  ВОРОБЬИ» |
| Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед | Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть) | Прыжки через «канавы» правым, левым боком с места | Упражнения с резиновым мячом. | Хождение по спец. полосе. | «У МЕДВЕДЯ ВО  БОРУ» |
| Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед | Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть) | Прыжки через «канавы» правым, левым боком с места | Упражнения из положения лежа | Упражнения на гимнастической стенке | «У МЕДВЕДЯ ВО  БОРУ» |
| Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения | Бег с изменением темпа, с захлестыванием голени | Прыгать в длину с места 50-80 см | Упражнения в парах. | Упражнения с веревкой. | «ИГРЫ  С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ» |
| Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения | Бег с изменением темпа, с захлестыванием голени | Прыгать в длину с места 50-80 см | Упражнения с предметами | Упражнения с обручем | «ИГРЫ  С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом | Бег на носках по сигналу врассыпную в сочетании с построением по диагонали | Прыжки  с гимнастического бума в обручи | Упражнения с сопротивлением. | Упражнения без предметов. | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом | Бег на носках по сигналу врассыпную в сочетании с построением по диагонали | Прыжки  с гимнастического бума в обручи | Упражнения из положения сидя | Упражнения на скамейке | «ИГРЫ С БЕГОМ» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба и передвижения** | **Бег** | | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх | Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротики, высота 15-20 см | | Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара | Упражнения на снарядах. | | Упражнения с массажными мячами. | «ИГРЫ  С ПРЫЖКАМИ» |
| Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх | Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротики, высота 15-20 см | | Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара | Упражнения с предметами | | Упражнения без предметов | «ИГРЫ  С ПРЫЖКАМИ» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне) | Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед | | Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки | Упражнения с отягощением. | | Упражнения с веревкой. | «НЕ ОШИБИСЬ!» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне) | Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед | | Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки | Упражнения с предметами | | Упражнения с мячами | «НЕ ОШИБИСЬ!» |
| Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК | Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами | | Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара | Упражнения с сопротивлением. | | Упражнения с гимнастической палкой. | «АВТОМОБИЛИ» |
| Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК | Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами | | Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара | Упражнения на снарядах | | Упражнения с мешочком 100-500 гр | «АВТОМОБИЛИ» |
| Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки | Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка | | Прыжки широким шагом до ориентира | Упражнения с резиновым мячом. | | Упражнения с массажными мячами. | «ИГРЫ  С МЕТАНИЕМ» |
| Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки | Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка | | Прыжки широким шагом до ориентира | Упражнения  с сопротивлением | | Упражнения на скамейке | «ИГРЫ  С МЕТАНИЕМ» |
| Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки | | Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка | Прыжки широким шагом до ориентира | | Упражнения  с сопротивлением | Упражнения на скамейке | «ИГРЫ  С МЕТАНИЕМ» |

**6 – 7 лет (продолжительность занятий 30 мин)**

**ЗАДАЧИ**

— Направленное развитие всех двигательных качеств детей.

— развитие двигательных способностей и эмоционально- волевой сферы.

— профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка).

