

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Лесное» Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
Протокол № ____
От «____» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № ____
От «__» 09 2022 г.

ПРИНЯТО:

С учетом мнения Совета родителей
Протокол № ____
От «__» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КРЕПЫШИ»**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Детский сад «Лесное» присмотра и оздоровления
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(для детей 2 – 3 лет)
(срок реализации 1 года)

Составитель:
инструктор по физической культуре
Губанова С.Н.

Пояснительная записка

Направленность Программы - физкультурно-оздоровительная.

Занятия спортивно-оздоровительного кружка играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благотворное влияние их на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным и индивидуальным способностям.

Цель программы: является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Задачи:

1. Научить детей физическим упражнениям и подвижным играм
2. Способствовать проявлению интереса к спортивной деятельности
3. Повысить физическое развитие ребёнка
4. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых видах тренажеров

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- **индивидуализации** (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- **систематичности** (непрерывность и регулярность занятий);
- **наглядности** (безукоризненный показ упражнений педагогом);
- **повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- **сознательности и активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

Наглядный метод – показ выполняемых упражнений педагогом.

Программа предназначена для обучения детей 2-3 лет и рассчитана на 1 учебный год.

Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Длительность занятия 15 минут.

Обязательными условиями проведения занятий в спортивном зале являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- согласие родителей;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- наличие формы;
- наполняемость групп не более 10 человек;

Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Занятия к программе подобраны соответственно возраста детей и прописаны в содержании программы.

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках «обезьянки», «раки», «муравьишки»); прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек). «Логоритмика», проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений, и в то же время – это маленькая разминка для пальцев рук. Воспитатель читает, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения, например: *мы на пальчиках идём, прямо голову несём (ходьба на носочках); муравьишки, муравьишки, вы, как - будто бы из книжки (ходьба на четвереньках); зайчик прыг зайчик скок, зайчик – серенький хвосток (прыжки на двух ногах)*

Используются разнообразные упражнения с мячом: катить мяч двумя руками, отбивать двумя руками, бросать вверх и др. – что позволяет лучше освоить детям навыки владения мячом. Спортивно-дидактические игры «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий» помогают развивать наряду с координацией, ловкостью ещё и познавательные интересы детей.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому нужны специальные дыхательные упражнения, укрепляющие основную дыхательную мышцу (диафрагму), содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Упражнения, систематизированные под названием «Веселый тренинг», позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.

Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Главный ожидаемый результат: развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья.

Диагностика физической подготовленности дошкольника

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность. Ее диагностика позволяет:

- определить технику овладения основными двигательными умениями;
- выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- развивать интерес к занятиям физической культурой;
- определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование - в начале учебного года (в сентябре), второе - в конце учебного года (в мае). Участие в обследовании принимают инструктор по физической культуре, воспитатели ДОО.

За основу взяты тестовые задания для детей дошкольного возраста учебного пособия Э. Я. Степаненковой.

Игровые упражнения к мониторингу

Исследуемые параметры	Игровое упражнение	Задачи	Содержание	Критерии оценки
Ходьба, бег	1.«По ровненькой дорожке», 2. «Бегите ко мне», 3.«Солнышко и дождик»,	Выявить умение ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.	Ходьба и бег враспынную, и в колонну друг за другом, с выполнением задания.	5 баллов: ребенок выполняет упражнение без ошибок, действует самостоятельно, по словесной инструкции педагога. 4 балла: ребенок выполняет упражнение с незначительными ошибками. 3 балла: ребенок выполняет упражнение с трудом, имеются значительные ошибки. 2 балла: упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки к его выполнению. 0 баллов: ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить.

