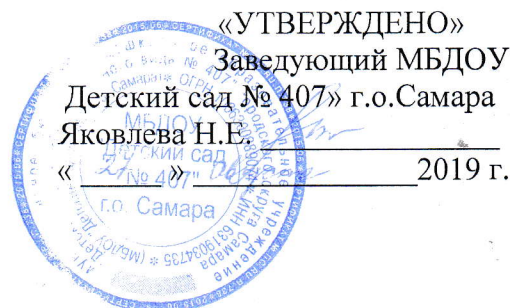


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 407» городского округа Самара
443029 г.Самара, ул.Ново-Садовая, д.192а

Е-mail: MDOU407@yandex.ru

«РАССМОТРЕНО»
Педагогическим советом
Протокол
от 27.08.2019 № 5



Программа
Дополнительного образования
физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок»

Возраст воспитанников 4-6 лет
Срок реализации 2 года

Автор: инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №407» г.о.Самара
Кракосевич Ирина Анатольевна

Август, 2019г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Содержание программы	8
1.1. Организация физкультурно-оздоровительного процесса.....	8
1.2. Основные условия реализации Программы для детей 4-6 лет	9
1.3. Структура занятий	10
1.4. Методы и формы организации занятий	10
1.5. Используются средства.....	11
1.6. Материально-техническая база.....	11
1.7. Организационно - методические рекомендации.....	12
2. Изложение учебного материала.....	13
3. Планируемые результаты.....	21
3.1. Методы исследования.....	22
3.2. Модель Программы - физическое совершенствование ребёнка.....	22
Список используемой литературы	24
ПРИЛОЖЕНИЯ:	
А Паспорт здоровья ребёнка	26
Б Показатели физической подготовленности детей	27
В Описание тестов	29
Г Схема внешних признаков томления	30
Д Перспективное планирование Программы «Здоровячок»	31
Е Перспективный план Программы «Здоровячок» для детей 4-5 лет	33
Ж Перспективный план Программы «Здоровячок» для детей 5-6 лет	36

Многие врачи сейчас говорят о том, что уже более половины детей школьного возраста больны. Недостаточная двигательная активность - гиподинамия - отмечается не только у детей школьного возраста, но и у детей дошкольного возраста. В первую очередь от гиподинамии страдает мышечная система: снижаются мышечный тонус, работоспособность, выносливость, уменьшаются масса и объем мышц. Особенно опасна гиподинамия для ослабленных детей. Их, как правило, оберегают от движений, что ведет к нарушению осанки, плоскостопию, задержке физического развития, а также хроническим заболеваниям. Сравнительный анализ здоровья дошкольников за последние 10 лет выявил неблагоприятную тенденцию роста показателей морфофункциональных отклонений от 69, 5% до 75, 5%. Это нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения и аллергические проявления.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Актуальностью данной программы является то, что у детей дошкольного возраста свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания.

Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для

функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

Значимость программы

Замысел организации кружка "Здоровячок" предусматривает и обеспечивает сохранение и укрепление здоровья ребенка, и всестороннее развитие его личности. Деятельность кружка оказывает ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате разнообразной двигательной активности, что и рекомендовано в Концепции дошкольного воспитания по решению данной проблемы. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию такого ценного физического качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием, корригирующими упражнениями и умеренными физическими нагрузками обеспечит формирование механизмов эффективной защиты от сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и

имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учётом требований:

• **Федеральный закон** от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015)

• **Письмо** Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»

• **Приложение к письму** Департамента молодежной политики воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11. 12. 2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»

• **Приказ** Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования

• **Письмо** Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»

Новизна программы

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Цель программы помочь ребёнку дошкольного возраста, получить высокое физическое развитие бережно, сохранив при этом его физическое и психическое здоровье; сохранить и укрепить здоровье детей, улучшить их двигательную активность с учётом индивидуальных возможностей и способностей.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- Формирование и закрепление навыка правильной осанки.
- Формирование и укрепление системы и функции организма (сердечно-сосудистая, дыхательная системы, обменные и терморегуляционные процессы) через организацию оптимальных для данного возраста физических нагрузок.

Образовательные задачи:

- Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.
- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.
- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.

Принципы построения Программы:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечение возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.Содержание Программы

1.1.Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

Данная программа рассчитана на год в каждой возрастной группе. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю с октября по май. В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование детей. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации Программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. На детей посещающих кружок заводится паспорт здоровья (Приложение А). Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Учебный план составлен в соответствии с ООП детского сада.