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные** игры |
| Обычная ходьба с заданием на движение рук | Бег змейкой по сигналу — смена ведущего | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места | Упражнения с резиновым мячом. | Упражнения без предметов. | «ИГРЫ  С МЕТАНИЕМ» |
| Обычная ходьба с заданием на движение рук | Бег змейкой по сигналу — смена ведущего | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места | Упражнения из положения лежа | Упражнения с гимнастической  палкой | «ИГРЫ  С МЕТАНИЕМ» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом — мяч вперед, ходьба на носках — мяч за голову | Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить в другую руку | Прыжки с мячом между кеглями — мяч зажат между коленями | Упражнения с отягощением. | Упражнения на скамейке. | «ОТТОЛКНИ МЯЧ» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом — мяч вперед, ходьба на носках — мяч за голову | Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить в другую руку | Прыжки с мячом между кеглями — мяч зажат между коленями | Упражнения с предметами | Упражнения без предметов | «ОТТОЛКНИ МЯЧ» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, врассыпную с нахождением своего места в колонне | Бег на носках с захлестыванием голени с изменением темпа, высоко поднимая колени | Подпрыгивать на двух ногах 5-6 предметов (высота  20 см) | Упражнения с мячом. | Упражнения с обручем. | «АВТОМОБИЛИ» |
| Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, врассыпную с нахождением своего места в колонне | Бег на носках с захлестыванием голени с изменением темпа, высоко поднимая колени | Подпрыгивать на двух ногах 5-6 предметов (высота  20 см) | Упражнения с гимнастической палкой | Упражнения с веревкой | «АВТОМОБИЛИ» |
| Обычная ходьба по сигналу — ходьба врассыпную, ходьба на носках, на пятках | Бег в среднем темпе  40 сек., по сигналу  — чередуя с ходьбой | Прыгать в высоту с прямого разбега (30-40 см) | 1Упражнения в парах. | Упражнения с массажными мячами. | «КОТ И МЫШКА» |
| Обычная ходьба по сигналу — ходьба врассыпную, ходьба на носках, на пятках | Бег в среднем темпе  40 сек., по сигналу  — чередуя с ходьбой | Прыгать в высоту с прямого разбега (30-40 см) | Упражнения с гимнастической палкой | Упражнения без предметов | «КОТ И МЫШКА» |
| Обычная ходьба по сигналу — ходьба врассыпную, ходьба на носках, на пятках | Бег в среднем темпе  40 сек., по сигналу  — чередуя с ходьбой | Прыгать в высоту с прямого разбега (30-40 см) | Упражнения с гимнастической палкой | Упражнения без предметов | «КОТ И МЫШКА» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Прыжки** | | **Общеразвивающие упражнения** | | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Ходьба в колонне по одному, на сигнал — смена направлений. Ходьба через предметы | Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед | | Упражнения без отягощения. | | Упражнения с гимнастической палкой. | «БЫСТРО ВОЗЬМИ,  БЫСТРО  ПОЛОЖИ» |
| Ходьба в колонне по одному, на сигнал — смена направлений. Ходьба через предметы | Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед | | Упражнения из положения лежа | | Упражнения на скамейке | «БЫСТРО ВОЗЬМИ,  БЫСТРО  ПОЛОЖИ» |
| Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием | Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком | Прыгать в высоту с прямого разбега | | 1-упр. Упражнения в парах. | | Упражнения с массажными мячами. | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием | Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком | Прыгать в высоту с прямого разбега | | Упражнения с предметами | | Упражнения с гимнастической  палкой | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Ходьба на носках, на пятках, по сигналу — остановка, на высоких четвереньках | Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения | Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см | | Упражнения без отягощения. | | Упражнения по спец. полосе. | «ИГРЫ  С ПРЫЖКАМИ» |
| Ходьба на носках, на пятках, по сигналу — остановка, на высоких четвереньках | Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения | Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см | | Упражнения на скамейке | | Упражнения с мешочком 100-500 гр | «ИГРЫ  С ПРЫЖКАМИ» |
| Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках | Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары | Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку высота 10 см | | Упражнения с сопротивлением. | | Упражнения с платком. | «ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ  С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР» |
| Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках | Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары | Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку высота 10 см | | Упражнения с предметами | | Упражнения на гимнастической  стенке | «ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ  С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР» |
| Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках | Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары | | Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку высота 10 см | | Упражнения с предметами | Упражнения на гимнастической  стенке | «ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ  С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР» |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу | Чередование бега змейкой в колонне с бегом врассыпную с остановкой на сигнал | Прыжки: с 3-4 шагов, коснуться надувного шара | Упражнения без отягощения | Упражнения с гимнастической палкой. | « ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу | Чередование бега змейкой в колонне с бегом врассыпную с остановкой на сигнал | Прыжки: с 3-4 шагов, коснуться надувного шара | Упражнения с предметами | Упражнения с веревкой | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед | Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения | Прыжки через 8-10 надувных мячей | Упражнения с резиновым мячом. | Упражнения с платком. | «ИГРЫ  С ПРЫЖКАМИ» |
| Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед | Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения | Прыжки через 8-10 надувных мячей | Упражнения без предметов | Упражнения на гимнастической  стенке | «ИГРЫ  С ПРЫЖКАМИ» |
| Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу — ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую | Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед | Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед | Упражнения с отягощением. | Упражнения с палкой. | «ИГРЫ  С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ» |
| Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу — ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую | Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед | Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед | Упражнения с предметами | Упражнения с обручем | «ИГРЫ  С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ» |
| Ходьба в полуприседе по сигналу — поворот кругом | Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами | Прыгать в длину с места 50-80 см | Упражнения без отягощения. | Упражнения с массажными мячами. | «ИГРЫ  НА ВНИМАНИЕ» |
| Ходьба в полуприседе по сигналу — поворот кругом | Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами | Прыгать в длину с места 50-80 см | Упражнения на снарядах | Упражнения с веревкой | «ИГРЫ  НА ВНИМАНИЕ» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук | Бег с мячом в руках с преодолением препятствий |  | Упражнения без отягощения. | Упражнения из положения сидя. | «ИГРЫ  С МЕТАНИЕМ» |
| Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук | Бег с мячом в руках с преодолением препятствий |  | Упражнения в парах | Упражнения с предметами | «ИГРЫ  С МЕТАНИЕМ» |