Прыжки	1.«Зайка-попрыгайка», 2. «Перепрыгни ручеёк», 3. « Допрыгни до....»	Выявить умение прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд	1.Прыжки на двух ногах стоя на месте и с продвижением вперёд, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием нарисованных 2 полосок (имитирующих ручеёк).	5 баллов: ребенок выполняет упражнение без ошибок, действует самостоятельно, по словесной инструкции педагога. 4 балла: ребенок выполняет упражнение с незначительными ошибками. 3 балла: ребенок выполняет упражнение с трудом, имеются значительные ошибки. 2 балла: упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки к его выполнению. 0 баллов: ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить.
Ползание и перелезание	1.«Проползи под верёвочкой» 2.«Курочка хохлатка»	Выявить умение подлезать под натянутую верёвку и перелезть через гимнастическую скамейку.	1.Ползание на четвереньках, с опорой на руки и на ноги, в приседе, под натянутой верёвкой. 2.Подвижная игра с перелезанием через гимнастическую скамейку, с опорой на руки.	5 баллов: ребенок выполняет упражнение без ошибок, действует самостоятельно, по словесной инструкции педагога. 4 балла: ребенок выполняет упражнение с незначительными ошибками. 3 балла: ребенок выполняет упражнение с трудом, имеются значительные ошибки. 2 балла: упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки к его выполнению. 0 баллов: ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить.

Владение мячом	1.«Рассыпался горох» 2.«Колобок» 3.«Прокати мяч в воротики» 4.«Докинь до игрушки»	Выявить умение брать, держать, переносить, класть, катать мяч и бросать двумя руками.	1.Собирание цветных шариков, рассыпанных на полу в большую корзину. 2. Катание мяча двумя руками по дорожке (не отрывая рук от мяча) 3.Катание мяча в воротики воспитателю. 4. Бросок двумя руками из-за головы вдаль, стараясь добросить до игрушки.	5 баллов: ребенок выполняет упражнение без ошибок, действует самостоятельно, по словесной инструкции педагога. 4 балла: ребенок выполняет упражнение с незначительными ошибками. 3 балла: ребенок выполняет упражнение с трудом, имеются значительные ошибки. 2 балла: упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки к его выполнению. 0 баллов: ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить.
Метание	«Перекинь через верёвочку»	Выявить умение бросать мяч двумя и одной руками.	1.Броски правой и левой рукой малого мяча через натянутую верёвку чуть выше роста ребёнка.	5 баллов: ребенок выполняет упражнение без ошибок, действует самостоятельно, по словесной инструкции педагога. 4 балла: ребенок выполняет упражнение с незначительными ошибками. 3 балла: ребенок выполняет упражнение с трудом, имеются значительные ошибки. 2 балла: упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки к его выполнению. 0 баллов, физически не выполняет его.

**Перспективное планирование спортивно-оздоровительного кружка
на учебный год**

Месяц	Период	Тема	Дата
октябрь	1 неделя	Муравьишки	
	2 неделя	Обезьянки	
	3 неделя	Цапля	
	4 неделя	Хлопушка	
ноябрь	1 неделя	Жуки	
	2 неделя	Надуем шарик	
	3 неделя	Солдатики	
	4 неделя	Мышата	
декабрь	1 неделя	Гимнастика	
	2 неделя	Лисичка подслушивает	
	3 неделя	Воздушный шар	
	4 неделя	Едем на автомобиле	
январь	1 неделя	Самолёты	
	2 неделя	С кочки на кочку	
	3 неделя	Карусель	
	4 неделя	Солнышко и тучка	
февраль	1 неделя	Пестрая ленточка	
	2 неделя	Змейка	
	3 неделя	Снежинки	
	4 неделя	Меткие мячи	
март	1 неделя	Заячий концерт	
	2 неделя	Попрыгунчики	
	3 неделя	Паровозик	
	4 неделя	Заблудился	
апрель	1 неделя	Колобки	
	2 неделя	Щенок уснул	
	3 неделя	Ножницы	
	4 неделя	Карлсон	
май	1 неделя	Гусеница	
	2 неделя	Мой весёлый мяч	

Практический материал. Конспекты занятий на учебный год

Октябрь 1 неделя «Муравьишки»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч, учить прыгать в высоту до предмета.)

Инвентарь: обручи по количеству детей, скамейка, «следы», платочек.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе.

Бег. Ходьба «Муравьишки».

Прыжки на двух ногах.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Заключительная ходьба с речёвкой:

Раз, два – левой! Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

ОРУс обручем (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах.

1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.

И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху.

1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.

И.п.–сидя в обруче, ноги согнуть в коленях,руки в упоре сзади.

1–ноги прямые врозь; 2– и.п.

И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

ОВД «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу, дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2. Перешагивание через обручи /4 шт.
3. Ходьба по «следам».
4. Прыжок в высоту «Достань платочек!».