Возраст (лет)	Наполняемость (детей)	Продолжительность занятия, мин	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год
4-5	8-10	20-25	1	30
5-6	10-12	25-30	2	60

Примечание: непосредственно деятельность кружка организуется во второй половине дня. Форма для занятий в зале с учётом температуры воздуха в помещении.

На протяжении года всех занятий, дети выполняют определённый обязательный набор упражнений. При освоении каждого из упражнений ребёнок проходит все стадии выполнения упражнения: стадия разучивания, стадия закрепления, стадия совершенствования. Только при соблюдении условия постоянства повторений, возможен результат.

1.2. Основные условия реализации Программы для детей 4-6 лет

Программа основывается на знании закономерностей физического и психологического развития ребёнка дошкольного возраста.

Программа включает:

Динамотерапия (корректирующая гимнастика) – двигательные упражнения, направленные на общее физическое оздоровление и коррекцию нарушений в двигательной сфере, формировать правильную осанку, двигательные умения и навыки, развивать умение переходить от одних движений к другим, формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности, а так же профилактика и коррекция плоскостопия у детей.

Психотерапия – лечебное воздействие словом (разъяснение, убеждение, внушение и обучение) через сопутствующие компоненты: природа, коллектив, отношения, режим, игры.

Тренажёротерапия – тренажёры способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, дисциплинированность, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и общаться со сверстниками.

Дыхательная гимнастика – тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям.

Ритмика для лица, глаз (артикуляционная гимнастика) – она поможет учить детей правильному произношению звуков речи, улучшает работу органов зрения.

Пальчиковая гимнастика – направлена на совершенствование точности мелких движений руки.

Самомассаж (точечный массаж) - элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Ритмическая гимнастика – развивает чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость, формирует

пластичность, грациозность у девочек, мужественность и выносливость у мальчиков.

Релаксация - являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Упражнения на релаксацию помогают детям снять напряжение в теле после физических нагрузок.

1.3. Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

1.4. Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

1.5. Используются средства:

- Теоретические сведения;
- Бег, ходьба, передвижения;

- Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
- Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
- Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения;
- Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

1.6. Материально-техническая база:

- Помещение для занятий (спортивный зал, тренажёрный зал);
- Спортивное и игровое оборудование;
- Раздаточный тематический материал;
- Музыкальное сопровождение.

Развитие программы:

- Конспекты занятий;
- Медико-педагогическая документация;

Работа с родителями:

- Организация и проведение открытых занятий, совместного похода;
- Круглые столы (консультации, беседы, рекомендации, задания).

1.7. Организационно - методические рекомендации.

Перед началом занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

2.Изложение учебного материала

Каждое занятие начинается с приветствия. Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация (игровые персонажи) и ставится игровая задача. Именно персонажи-игрушки рассказывают детям, как выполняется упражнение, что важно помнить при правильном выполнении.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

В основной части кружка разучиваются и закрепляются комплексы упражнений с различным спортивным оборудованием (а второе занятие в неделю – на тренажёрах), где развивают физические качества, координационные способности.

На некоторых занятиях двигательная деятельность, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения, и др.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами (с детьми 4 лет) и является настроем на игру малой подвижности и релаксацию.

Программа включает в себя домашние задание (например: выполнить или закрепить, то или иное упражнение из комплекса) могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

Развитие быстроты.

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Средства развития быстроты:

- Упражнения, выполняемые с ускорением (ходьба, бег с нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (бег медленный, быстрый и очень быстрый);
- Подвижные игры;

- Скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание.
- Упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании лёгких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.

Примеры упражнений для развития быстроты:

- Прыжок с двух ног вперёд (толчок в длину).
- Упражнения с изменением темпа бега.
- Бег равномерный чередуется с ускорением.
- Метание мяча вдаль.
- Перепрыгивание с мата на мат через расстояние разными способами: то толчком с двух ног, то толчком с одной ноги.
- Бег зигзагом с 4-5 поворотами.
- Подвижные игры типа «Догони», «Кто быстрее принесёт предмет» и т.д.

Развитие ловкости.

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся обстоятельствах правильно, быстро и находчиво.

Средства развития ловкости:

- Физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами, с преодолениями различных препятствий – пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет, метание, прыжки, лазание);
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ с предметами и без предметов);
- Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов).

