

Российская Федерация
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 55»
660125, г. Красноярск, ул.9 Мая дом 10 «Д», тел/факс: (391)223-31-55, 223-36-05;
e-mail:dou5571@mail.ru
ОКПО 26208235 ОГРН 1142468011806 ИНН/КПП 465308176/246501001

Принято
педагогическим советом
№ 1 от 31.08.2018

Согласовано
родительским комитетом
№ 1 от 26.09.2018г
Председатель Р.К.
_____ Е.С.Тихонова

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 55
М.В.Фелотко
Приказ № 59 от 03.09.2018г



**«Тропа здоровья»
дополнительная образовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности**

для детей 4-7 лет
срок реализации: 3 года

автор:
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Метелина Ирина Викторовна

г.Красноярск 2018г

Актуальность

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

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

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Цели и задачи программы:

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

- Специальные задачи:
- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

Отличительные особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом;
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы. Все упражнения выполняются в более спокойном темпе;

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно;

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **используются следующие средства:**

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Танцевальная гимнастика;
4. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
5. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
6. 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;
7. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
8. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
9. Игровой стрейчинг;
10. Упражнения на расслабление;
11. Дыхательные упражнения;
12. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Принципы построения программы:

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

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

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

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, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

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

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

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

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

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Возрастные особенности детей:

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Здоровячок». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка(3-7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

Срок реализации программы – 1 год(сентябрь-май):

Занятия проводятся два раз в неделю (во второй половине дня), в месяц – 8 занятий, в год – 72 занятий. Продолжительность занятия для детей 4-5 летнего возраста составляет 20 мин., для детей 5-6 летнего возраста 25 мин., 6-7 летнего возраста – 30 мин.

Результативность программы:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей;
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни;
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия;
4. Усвоение программы;
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики;
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств;
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми;

8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

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.

Методы и формы организации занятий:

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

Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
5. Гимнастические палки;
6. Обручи;
7. Утяжеленные мячи;
8. Скакалки;
9. Мешочки с песком;

- 10.Гантели;
- 11.Фитболы;
- 12.Кегли;
- 13.Дуги;
- 14.Бревно;
- 15.Массажные дорожки и коврики;
- 16.Гимнастические маты;
17. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, парашют,
18. Гимнастические коврики;
- 19.Кубики;
- 20.Мячи разного диаметра;
- 21.Тунели;
- 22.Конусы;
- 23.Мостик.

Содержание программы

Средняя группа

Задачи:

- вырабатывать навыки правильной осанки, походки и координации движений;
- обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;
- создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в занятиях;
- воспитывать волевые качества, стимулировать стремление ребенка к своему личному совершенствованию.

Учебно-тематический план

<i>№</i>	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	16
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	26
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	16
4.	Гимнастика на гимнастической	Все виды лазания	10

	стенке		
5.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера;	20
	Итого		Итого: 72 часов

Перспективный план работы

СЕНТЯБРЬ

№1 неделя «Что такое правильная осанка»

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Игра «Угадай, где правильно»
3. П/и «Мы – листочки»

№2 неделя «Листопад»

1. Комплекс упражнений «Весёлая маршировка»
2. ОРУ
3. ОВД
4. Игра «Делим тортик»

№3 неделя «Береги своё здоровье»

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. П/и «Мы – листочки»
4. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»

№4 неделя «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/И «Теремок»

№5 «Льдинки, ветер и мороз»

1. Дать представление о том, что такое плоскостопие
2. ОРУ
3. ОВД
4. Игра «Делим тортик»

ОКТАБРЬ

№1 неделя «Почему мы двигаемся?»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/и «Кукушка»

№2 неделя «Весёлые матрёшки»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. Комплекс «Матрёшки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/и «Поймай мяч ногой»

№3 неделя «По ниточке»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»
3. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

№4 неделя «Ловкие зверята»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. П/и «Обезьянки»
3. Упражнение «В лесу»

НОЯБРЬ

№1 неделя «Зарядка для хвоста»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Подтяни живот»

№2 неделя «Вот так ножки»

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. Комплекс статических упражнений
3. П/и «Бездомный заяц»

№3 неделя «Ребята и зверята»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Бездомный заяц»

№4 неделя «Пойдём в поход»

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Игровое упражнение «Найди правильный след»
3. П/и «Птицы и дождь»
4. П/и «Птицы и дождь»

ДЕКАБРЬ

№1 неделя «Весёлые танцоры»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. П/и «Птицы и дождь»

№2 неделя «На птичьем дворе»

1. Разминка «Сорока»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. Упражнение «Ласточка»

№3 неделя «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№4 неделя «Учимся правильно дышать»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. Упражнение «Жмурки»
4. Упражнение «Буратино»

ЯНВАРЬ

№1 неделя «Мальвина и Буратино»

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнение «Буратино»

№2 неделя «Незнайка в стране здоровья»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. Упражнение «Здоровые ножки»
4. П/и «Удочка»

№3 неделя «Ровные спинки»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Упражнение в висе
4. Игра «Ходим в шляпах»

ФЕВРАЛЬ

№1 неделя «Мы куклы»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Ритмический танец «Куклы»
3. Игра «Ходим в шляпах»

№2 неделя «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения из низких и. п.