Весёлый тренинг «Качалочка»

Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

На слово «солнышко» дети бегают, прыгают, выполняют танцевальные движения. На слово «дождик» - прячутся под зонтик.

Октябрь 2 неделя «Обезьянки»

Задачи: Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке, ползание под дугами).

Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере – массажные дорожки.

Инвентарь: обручи по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, 2 дуги, массажные дорожки.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Заключительная ходьба с речёвкой:

Раз, два – левой! Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

ОРУс обручем (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1.И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах.

1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху.

1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.

3.И.п. – стоя в обруче.

Ходьба по обручу пальцами, пятками.

4.И.п. – стоя в обруче.

Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

ОВД «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу, дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2. Прыжки в обруч.
3. Ползание под дугами.
4. Ходьба по веревке прямо.

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Октябрь 3 неделя «Цапля»

Задачи: учить подбрасывать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками.

Инвентарь: мячи среднего размера по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках.

Лёгкий бег. Ходьба «Раки».

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка).

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

ОРУс мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо - влево.
4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.

ОВДс мячом

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать.
2. Бросок об пол, поймать.
3. Катить руками перед собой.

Весёлый тренинг «Цапля»

Для мышц ног, координации.

Когда цапля ночью спит на одной ноге стоит

Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в сторону и постоять так немного.

Затем на левой ноге.

Подвижная игра «Догони мяч»

Инструктор по физической культуре читает стихотворение Маршака «Мой весёлый, звонкий мяч». Дети с мячиками в руках прыгают (они мячи). После слов «Не угнаться за тобой!» ребёнок катит свой мяч вперёд и догоняет его.

Октябрь 4 неделя «Хлопушка»

Задачи: учить бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить мяч после отскока от пола двумя руками; катить мяч перед собой руками.

Инвентарь: мячи среднего размера по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках.

Лёгкий бег. Ходьба «Обезьянки».

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

Ходьба на четвереньках (собачки).

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

ОРУ с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п..
4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.

ОВД с мячом

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать после отскока об пол.
2. Бросок об пол, поймать после отскока.
3. Катить руками перед собой.

Ходьба. Продолжительность 0,5 минуты.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Ноябрь 1 неделя «Жуки»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы), учить прыгать через верёвку.

Инвентарь: платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, кубики пластмассовые 3 шт.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках.

Лёгкий бег.

Ходьба «Раки».

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка).

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

ОРУс платочком (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.

2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – и.п. 3-4 повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

ОВД «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по скамейке.

2. Прыжки через верёвку.

3. Перешагивание через кубики.

Весёлый тренинг «Жуки».

Для мышц спины, координации.

Жук упал, а встать не может, ждёт он, кто ему поможет.

Лечь на спину и двигать руками и ногами.

Подвижная игра «Мы осенние листочки»

Мы – листочки, мы - листочки,

Стоя, поднять руки вверх и покачивать руками

Мы – осенние листочки.

Мы на веточке сидели,

Ветер дунул – полетели.

Бег в разных направлениях.

Мы летали, мы летали,

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок –

Мы присели все в кружок

Присесть на корточки

Ноябрь 2 неделя «Надуем шарик»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.

Инвентарь: платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, обручи 3 шт. Кольца по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках.

Лёгкий бег. Ходьба «Муравьишки».

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапый мишка).

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

ОРУс платочком (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.
2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – и.п. 3-4 повторить с правой ногой.
4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.
5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

ОВД «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по скамейке.
2. Прыжки из обруча в обруч.
3. Ходьба по верёвке прямо.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.
2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Ноябрь 3 неделя «Солдатики»

Задачи: учить бросать мяч воспитателю и ловить его, учить катить мяч впереди себя.

Инвентарь: мячи по количеству детей, игрушка Мишка.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом.

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

ОРУ с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, мяч в опущенных руках. 1 – мяч вперёд, 2 – и.п.

2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.

4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

ОВД с мячом

1. Дети ловят мяч, брошенный воспитателем, и кидают его обратно.

2. Катят мяч впереди себя.

Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик».

Для мышц спины, живота, ног.