Примеры упражнений для развития ловкости:

- Запрыгивание на небольшую высоту без рук одновременным толчком двумя ногами (высота 20-30 см).
- Перепрыгивание через препятствие толкаясь одной ногой, принимая вес на другую. Возможно при разучивании быстрое перешагивание после разбега. Затем, перешагивание плавно переходит в прыжок.
- Прыжки в низком приседе. Ноги толкаются одновременно. Возможна поддержка родителя. Прыжки чередуются с небольшим отдыхом, т.к. ребёнок быстро устаёт.
- Прыжки на носочках в верхнем уровне-«зайка». Стараться толкаться носочками ног одновременно. При поочерёдном отталкивании следует остановить ребёнка и показать как ножки должны прыгать – «дружно толкаются, дружно приземляются».

Стэп – поочерёдное зашагивание и спуск с небольшой ступени – «с горки на горку».

- Перешагивание, ходьба по удалённым друг от друга предметам (взрослый помогает, страхует ребёнка).
- Палки на расстоянии 20-40 см. Перепрыгнуть через 10 палок. Высота палки от 15 см до 20 см.
- Выпады, расширение шага, затем перепрыгивание с ноги на ногу через расстояние (постелить тряпочку, разложить мягкие мелкие игрушки)– «великан шагает».
- Метание мяча вдаль, вверх, в цель.
- Прыжки через палки, полоски ткани, вёдра.
- Прыжки в обручи, пролезания через обручи

Развитие силы.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.

Средства развития силы:

- Упражнения с повышенной сопротивляемостью: упражнения с набивными мячами; упражнения, включающие поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнёра (в парных упражнениях);
- Упражнения, отягощённые весом собственного тела;
- Упражнения в основных движениях (различные прыжки, лазание, ползание).

Примеры упражнений для развития силы:

- Прыжок с двух ног вперёд (толчок в длину).
- «Тачка». Хождение на руках, родители держат за ступни, голени или под бёдра. Чередуем с отдыхом.
- Вис на кольцах, ноги вниз, руки выпрямить. Вис на кольцах, ноги тянуть вверх, руки выпрямить (взрослый поддерживает, помогает).
- Подтягивание вертикальное 1-2 раза с поддержкой взрослого.
- Подтягивание горизонтальное по скамейке.
- Удержание корпуса в упоре на отжимания – «скамейка».
- Вис на руках с раскачиванием и без.
- Раскачивание небольшое по амплитуде.
- Вис на руках на «тарзанке» (верёвка с перекладиной) и спрыгивание.
- «Самолёт на взлётной полосе» - вис на руках на палке, которую несут 2 ассистента.

- Ходьба на руках боком, ноги лежат на скамейке.
- Держать корпус в упоре на отжимание на двух палках.
- Вис на палке снизу, обвивая палку ногами.
- Запрыгивание на небольшую высоту без рук одновременным толчком двумя ногами. Высота 20-30 см.
- Высокое выпрыгивание вверх из низкого приседа. Руки тянутся вверх.
- Тянуть верёвку, канат.
- Толкать стену, упираясь ногами в пол. Положение тела диагональное.
- Ползать по-пластунски.
- Качать пресс от 10-20 раз из положения на спине, ноги полусогнуты в коленях, руки в «замок» за голову.

Развитие гибкости.

Гибкость – это способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений определённых частей тела в определённом направлении.

Средства развития гибкости:

Выполнение упражнений с большой амплитудой, общеразвивающие упражнения с предметами и без них.

Примеры упражнений для развития гибкости:

- Палка вверху в вытянутых руках, наклоны корпусом вправо, влево («ветер качает дерево»).
- Круговые махи руками («птицы машут крыльями»).
- Лёжа на животе, прогнуться в поясничном отделе позвоночника, запрокинув голову («кошечка принюхивается»).

- Стоя на коленях, опираясь на вытянутые руки, прогнуться верхнем и среднем грудном отделе позвоночника («кошечка пьёт молоко»).

Ребёнок лежит на животе, вытянув вперёд прямые руки. Тренер или родитель приподнимает прямые руки ребёнка одной рукой, другой рукой фиксируя позвонки в месте появившегося прогиба спины. Лёгкие покачивания рук ребёнка с образованием прогиба в спине вверх-вниз. Лёгкие покачивания в верхней точке прогиба из стороны в сторону («ветер качает ветку, на которой спит белка»).

Развитие равновесия и координации.

Равновесие – это способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли площади опоры.

Координация – это способность человека к точным, сложным движениям, требующим согласованной работы разных частей тела, способность человека воспринимать и ощущать собственные движения в окружающей обстановке на основе пластичности нервной системы.