3. Упражнение «Делим торт»
4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№3 неделя «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнение «Надуем шары»
2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3. П/и «Закати мяч в ворота ножкой»

№4 неделя «Поможем Буратино»

1. П/и «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

МАРТ

№1 неделя «У царя обезьян»

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. Упражнение в висе.
4. Упражнение «Положи банан»

№2 неделя «Отгадай загадки»

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол –мячах
3. П/И «Заводные игрушки»
4. Игра «Собери домик»

№3 неделя «Тренировка для рук и ног»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)

№4 неделя «Будь здоров»

1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками

№5 неделя «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжения
4. П/И «Не урони»

АПРЕЛЬ

№1 неделя «Старик Хоттабыч»

1. «Дорожка здоровья»
2. Танец «Утят»
3. Упражнения на тренажёрах
4. Упражнение «Переложил бусинки»
5. Упражнение «Рисуем ногами»

№2неделя «Веселый колобок»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Скатаем колобок»
4. П/И «Колобок и звери»

№3неделя «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. Упражнение «Силачи» (с мячом)
3. Упражнения на тренажёрах
4. П/И «Карусель»
5. Упражнения на дыхание и расслабление

№4неделя Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение в виси
4. П/И «Пятнашки»

МАЙ

№1 неделя«В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «Море волнуется»

№2неделя «Цветочная страна»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Цветок распускается»
3. Ритмическая гимнастика на фитбол–мячах
4. Упражнение «Колючая трава»

№3неделя«В лесу»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/И «Кто быстрее»
4. Упражнение «Колючая трава»

№4неделя «Весёлая тренировка»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/и «Самый ловкий»
4. П/и «Будь внимательным»

Старшая группа

Задачи:

- закреплять навыки правильной осанки, походки и самоконтроля;
- развивать память, внимание, волю, воображение и творческие способности;
- способствовать адаптации организма к физическим нагрузкам;
- учить самостоятельно, выполнять упражнения на расслабление.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	6
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	8
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	16
4.	Гимнастика на гимнастической стенке	Все виды лазания, смешанные висы, упоры.	10
5.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	20
			6
6.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	3
7.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	3
			Итого: 72 часов

Перспективный план работы

СЕНТЯБРЬ

№1неделя «Что такое правильная осанка»

1. Дать представление о правильной осанке.
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/и «Ловишка»
4. Релаксация «Покачаемся на волнах»

№2неделя «Мотыльки»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. Дыхательное упражнение «Расти травушка»
4. Игра «Делим торт»
5. Упражнение на формирование осанки «Мотыльки»

№3 неделя«Береги своё здоровье»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. Упражнение «Собери пальчиками платочек»
4. П/и «Шалтай - Болтай»
5. Релаксация «Покачаемся на волнах»

№4неделя «Гномы в лесу»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с мячом
3. Дыхательное упражнение «Листья шелестят»
4. Упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг»
5. П/И «Плетень»
6. Релаксация «Шум листвы»

ОКТАБРЬ

№1 неделя«Почему мы двигаемся?»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с мячом
3. Упражнение для ног «Нарисуй солнышко»
4. Самомассаж «Лепим голову, лицо, уши»
5. П/и «На поляну мы пришли»
6. Релаксация «Ветер»

№2 неделя«Весёлые матрёшки»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. Комплекс «Матрёшки»

3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/и «Поймай мяч ногой»

№3 неделя«Смешарики»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Пловец»
4. Упражнение «Колобок» - перекаты на спине
5. П/и «Третий лишний»
6. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»

№4 неделя«Ловкие зверята»

1. Разминка «Ловкие зверята»
2. Упражнения для ног «Дорожка здоровья»
3. Самомассаж «массаж ушных раковин»
4. П/и «Обезьянки»
5. Релаксация «Дождь»

НОЯБРЬ

№1 неделя«Путешествие в страну Здоровья»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Качалочка»
4. П/и «Мы на карусели сели»
5. Игра м/п «Улитка»