По реке плывёт лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул ветерок и началась качка, но отважному солдатику ничего не страшно. Хотите стать такими же, как солдатик? Для этого станьте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Спину держите прямо и наклоняйтесь вперёд – назад.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Инструктор по физической культуре берёт в руки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Ноябрь 4 неделя «Мышата»

Задачи: учить бросать мяч вверх и ловить его после отскока двумя руками, учить катить мяч впереди себя, катить друг другу. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут

Инвентарь: мячи по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муравьишки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

ОРУ с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч сверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

ОВД с мячом

1. Дети катят мяч руками по полу впереди себя.
2. Бросают мяч об пол и ловят его после отскока.
3. Садятся парами и катают мяч друг другу.

Психогимнастический этюд «Тише»

Мышата должны перейти дорожку, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Декабрь 1 неделя «Гимнастика»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить спрыгивать с высоты 30 сантиметров.

Инвентарь: по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, скамейка, 3 куба.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

ОРУ с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч сверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

ОВД со средним мячом

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза.

1. Бросок в вертикальную цель.
2. Бросок в горизонтальную цель.

Весёлый тренинг «Танец медвежат»

Для укрепления мышц ног. Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Инструктор по физической культуре берёт в руки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Декабрь 2 неделя «Лисичка подслушивает»

Задачи: упражнять в равновесии (перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить прыгать в высоту до предмета.

Инвентарь: по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, 3 куба, платочек.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом.

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

ОРУ с кубиками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, кубики в опущенных руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, 1 - присесть постучать кубиками друг о друга; 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги прямые. 1 - наклониться, положить кубики к ступням, 2 – выпрямиться.

4. И.п. – стоя, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

ОВД «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Перешагивание через кубы.

2. Ходьба по верёвке боком.

3. Прыжки в высоту «Достань платочек».

Дыхательное упражнение «Заблудился»

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»

Показать, как крадёт лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает, о чем те говорят.

Декабрь 3 неделя «Воздушный шар»

Задачи: учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы.

Инвентарь: средние мячи по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

ОРУс мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

ОВДс мячом

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать двумя руками.
3. Бросок на дальность двумя руками из-за головы.

Весёлый тренинг «Потягивание»

Растяжка мышц. Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад вдоль туловища.

Повторить правой ногой и правой рукой. Затем - двумя ногами и руками.

Подвижная игра «Воздушный шар»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе курили.

Взявшись за руки идти по кругу.

Будем шар надувать.

Остановившись идти маленькими шагами назад.

Надувайся шар, надувайся большой,
Да не лопайся.
Он летел, летел, летел,
Повернувшись идти в другую сторону.
За веточку задел и ... лопнул!
Остановиться, положить руки на пояс, присесть,
произнося: «Ш-ш-ш-ш».

Декабрь 4 неделя «Едем на автомобиле»

Задачи: учить катить мяч перед собой, учить ведения мяча ногами, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы.
Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.

Инвентарь: средние мячи по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Собачки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

ОРУ с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п. и т.д.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

ОВД с мячом

1. Катить мяч по полу перед собой.
2. Ведение ногами по полу.
3. Бросок на дальность двумя руками.

Работа на тренажерах «Лазание по шведской стенке»

Продолжительность 0,5 минуты.

Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе произнести звук «р-р-р»

Психогимнастический этюд «Тишина»

Лисички должны перейти дорогу, на которой находится волк. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Январь 1 неделя «Самолёты»

Задачи: упражнять в равновесии (ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места.

Инвентарь: палки по количеству детей, 2 дуги, мягкие пуфики, верёвка, спортивный мат.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег.

Ходьба скрестным шагом.

Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать» чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

ОРУ с палками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверх. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.

3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.

4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

ОВД

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Прыжок в длину с места.

2. Ползание под двумя дугами.

3. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

Весёлый тренинг «Качалочка»

Для мышц рук, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками.

Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Самолёты»

Дети сидят на корточках «самолёты на аэродроме». Подготовка самолётов к полёту.

1. «Заправиться топливом» - имитировать работу ручного насоса.

2. «Завести мотор» - вращение рук.

3. «Расправить крылья» - развести прямые руки в стороны.

4. «Проверить колёса» - потопать ногами.

«Самолёты готовы? Полетели!» дети бегают по залу с разведёнными в стороны руками. По сигналу «На посадку» - приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

Январь 2 неделя «С кочки на кочку»

Задачи: упражнять в равновесии (ползание на животе по скамейке, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.