- Средства развития координации и равновесия:
- Движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия (ходьба, бег по скамейке, метание);
- Упражнения на изменение положения тела в пространстве (кувырки, висы, перевороты, раскачивания тела и т.д.);
- Упражнения, требующие в одно время разной работы различных частей тела (ходьба и хлопки, ходьба и вращение головой, прыжки и махи руками и т.д.);
- Упражнения, связанные с изменением траектории движения;

Примеры упражнений для развития равновесия и координации:

- Выравнивание шагов, прыжков под заданный ритм.

- Перешагивание, ходьба по удалённым друг от друга предметам(взрослый помогает, страхует ребёнка).
- Кувырки. Правильность положения тела контролирует взрослый.
- Вис на руках с раскачиванием и без. Раскачивание небольшое по амплитуде.
- Вис на руках на «тарзанке» (верёвка с перекладиной) и спрыгивание.
- Ускорения по прямой, с поворотом, по кругу.
- Бег вокруг скамейки, по команде залезть на неё.
- Спрыгивание мягкое с горки матов, группироваться, делать «приседание-пружинку» перед прыжком и «пружинку» после прыжка.
- Хожение по скамейкам, трубам, узкой доске со страховкой.
- Хожение по наклонной скамейке, лестнице.
- Вис на палке снизу, обвивая палку ногами.
- Бег с вращениями на бегу – «серпантин». Темп медленный.
- Бег и присед по сигналу.
- Высокое выпрыгивание вверх из низкого приседа. Руки тянутся вверх.
- «Футбол». На бегу, не останавливаясь, ногой пинать мяч или кубик (мягкий, скользящий по полу).
- Бег зигзагом между предметами, прыжки зигзагом.
- Поочерёдное поднятие ног (коленей), затем переходить на бег.
- Приставной шаг (бег), галоп.
- Бросок мяча в корзину.

- Бросок мяча вверх.
- Метание мяча вдаль.
- Катить мяч по полу.
- Прицельное сбивание предмета.
- «Хоккей» – ведение мяча палкой к воротам.

Развитие выносливости.

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения интенсивности.

Средства развития выносливости: циклические упражнения: бег, ходьба;

Примеры упражнений для развития выносливости:

- Бег непрерывный, равномерный.
- Чередование серии прыжков и бега т.д.

3. Планируемые результаты.

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с

обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; правильно использовать тренажеры; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

3.1. Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся, необходимо использовать мониторинговые исследования (Приложения Б):

- метод педагогического наблюдения (по ходу занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные

знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе)

- тестирование (динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в октябре и в мае – после прохождения программы)

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие: гибкость позвоночника; силы мышечных групп спины; силы мышечных групп живота; силы мышечных групп плечевого пояса; мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении. (Приложение В, Г)

- медицинский контроль (уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы)

3.2. Модель Программы - физическое совершенствование ребёнка.

Развитие двигательных умений и навыков.

Развитие физических качеств:

- 1) Быстрота: реакции и темпа выполнения движений;
- 2) Выносливость.
- 3) Ловкость
- 4) Сила.
- 5) Гибкость
- 6) Координация: точность движения; ритмичность; равновесие; расслабление.

Профилактика заболеваний.

Укрепление систем организма: сердечно-сосудистой системы; дыхательной системы; опорно-двигательной системы: мышечный корсет; осанка; плоскостопие.

Развитие психики ребёнка.

Эмоционально-волевые качества: уверенность в себе; упорство в достижении цели; терпение и постоянство.

Список используемой литературы:

Нормативные акты

1. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон от 24.11. 1995 №181-ФЗ (ред. от 01.06.2017) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации». – М.: Норматика, 2018. - 39с.
2. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 13.07. 2015) «Об образовании в РФ». – М.: Сфера, 2018. - 192с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: Центр педагогического образования, 2014. - 32 с.

Книги, печатная периодика

4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» - здоровый малыш, 2007;
5. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ»;
6. Гришин В.Г. «Серсо в детском саду»;
7. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. «Лечебная физкультура и массаж» - методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста;
8. Ключева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
9. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007. - 96 с.
10. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: Детство-пресс, 2014. - 96 с.
11. Орел В., Цветков Э., Агаджанова С.Н., Овечкина Т. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. – СПб.: Детство-пресс, 2008. - 172 с.
12. Педагогика дополнительного образования. Работа с детьми с особыми образовательными потребностями: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / под ред. Л.В. Байбородовой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт. - 241 с.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов, преподавателей и студентов. – М.: Мозаика-синтез, 2006. - 256 с.
14. Соловова Н.А., Кузьминова Н.В., Гурташева Е.М. Детский сад и семья как единое здоровьесберегающее пространство. Учебно-методическое пособие. – Самара: АС Гард, 2015. - 142 с.
15. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. - 176 с.