№2 неделя«Вот так ножки»

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. ОРУ с колечком
3. Дыхательное упражнение «Лыжник»
4. Упражнение «Собери пуговицы»
5. П/и «Мы на карусели сели»
6. Релаксация «Пожалеет»

№3 неделя«Буратино в сказочной стране»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Удочка»
5. Релаксация «Слушаем пение птиц»

№4неделя«Пойдём в поход»

1. Упражнение «Встань правильно»

2. ОРУ с флажками
3. Дыхательное упражнение «Рубка дров»
4. Игровое упражнение «Найди правильный след»
5. П/и «Удочка»
6. Релаксация «Слушаем пение птиц»

ДЕКАБРЬ

№1 неделя «Незнайка в гостях у зимы»

1. Разминка в ходьбе
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Дыхательное упражнение «Гармошка»
5. Упражнение для ног «Собери снежинки»
6. П/и «Быстро возьми»

№2 неделя «Снежинки»

1. Разминка «Летят снежинки»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. П/и «Быстро возьми»
4. Игра м/п «Карусель»
5. Релаксация «Летят снежинки»

№3 неделя «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. ОРУ с гимнастической палкой
4. Дыхательное упражнение «Вьюга»
5. П/и «Плетень»

№4 неделя «Поможем Лунтику»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. ОРУ с гимнастической палкой
4. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»
5. Упражнение «Лодочка»
6. П/и «Быстро возьми»

ЯНВАРЬ

№1 неделя «Мальвина и Буратино»

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнение «Буратино»

№2 неделя «В гости к лесным зверям»»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. ОРУ с малым мячом
4. Упражнение «Нарисуй солнышко»
5. П/и «Ловишка»
6. Релаксация «Солнышко»

№3 неделя «Ровные спинки»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Упражнение в вися
4. Игра «Ходим в шляпах»

ФЕВРАЛЬ

№1 неделя «У Лесовичка»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. ОРУ со скакалкой
3. Дыхательное упражнение «Вьюга»
4. Упражнение «Собери шишки»
5. Игра «Баба Яга костяная нога»
6. Релаксация «Ветерок»

№2 неделя «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения из низких и. п.
3. Упражнение «Делим торт»
4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№3 «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнение «Надуем шары»
2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3. Самомассаж стоп
4. П/и «Ловишка с мячом», «Успей занять место»
5. Релаксация «Ветерок»

№4 «Вини Пух в гостях у кролика»

1. П/и «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
4. П/и «Бездомный заяц»
5. Пальчиковая гимнастика «Зайчишка»

МАРТ

№1 неделя «У царя обезьян»

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. ОРУ с мячами
3. Упражнение «Пройди через болото»
4. Самомассаж стоп
5. Упражнение в висячем положении.
6. П/и «Быстро возьми»
7. Релаксация «Устали»

№2 неделя «Отгадай загадки»

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол –мячах
3. Самомассаж головы
4. П/И «Ловишка, бери ленту!»
5. Игра м/п «Качели»

№3 неделя «В цветочном городе»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршрутка»
2. ОРУ с кубиками
3. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
4. П/И «Медведь и пчёлы»
5. Игра м/п «Найди и промолчи»

№4 неделя «Будь здоров»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Насос»
4. Упражнение «Рисуем дом»
5. П/и «Не останься на полу»
6. Релаксация «Солнышко»

№5 неделя «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжение
4. П/И «Не урони»

АПРЕЛЬ

№1 неделя «Медвежата»

1. «Дорожка здоровья»
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз»
4. Массаж лица «Ёжик»
5. Упражнения на тренажёрах
6. П/и «У медведя во бору»

№2 неделя «Веселый колобок»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажерах
3. Упражнение «Катаем мяч»
4. П/И «Ловишка с мячом»»

№3 неделя «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. ОРУ с обручем
3. Упражнения на тренажерах
4. П/И «Третий лишний»
5. Упражнения на дыхание и расслабление

№4 неделя «Кузя в гостях у ребят»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ
3. Упражнения на тренажерах
4. Упражнение «Ровная спина»
5. П/И «Пятнашки»

МАЙ

№1 неделя «В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «Море волнуется»

№2 неделя «Цветочная страна»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
3. Гимнастика на фитбол–мячах
4. Упражнение «Колючая трава»
5. П/И «Мы веселые ребята»

№3 неделя «В лесу»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. Самомассаж массажными мячами
4. П/И «Кто быстрее»
5. Упражнение «Колючая трава»

№4 «Веселая тренировка»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями

3. П/и «Самый ловкий»

4. Игра м/п «Кто позвал?»