| Ходьба, двигаясь в колонне по кругу | Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая бедро | Прыжки: стоя на места  и с продвижением вперед через обручи | Упражнения с мячами. | Упражнения с платком. | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Ходьба, двигаясь в колонне по кругу | Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая бедро | Прыжки: стоя на места  и с продвижением вперед через обручи | Упражнения  с сопротивлением | Упражнения с гимнастической  палкой | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук | Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, сильно захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя | Подпрыгивать на двух ногах на месте | Упражнения на снарядах. | Упражнения с резиновым мячом. | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук | Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, сильно захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя | Подпрыгивать на двух ногах на месте | Упражнения с предметами | Упражнения на скамейке | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Чередование бега врассыпную по залу с бегом змейкой | Чередование бега врассыпную по залу с бегом змейкой | Прыжки стоя на месте с продвижением вперед | Упражнения на снарядах. | 1. Упражнения без предметов. | «ИГРЫ В БЕГЕ» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивания через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку | Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками по узкой доске | Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами | Упражнения со скакалкой. | Упражнения на скамейке. | «ИГРЫ  С ПРЫЖКАМИ» |
| Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивания через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку | Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками по узкой доске | Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами | Упражнения  без предметов | Упражнения с обручем | «ИГРЫ  С ПРЫЖКАМИ» |
| Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданием на руки | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом | Прыжки через короткую скакалку между предметами | упражнения  с флажками. | Упражнения с веревкой. | «ИГРЫ  С МЕТАНИЕМ» |
| Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданием на руки | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом | Прыжки через короткую скакалку между предметами | Упражнения с предметами | Упражнения  с гимнастической палкой | «ИГРЫ  С МЕТАНИЕМ» |
| Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках | Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу | Прыжки через короткую скакалку на месте в парах | упражнения  с отягощением. | Упражнения с платком. | «АВТОМОБИЛИ» |
| Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках | Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу | Прыжки через короткую скакалку на месте в парах | упражнения  на снарядах | Упражнения с мешочком весом 100-500 гр | «АВТОМОБИЛИ» |
| Ходьба на носках, по сигналу — на низких четвереньках, ходьба спиной вперед | Бег длинной змейкой, по сигналу — присесть, быстро встать и продолжать бег |  | упражнения  с мячами. | Упражнения без предметов. | «ОТТОЛКНИ МЯЧ» |
| Ходьба на носках, по сигналу — на низких четвереньках, ходьба спиной вперед | Бег длинной змейкой, по сигналу — присесть, быстро встать и продолжать бег |  | упражнения  из положения лежа | Упражнения с мячами | «ОТТОЛКНИ МЯЧ» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе | Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присядь) | Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед | упражнения  с флажками. | Упражнения с платком. | «САМОЛЁТЫ» |
| Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе | Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присядь) | Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед | упражнения  на снарядах | Упражнения на гимнастической скамейке | «САМОЛЁТЫ» |
| Ходьба скрестным шагом с перекатом с пятки на носок, на носках | Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом | Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед | упражнения  со скакалкой. | Упражнения с массажными мячами. | «ЛОВИШКИ С  ЛЕНТОЙ» |
| Ходьба скрестным шагом с перекатом с пятки на носок, на носках | Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом | Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед | упражнения  из положения лежа | Упражнения с веревкой | «ЛОВИШКИ С  ЛЕНТОЙ» |
| Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед. | Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу — смена ведущего | Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление | упражнения  на снарядах. | Упражнения без предметов. | «ВОРОНА И  ВОРОБЬИ» |
| Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед | Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу — смена ведущего | Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление | упражнения  с предметами | Упражнения с обручем | «ВОРОНА И  ВОРОБЬИ» |
| Ходьба на носках, пятках; по сигналу — присесть и сгруппироваться | Бег на носках широким и коротким шагом | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места | упражнения  с сопротивлением. | Упражнения с платком. | «САЛКА С  МЯЧОМ» |
| Ходьба на носках, пятках; по сигналу — присесть и сгруппироваться | Бег на носках широким и коротким шагом | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места | упражнения  с предметами | Упражнения на скамейке | «САЛКА С  МЯЧОМ» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Прыжки** | | **Общеразвивающие упражнения** | | **Профилактические упражнения** | **Подвижные** игры |
| Ходьба по узкой дорожке с заданиями  на руки | Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу — остановка | Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок | | упражнения  в парах | | Упражнения с массажными мячами. | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Ходьба по узкой дорожке с заданиями  на руки | Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу — остановка | Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок | | упражнения  с отягощением | | Упражнения с гимнастической  палкой | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Ходьба парами на носках, ходьба с поворотом кругом | Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения | Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу | | упражнения  с гимнастической палкой. | | Упражнения с веревкой. | «ОТТОЛКНИ МЯЧ» |
| Ходьба парами на носках, ходьба с поворотом кругом | Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения | Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу | | упражнения  на снарядах | | Упражнения без предметов | «ОТТОЛКНИ МЯЧ» |
| Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление | Бег в колонне по одному, по сигналу — бег парами | Прыжки в длину с разбега | | упражнения  со скакалкой. | | Упражнения с массажными мячами. | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление | Бег в колонне по одному, по сигналу — бег парами | Прыжки в длину с разбега | | упражнения  без предметов | | Упражнения без предметов | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Ходьба с заданием с остановкой на сигнал | Бег с преодолением препятствий: скамейка — прыжки; бум — бег на носках | Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед | | упражнения  в парах. | | Упражнения с обручем. | «ИГРЫ  С ПРЫЖКАМИ» |
| Ходьба с заданием с остановкой на сигнал | Бег с преодолением препятствий: скамейка — прыжки; бум — бег на носках | Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед | | упражнения  на снарядах | | упражнения на гимнастической стенке | «ИГРЫ  С ПРЫЖКАМИ» |
| Ходьба парами на носках, ходьба с поворотом кругом | Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения | | Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу | | упражнения  на снарядах | Упражнения без предметов | «ОТТОЛКНИ МЯЧ» |