16. Укрепление здоровья ребенка в детском саду. Из опыта работы ДОО. Методическое пособие. – М.: Каро, 2014. - 296 с.
17. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Для детей 5-7 лет. - М.: Гном и Д, 2006. - 103 с.
18. Федеральное агентство по образованию, Тольяттинский гос. университет «Спортивные игры в детском саду» - учебно-методическое пособие.
19. Черная Н. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Учебное пособие. – М.: Феникс, 2007. - 160 с.
20. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2008. - 112с.

Электронные ресурсы

21. Бабенков Н.Д. Двигательная активность в жизни человека // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - №7 (149). – 2017. – С.16-18. [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/v/dvigatelnaya-aktivnost-v-zhizni-cheloveka> (Дата обращения: 06.02.2019)

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Паспорт здоровья

Ф.И.ребёнка _____ 20.... г.р.
 МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 407» г.о.Самара

Двигательные умения и навыки ребёнка (данные заполняются родителями ребёнка).

Посещает детский сад с 20.... - 20.... учебного года	4-5 лет	5-6 лет
Лазание различными способами		
Прыжки через короткую скакалку		
Катание на коньках		
Катание на лыжах		
Катание на 3-х кол. велосипеде		

Катание на 2-х кол. велосипеде		
«Школа мяча»		
Плавание		
Занимается спортом (каким)		

Антропометрические данные ребёнка (данные заполняются мед.работником)

	4-5 лет		5-6 лет	
	н/г	к/г	н/г	к/г
Рост стоя, см				
Масса тела, кг				
Сила правой руки				
Сила левой руки				
Группа здоровья				

Психофизические качества ребёнка (данные заполняются инструктором по физической культуре)

Наименование показателей	Ед. изм.	4-5 лет		5-6 лет	
		н/г	к/г	н/г	к/г
Бег на 10м	сек.				
Бег на 30м	сек.				
Бег 3x10м	сек.				
Прыжок с места	см				
Бросок мяча m=1кг	см				
Статическое равновесие	сек.				
Гибкость	см				
Уровень физ. подготовленности	балл				

Заключение:

Уровень	4-5 лет		5-6 лет	
	н/г	к/г	н/г	к/г
физического развития				
физической подготовленности				

Уровень показателей физического развития ребёнка (баллы):

1 - низкий; 2 - ниже среднего; 3 - средний; 4 - выше среднего; 5 - высокий.

Границы баллов, определяющие уровень физической подготовленности ребёнка:

до 1,5 – низкий; 1,6-2,5 – ниже среднего; 2,6-3,5 – средний;

3,6-4,5 – выше среднего; 4,6-5,0 – высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Показатели физической подготовленности детей:

показатель выносливости					
Упражнение	возраст	пол	полоса препятствий, сек		
			Низкий	Средний	Высокий

Ходьба по ребристой доске, прыжки из обруч в обруч, подтягивание по гимнастической скамейке, проползти под дугой, бег «змейкой» (2м)	3-4	м	120	120-110	110-100
		д	140	140-120	120
	4-5	м	110	110-90	90-80
		д	120	120-100	100-85
	5-6	м	80	80-65	60-50
		д	90	90-75	70-60
	6-7	м	60-50	50-40	40-30
		д	60-55	55-45	45-30

Скоростные показатели

Упражнение			Низкий	Средний	Высокий
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 30 сек	5-6	м	3-6	7-12	13-15
		д	3-9	10-15	16-20

Показатель силовой выносливости

Упражнение			Низкий	Средний	Высокий
Подъем туловища в сед, кол-во раз	5-6	м	<8	9-13	>14
		д	<8	9-12	>13