Инвентарь: палки по количеству детей, скамейка, мягкие пуфики, обручи 4 шт., массажная дорожка.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег.

Ходьба скрестным шагом.

Прыжки на двух ногах.

Ходьба «Обезьянки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать» чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

ОРУ с палками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверх. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.
3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.
4. И.п. – палка лежит на полу, прыжки через палку.

ОВД

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ползание на животе по скамейке.
2. Прыжки из обруча в обруч.
3. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!».

Январь 3 неделя «**Карусель**»

Задачи: учить катить и бросать мяч друг другу, бросать мяч об пол и ловить после отскока.

Инвентарь: большие мячи по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно.

Подскоки. Ходьба правым и левым боком.

Легкий бег.

Ходьба «Слоники».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать» чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

ОРУ с большим мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.

4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

ОВД с мячами

Дети стоят друг против друга парами. Выполняют каждое упражнение по 5 раз.

1. Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу.

2. Бросок друг другу.

3. Бросок об пол, поймать.

Весёлый тренинг «Карусель»

Для мышц рук, ног, живота. Сидя на полу, поднять согнутые в коленях ноги вверх. Опираясь руками об пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Подвижная игра «Не боимся мы кота»

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки, идут по кругу, и говорят: Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

Январь 4 неделя «Солнышко и тучка»

Задачи: учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать мяч вверх и ловить после отскока.

Инвентарь: большие мячи по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно.

Подскоки.

Ходьба правым и левым боком.

Легкий бег.

Ходьба «Слоники».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать» чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с большим мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.
4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

Основные виды движений с мячами

Выполняют фронтально каждое упражнение,

1. Катить мяч двумя руками по залу.
2. Бросок вверх, поймать.
3. Бросок об пол, поймать.

Ходьба. Продолжительность 0,5 минуты.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Февраль 1 неделя «Пёстрая ленточка»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, ходьба по следам), учить перешагивать через предметы. Прыжкам в высоту до предмета.

Инвентарь: длинная верёвка, «следы», мягкие модули 5 шт., платочек, ленты по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно.

Подскоки.

Ходьба правым и левым боком.

Легкий бег.

Ходьба «Раки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать» чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

ОРУ с ленточками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п..

4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.

ОВД «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Перешагивание через мягкие модули.

2. Ходьба по верёвке прямо.

3. Ходьба по следам.

4. Прыжки в высоту «Достань платочек».

Весёлый тренинг «Качалочка»

Для мышц рук, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками.

Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Педагог берёт в руки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Февраль 2 неделя «Змейка»

Задачи: упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, подлезание под верёвкой боком). Учить бегать змейкой между предметами. Прыжкам в высоту до предмета.

Инвентарь: скамейка, длинная верёвка, стойки с верёвкой для пролезания, «следы», большие кегли 5 шт.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно.

Подскоки.

Ходьба правым и левым боком.

Легкий бег.

Ходьба «Раки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать» чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

ОРУ с ленточками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п..

4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.

ОВД «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ползание на четвереньках по скамейке.

2. Пролезание под верёвкой боком.

3. Бег «Змейкой» между предметами.

4. Прыжки в высоту «Достань платочек».

Ходьба. Продолжительность 0,5 минуты.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Февраль 3 неделя «Снежинки»

Задачи: учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

Инвентарь: средние мячи по количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную цель, щиты для бросков в вертикальную цель.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно.

Подскоки.

Ходьба правым и левым боком.

Легкий бег.

Ходьба «Обезьянки».

Заклучительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать» чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

ОРУс мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.

2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.

4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

ОВД со средним мячом

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель

2. Бросок в горизонтальную цель.

Весёлый тренинг «Танец медвежат».

Для укрепления мышц ног. Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

Подвижная игра «Снежинки и ветер»

Выполняются движения в соответствии с текстом.

Снежинки, снежинки по ветру летят,

Снежинки, снежинки на землю хотят.

А ветер дует всё сильнее и сильнее,

Снежинки кружатся быстрее и быстрее,

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,

Снежинки слетелись в большой снежный ком.

Февраль 4 неделя «Меткие мячи»

Задачи: учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

Инвентарь: средние мячи по количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную цель, щиты для бросков в вертикальную цель.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно.

Подскоки.