1. **Ожидаемый результат**

**Модуль 1 (5-6 лет)**

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ, оздоровительных мероприятий.

1.выполнение общеразвивающих упражнений

2.подвижные игры

3.более четкое выполнение коррекционных упражнений

4.выполнение гимнастических элементов

**Модуль 2 (6-7 лет)**

Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

Правильно (безопасно) организовывает собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.

1.сложная комбинация прыжков

2.эстафета

3.бег разными вариантами

4.коррекционные упражнения

5.выполнение упражнений с предметами

6.выполнение музыкальных этюдов и игры.

**7. Мониторинг**

Качество реализации программы определяется по Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916). Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале и в конце учебного года.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование показателя** | **Пол** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| 1 | Прыжок в длину с места | Мал | 85-130 | 100-140 | 130-155 |
| Дев | 85-125 | 90-140 | 125-150 |
| 2 | Наклон туловища вперед из положения стоя (см) | Мал | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| Дев | 6-9 | 7-10 | 8-12 |
| 3 | Бег на дистанцию 30 метров | Мал | 8,2-7,0 | 7,0-6,3 | 6,2-5,7 |
| Дев | 8,5-7,4 | 7,5-6,6 | 6,5-5,9 |
| 4 | Челночный бег 3x10 метров | Мал | 9,2-8,0 | 8,0-7,4 | 7,2-6,8 |
| Дев | 9,5-8,4 | 8,5-7,7 | 7,5-7,0 |
| 5 | Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество) | Мал | 9-11 | 10-12 | 12-14 |
| Дев | 7-9 | 8-10 | 9-12 |
| 6 | Прыжки через скакалку | Мал | 1-3 | 3-15 | 7-21 |
| Дев | 2-5 | 3-20 | 15-45 |

1. **Список литературы**
2. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе воспитания дошкольников» учитель 2013. Волгоград.
3. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М. Мозайка синтез.2014.
4. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера. (Будь здоров дошкольник).
5. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет..М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).
6. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).
7. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008