Силовые показатели

Упражнение			Низкий	Средний	Высокий
Вис на	4-5	м	15	15-25	30-40

перекладине, сек		д	10	10-20	20-30
		5-6	м	45	45-60
		д	40	40-50	50-60
Скоростно-силовые показатели					
Упражнение	возраст, пол		Низкий	Средний	Высокий
метание мешочка на дальность (масса мешочка 150-200гр.) правой рукой	4-5	м	>3,5	3,5-4,9	5,0-6,0
		д	>3.0	3,0-4,0	4,0-5,0
	5-6	м	4,0-5,0	5,0-6,5	6,5-8,0
		д	3,5-4,0	4,0-5,0	5,0-6,0
метание мешочка на дальность (масса мешочка 150-200 гр.) левой рукой	4-5	м	2,4 – 2,9	3,0-4,0	4,0-4,5
		д	2,0-2,5	2,5-3,5	3,5-4,0
	5-6	м	3,0-3.4	3,5-5,0	5,0-5,5
		д	2,5-2,9	3,0-4,5	4,5-5,0

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Описание тестов.

<i>Исследование силовых качеств мышечных групп туловища</i>	
<i>Определение статической работоспособности мышц спины</i>	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины.

	Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
Определение силы мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
Определение динамической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Схема внешних признаков утомления

Наблюдаемые	Степень выражения утомления
--------------------	------------------------------------

признаки и состояние ребёнка	небольшая	значительная
1	2	3
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряжённое
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащённое, ровное	Резко учащённое, поверхностное
Движения	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечёткие; появляются дополнительные движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других – заторможенность.
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, снижение интереса к окружающему. Отказ от дальнейшего выполнения задания.
Внимание	Чёткое; безошибочное выполнение заданий	Неточность в выполнении команд, ошибки.
Пульс, уд/мин	110-150	160-180

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Перспективное планирование Программы «Здоровячок»:

направления	м е с я ц																																											
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май											
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4									
озд.бег: на улице	+	+	+	+	+	+	+	+																													+	+	+	+	+	+	+	+
оздорор. бег в спорт. зале									+	+	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
корректирующая гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
ритмическая гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+																					+	+	+	+	+											
упражнения с фитболах									+	+	+	+	+	+	+	+																	+	+	+	+								
упражнения на степ-скамейках																					+	+	+	+	+	+	+	+																
упражнения с метболами																																									+	+	+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ Е
Перспективный план «Здоровячок» (4-5 лет)

Месяц	Корректирующие цели	Направление	Игра	Работа с родителями
Сентябрь на (улице)	1. Развивать выносливость. 2. Нормализовать функции внешнего дыхания. 3. Укреплять круговую мышцу рта. 4. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. 5. Учить держать правильную осанку (у вертикальной плоскости).	Оздоровительный бег 30(60) сек.	«Быстро переложи мяч» «Мяч на парашюте» «Удочка» «Светофор»	Знакомство родителей с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (Устная консультация, памятки.)
		Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой		
		Гимнастика для глаз «Дождик».		
		Корректирующая гимнастика.		
		Пальчиковая гимнастика «Мальчик - пальчик, где ты был».		
		Ритмическая гимнастика «Веселая зарядка» («Буратино»)		
		Первая неделя диагностика		
Октябрь	1. Развивать выносливость. 2. Тренировать дыхательную мускулатуру 3. Укреплять круговую мышцу рта. 4. Формировать правильную осанку. 5. Укреплять мышечный корсет.	Оздоровительный бег 30(60) сек	«Пробеги и не задень» «К своим знакам» «Зеленый, желтый, красный» «Батминтон» (Элементы)	Принести детям коврики и отпечаток стопы
		Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой		
		Гимнастика для глаз «Дождик»		
		Корректирующая гимнастика		
		Пальчиковая гимнастика «Лужок»		
		Мини-тренажеры		
		Психогимнастика «Я люблю свою лошадку»		
Ноябрь	1. Развивать выносливость. 2. Координировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки. 3. Укреплять мышцы тазового	Оздоровительный бег	«Снежные фигуры» «Гусеницы» «Охотник и звери» «Трамвай»	Принести игрушки от киндер-сюрпризов
		Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой		
		Гимнастика для глаз «Дождик»		
		Корректирующая гимнастика		
		Пальчиковая гимнастика «Ладшки»		