Ходьба правым и левым боком.

Легкий бег.

Ходьба «Обезьянки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать» чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

ОРУ с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

ОВД со средним мячом

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза.

1. Бросок в вертикальную цель
2. Бросок в горизонтальную цель.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.
2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Март 1 неделя **«Заячий концерт»**

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате.

Инвентарь: кубики (по 2 шт. на каждого ребёнка), скамейка, верёвка, ребристая доска, спортивный мат.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно.

Подскоки.

Ходьба правым и левым боком.

Легкий бег.

Ходьба «Слоники».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

ОРУ с кубиками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.
3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.
4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

ОВД «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по ребристой доске.
2. Прыжки в длину с места на мате.
3. Ходьба по скамейке.

Весёлый тренинг «Маленький мостик»

Для укрепления мышц ног, рук, живота, гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через ручей. Давайте поможем им, построим мостик через ручей. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину, пока ежата не переберутся на другой берег. Ежата перебрались, и мы отдыхаем.

Подвижная игра «Заячий концерт»

Дети – зайцы выполняют движения в соответствии с текстом.

Зайцев полная ватага

Вдоль по краешку оврага

Прыжки на двух ногах.

Развлекает всех прыжками. Прыг-скок, прыг-скок.

В барабаны ловко бьют: Тра-та-та, тра-та-та,

Имитировать удары в барабаны.

А потом так театрально, в тарелки музыкальные

Имитировать игру на тарелках.

Ударяли: дзынь-ля-ля, от души всех веселя.

Март 2 неделя «Попрыгунчики»

Задачи: продолжать упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате.

Инвентарь: пластмассовые кубики (по 2 шт. на каждого ребёнка), скамейка, верёвка, ребристая доска, спортивный мат.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно.

Подскоки.

Ходьба правым и левым боком.

Легкий бег.

Ходьба «Муравьишки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

ОРУ с кубиками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга;

2 – и.п.

2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.

3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.

4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

ОВД «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по ребристой доске.

2. Прыжки в длину с места на мате.

3. Ходьба по скамейке.

Психогимнастический этюд «Тише»

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Март 3 неделя «Паровозик»

Задачи: учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами.

Инвентарь: средние мячи по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

ОРУ с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

ОВД с мячом

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Ведение мяча ногами по кругу.

Весёлый тренинг «Паровозик»

Для мышц спины, ног, ягодиц. Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали так же назад.

Подвижная игра «Воздушный шар»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе курили.

Взявшись за руки идти по кругу.

Будем шар надувать.

Остановившись идти маленькими шагами назад.

Надувайся шар, надувайся большой,

Да не лопайся.

Он летел, летел, летел,

Повернувшись идти в другую сторону.

За веточку задел и ... лопнул!

Остановиться, положить руки на пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

Март 4 неделя «Заблудился»

Задачи: учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами.

Инвентарь: средние мячи по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

ОРУ с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

ОВД с мячом

- 1.Бросок вверх, поймать двумя руками.
- 2.Бросок об пол, поймать двумя руками.
- 3.Ведение мяча ногами по кругу.

Ходьба. Длительность выполнения 0,5 минуты.

Дыхательное упражнение «Заблудился»

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»

Показать, как крадёт лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает, о чем те говорят.

Апрель 1 неделя **«Колобки»**

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», учить прыгать в высоту до предмета.), учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу.

Инвентарь: обручи по количеству детей, скамейка, «следы», платочек.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе.

Бег.

Ходьба «Муравьишки».

Прыжки на двух ногах.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Заключительная ходьба с речёвкой:

Раз, два – левой! Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

ОРУ с обручем (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя в обруче, ноги согнуть в коленях, руки в упоре сзади. 1 – ноги прямые врозь; 2 – и.п.
4. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

ОВД «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2. Пролезание в обруч, стоящий на полу.
3. Ходьба по «следам»
4. Прыжок в высоту «Достань платочек!»

Весёлый тренинг «Колобок»

Для мышц плечевого пояса, гибкости. Сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять.

Вытяните ноги и лягте на спину.

Подвижная игра «Грачи и автомобиль»

Выбирается водящий – автомобиль. Остальные дети грачи стоят в обручах. По сигналу педагога «Автомобиль едет!» водящий выезжает из гаража, а дети «летят» в гнезда.