	пояса и ног. 4. Укреплять мышечный корсет.	Мини-тренажёры Психогимнастика «Дожди» «Ласковая минута» (релаксация)		
Декабрь	1. Развивать выносливость. 2. Выработать навык диафрагмально-релаксационного дыхания. 3. Укрепить мышцы, участвующие в формировании свода стопы. 4. Укрепить мышечный корсет.	Оздоровительный бег Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой Гимнастика для глаз «Жук» Корректирующая гимнастика Пальчиковая гимнастика «Гномики», «Домик» Тренажёры Психогимнастика «Обними и приласкай игрушку» Самомассаж	«Червячки» «Затейники» «Теннис» (элементы)	Открытое занятие для родителей. Консультации
Январь	1. Развивать выносливость. 2.Корректировать движения с дыхательными движениями грудной клетки. 3. Улучшить функции дыхания. 4. Укреплять мышечный корсет и мышцы тазового пояса и ног.	Оздоровительный бег Дыхательная Гимнастика А.Н.Стрельниковой Гимнастика для глаз «Прогулка в зимний лес» Корректирующая гимнастика Пальчиковая гимнастика «Кошка», «Рыбка» Тренажёры Психогимнастика «Говорящие предметы» Самомассаж	«Угадай по голосу» «Ловишки с ленточками» «Вороны на гнездах» «Зайцы и медведь» «Баскетбол» (элементы)	Принести платочки
Февраль	1. Развивать выносливость. 2. Формировать ритмичный выдох. 3.Корректировать движения и улучшать функции	Оздоровительный бег Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой Гимнастика для глаз «Прогулка в зимний лес» Корректирующая гимнастика	«Вертолёт» «Баскетбол» (элементы) «Не расплескай» «Салки с мячом»	Принести каштаны, камушки (не острые), палочки.

	дыхания. 4. Укрепить мышцы свода стопы.	Пальчиковая гимнастика «Ножки», «Торт» Тренажеры Психогимнастика «Я и моё настроение» Самомассаж		
Март	1. Развивать выносливость. 2. Формировать ритмичный выдох и его глубину. 3. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища.	Оздоровительный бег Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой Гимнастика для глаз «Весенняя капель» Корректирующая гимнастика Пальчиковая гимнастика «Тесто», «Моя семья» Тренажеры Психогимнастика «Выбери девочку» Самомассаж	«Караси и щука» «Волейбол» (элементы) «Зеркало» «Удочка»	Принести детям коврики
Апрель	1. Развивать выносливость. 2. Выбатывать навык диафрагмально-релаксационного дыхания. 3. Укрепить мышечный корсет. 4. Укрепить мышцы тазового пояса и ног.	Оздоровительный бег Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой Гимнастика для глаз «Геометрические фигуры» Корректирующая гимнастика Пальчиковая гимнастика «Прогулка», «Гости» Тренажеры Психогимнастика «Надувала кошка мяч» Самомассаж	«Охотник и звери» «Двойки, тройки» «Волейбол» (Элементы)	Принести отпечаток стопы ребёнка
Май	1. Развивать выносливость. 2. Корректировать движения с дыхательными движениями грудной клетки. 3. Улучшить функции дыхания. 4. Укреплять мышечный корсет и мышцы тазового пояса и ног.	Оздоровительный бег Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой Гимнастика для глаз Корректирующая гимнастика Пальчиковая гимнастика «Скворечник», «Комар» Тренажеры Психогимнастика «Солнечный зайчик» «Ласковая минута»	«Волейбол» (элементы) «Ловишки» «Охотник и звери»	Совместное занятие с родителями

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Перспективный план «Здоровячок» (5-6 лет)

Месяц	Корректирующие цели	Направление	Игра	Работа с родителями
Сентябрь на (улице)	1. Развивать выносливость. 2. Нормализовать функции внешнего дыхания. 3. Укреплять круговую мышцу рта. 4. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. 5. Учить держать правильную осанку (у вертикальной плоскости).	Оздоровительный бег 30(60) сек.	«Быстро переложил мяч» «Мяч на парашюте» «Удочка» «Светофор» «Футбол»	Знакомство родителей с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (Устная консультация, памятки.)
		Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой		
		Гимнастика для глаз «Дождик».		
		Корректирующая гимнастика.		
		Пальчиковая гимнастика «Мальчик - пальчик, где ты был».		
		Ритмическая гимнастика «Веселая зарядка» («Буратино»)		
		Первая неделя диагностика		
Октябрь	1. Развивать выносливость. 2. Тренировать дыхательную мускулатуру 3. Укреплять круговую мышцу рта. 4. Формировать правильную осанку. 5. Укреплять мышечный корсет.	Оздоровительный бег 30(60) сек	«Пробеги и не задень» «К своим знакам» «Зеленый, желтый, красный» «Футбол» «Батминтон»	Принести детям коврики и отпечаток стопы
		Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой		
		Гимнастика для глаз «Дождик»		
		Корректирующая гимнастика		
		Пальчиковая гимнастика «Пальчики», «Капуста»		
		Мини-тренажеры		
		Психогимнастика «Садовник» «Ласковая минута»		
Ноябрь	1. Развивать выносливость. 2. Координировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки. 3. Укреплять мышцы тазового пояса и ног. 4. Укреплять мышечный корсет.	Оздоровительный бег	«Снежные фигуры» «Гусеницы» «Охотник и звери» «Трамвай» «Теннис»	Принести игрушки от киндер-сюрпризов
		Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой		
		Гимнастика для глаз «Дождик»		
		Корректирующая гимнастика		
		Пальчиковая гимнастика «Сапожник», «Счет»		
		Мини-тренажеры		
		Психогимнастика «Облака» «Ласковая минута»		

Декабрь	1. Развивать выносливость. 2. Выработать навык диафрагмально-релаксационного дыхания. 3. Укрепить мышцы, участвующие в формировании свода стопы. 4. Укрепить мышечный корсет.	Оздоровительный бег	«Червячки» «Конькобежцы» «Затейники» «Теннис»	Открытое занятие. Консультации для родителей
		Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой		
		Гимнастика для глаз «Жук»		
		Корригирующая гимнастика		
		Пальчиковая гимнастика «Тюлень», «Гости»		
		Тренажёры		
		Психогимнастика «Зеркало настроения»		
		Самомассаж		
Релаксация				
Январь	1. Развивать выносливость. 2.Корректировать движения с дыхательными движениями грудной клетки. 3. Улучшить функции дыхания. 4. Укреплять мышечный корсет и мышцы тазового пояса и ног.	Оздоровительный бег	«Угадай по голосу» «Ловишки с ленточками» «Вороны на гнездах» «Зайцы и медведь» (на мячах-хопах) «Баскетбол»	Принести платочки
		Дыхательная Гимнастика А.Н.Стрельниковой		
		Гимнастика для глаз «Прогулка в зимний лес»		
		Корригирующая гимнастика		
		Пальчиковая гимнастика «Я на скрипочке играю», «Снежок»		
		Тренажёры		
		Психогимнастика «Угадай настроение»		
		Самомассаж		
Релаксация				
Февраль	1. Развивать выносливость. 2. Формировать ритмичный выдох. 3.Корректировать движения и улучшать функции дыхания. 4.Укрепить мышцы свода стопы.	Оздоровительный бег	«Вертолёт» «Баскетбол» «Не расплескай» «Салки с мячом» «Серсо в парах»	Принести каштаны, камушки (не острые), палочки.
		Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой		
		Гимнастика для глаз «Прогулка в зимний лес»		
		Корригирующая гимнастика		
		Пальчиковая гимнастика «Сапожник», «Ножки»		
		Тренажеры		
		Психогимнастика «В центре круга»		
		Самомассаж		
Релаксация				
Март	1. Развивать выносливость.	Оздоровительный бег	«Караси и щука»	Принести детям коврики

	2. Формировать ритмичный выдох и его глубину. 3. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища.	Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой Гимнастика для глаз «Весенняя капель» Корректирующая гимнастика Пальчиковая гимнастика «Хозяйка», «Дом» Тренажёры Психогимнастика «Посочувствуй другу» Самомассаж Релаксация	«Волейбол» «Зеркало» «Удочка»	
Апрель	1. Развивать выносливость. 2. Выбатывать навык диафрагмально-релаксационного дыхания. 3. Укрепить мышечный корсет. 4. Укрепить мышцы тазового пояса и ног.	Оздоровительный бег Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой Гимнастика для глаз «Геометрические фигуры» Корректирующая гимнастика Пальчиковая гимнастика «Скворечник», «Дом» Тренажёры Психогимнастика Самомассаж Релаксация	«Охотник и звери» «Двойки, тройки» «Волейбол»	Принести отпечаток стопы ребёнка
Май	1. Развивать выносливость. 2. Корректировать движения с дыхательными движениями грудной клетки. 3. Улучшить функции дыхания. 4. Укреплять мышечный корсет и мышцы тазового пояса и ног.	Оздоровительный бег Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой Гимнастика для глаз Корректирующая гимнастика Пальчиковая гимнастика «Солнышко», «Я на скрипочке играю ...» Тренажёры Психогимнастика «Закончи предложение» Релаксация	«Волейбол» «Ловишки» «Охотник и звери»	Поход совместно с родителями на берег р. Волги.