Как-то раннею весной на опушке на лесной,

Стоят

Появилась стая птиц: не скворцов и не синиц,

Бег на носочках

А большущие грачи цвета чёрного ночи.

Присесть на корточки

Разбежались на опушке, прыг – скок, крак – крак!

Бег в разных направлениях. Прыжки вверх

Тут жучок, там червячок! Крак-крак-крак.

Наклоны вперед-вниз.

Апрель 2 неделя «Щенок уснул»

Задачи: упражнять в равновесии (ползание по скамейке), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, учить бегать «змейкой» между предметами.

Инвентарь: обручи по количеству детей, скамейка, пирамидки для бега между предметами.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе.

Бег.

Ходьба «Муравьишки».

Прыжки на двух ногах.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Заключительная ходьба с речёвкой:

Раз, два – левой! Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

ОРУс обручем (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.

3. И.п. – сидя в обруче, ноги согнуть в коленях, руки в упоре сзади. 1 – ноги прямые врозь; 2 – и.п.

4. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

ОВД «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Прыжки из обруча в обруч.

2. Ползание по скамейке на четвереньках.

3. Бег между предметами змейкой.

Ходьба. Продолжительность 0,5 минуты.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Щенок уснул»

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

Апрель 3 неделя «Ножницы»

Задачи: учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами.

Инвентарь: средние мячи по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

ОРУ с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

ОВД с мячом

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Ведение ногами по кругу.

Весёлый тренинг «Ножницы».

Для мышц живота и ног. Давайте представим, что наши ноги – ножницы. Лежа на спине, поднимайте по очереди прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резал, ноги должны быть прямые. Отдохните и повторите (3 раза).

Подвижная игра «Жуки»

На слова педагога: «Жуки полетели» дети бегают по залу в разных направлениях. На слова: «Жуки упали» - ложатся на спину и делают свободные движения руками и ногами (барахтаются).

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Апрель 4 неделя «Карлсон»

Задачи: учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, бросать мяч вдаль из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере массажная дорожка.

Инвентарь: средние мячи по количеству детей. Тренажер массажная дорожка.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

ОРУ с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

ОВД с мячом

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать двумя руками.
3. Ведение ногами по кругу.
4. Бросок на дальность из-за головы двумя руками.

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам. (1 минута).

Дыхательное упражнение «Ныряние»

И.п. – стоя, руки вверх. 1 – резкий вдох и быстро присесть, зажав нос пальцами –нырнули; 2 – держать дыхание; 3 – встать, руки вверх – выдох.

Психогимнастический этюд «Карлсон».

Предложить детям отгадать загадку:

Мой дом у вас на крыше! Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен над каждым чердаком.

Затем дети показывают какое лицо у Карлсона (надуть щёки), и какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон (улыбка).

Май 1 неделя «Гусеница»

Задачи: учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой.

Инвентарь: средние мячи по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муровьишки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

ОРУс мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

ОВД с мячом

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать двумя руками.
3. Ведение ногами по кругу.
4. Катить мяч руками перед собой.

Весёлый тренинг «Гусеница»

Для мышц рук, ног, гибкости. Встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставить обе руки одновременно вперёд, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все гусеницы. Поползли!

Подвижная игра «Лягушки»

Толстый шнур положить в форме круга. Дети стоят за кругом – они – лягушки. Воспитатель говорит:

«Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут вытянувши ножки».

Дети поочередно прыгают вверх. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через верёвку в круг, и присаживаются на корточки – лягушки в болоте.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Май 2 неделя «**Мой весёлый мяч**»

Задачи: учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой.

Инвентарь: средние мячи по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки».

Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

ОРУ с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

ОВД с мячом

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Ведение ногами по кругу.

4. Катить мяч руками перед собой.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Щенок уснул»

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования/под ред.

Е.Н. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.Н. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2014. и т.д.

В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Программно-методическое пособие для детского сада. Часть 1 ООО «ТЦ Сфера», 2013

В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Программно-методическое пособие для детского сада. Часть 1 ООО «ТЦ Сфера», 2013

Э.Я. Стенаненкова «Сборник подвижных игр» Изд-во «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2014

Е.Р. Железнова «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для дошкольников» ООО «Изд-во «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013

С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» Изд-во «Просвещение», 1987