Подготовительная группа

Задачи:

- закреплять навыки правильной осанки, походки и самоконтроля;
- развивать память, внимание, волю, воображение и творческие способности;
- учить детей использовать полученные знания и сформированные умения;
- учить самостоятельно, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	6
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	8
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	16
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.	8
5.	Упражнения с нестандартным оборудованием		8
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	20
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	2
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	2
9.	Обучение правильному дыханию	Дыхательная гимнастика	2
			Итого: 72 часов

Перспективный план работы

СЕНТЯБРЬ

№1 неделя «Юные спортсмены»

1. Дать представление о правильной осанке (ходьба с мешочком на голове)
2. ОРУ с фитболами
3. Эстафета «Кто быстрее»
4. Релаксация «Покачаемся на волнах»

№2 неделя «В цирке»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с фитболами
3. Дыхательное упражнение «Силачи»
4. Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка»
5. Игра «Тараканчики»
6. Упражнение «Дрессированные белки»

№3 неделя «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. Комплекс фитбол - гимнастики «Весёлые Смешарики»
3. Игра – массаж «Ноженьки»
4. Упражнение «Лови, бросай, катай»
5. П/и «Играй, мяч не теряй!»
6. Релаксация «Устали»

№4 неделя «Путешествие на остров Здоровья»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с фитболами
3. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»
4. Игровые задания с мячами
5. П/И «Быстрый и ловкий»
6. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»
7. Самомассаж массажными мячами

ОКТАБРЬ

№1 неделя «Вырос в поле урожай»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. ОРУ сидя на стульчике
3. Упражнение «Лазание по гимнастической лестнице»
4. Самомассаж стоп
5. П/и «Зайцы в огороде»

6. Релаксация «Ветер»

№2 неделя «У царя обезьян»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. ОРУ с большими и маленькими мячами
3. Упражнение «Выше и выше», «Сваленное дерево»
4. Массаж стоп
5. П/и «Быстро возьми»
6. Релаксация «Устали»

№3 неделя «Собираемся в поход»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. ОРУ
3. Дыхательное упражнение «Дровосек»
4. Упражнение «Ёжик» - перекаты на спине
5. П/и «Пройди – не ошибись»
6. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»

№4 неделя «Мы - индейцы»

1. Разминка «У костра»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. Упражнения для ног «Перебери ягоду»
4. Самомассаж стоп
5. Упражнение «Портрет»
6. П/и «Обезьянки»
7. Релаксация «Доброта»

НОЯБРЬ

№1 неделя «Карусели» (тренировка вестибулярного аппарата)

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Карусели» - на диске здоровья
4. Дыхательное упражнение «Дотянись до пола»
5. П/и «Мы на карусели сели»
6. Игра м/п «Путаница»

№2 неделя «Тренировка»

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. Комплекс упражнений «В лесу»
3. Дыхательное упражнение
4. «Круговая тренировка» (2 подгруппы)
5. П/и «Найди своё место»
6. Массаж спины друг другу стоя по кругу «Колючий шарик»

№3 неделя «Затейники»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с косичкой
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Ловишки с ленточками»
5. Игра м/п «Затейники»
6. Релаксация «Слушаем пение птиц»

№4 неделя «Весёлые мячи»

1. Упражнения в ходьбе и беге с мячами
2. ОРУ с малыми мячами
3. Игровые упражнения с мячами среднего размера «Собери мячи», «Кто быстрее?»
4. П/и «Ракета»
5. Упражнение на дыхание «Шарик»

ДЕКАБРЬ

№1 неделя «В гостях у зимы»

1. Разминка в ходьбе
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Дыхательное упражнение «Снежинка»
5. Упражнение для ног «Собери снежинки»
6. П/и «Быстро возьми»

№2 неделя «Снежинки»

1. Разминка «Летят снежинки»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. П/и «Быстро возьми»
4. Игра м/п «Карусель»
5. Релаксация «Летят снежинки»

№3 неделя «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. «Круговая тренировка»
4. Дыхательное упражнение «Вьюга»
5. П/и «Не оставайся на полу»

№4 неделя «Поможем Лунтику»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. ОРУ с гимнастической палкой

4. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»
5. Упражнение «Лодочка»
6. П/и «Быстро возьми»

ЯНВАРЬ

№1 неделя «На морском берегу»

1. Упражнение «Выливание из кувшинчика»
2. Комплекс ОРУ
3. Упражнение на восстановление дыхания «Нагоним волны»
4. Упражнения «Дельфины», «Рыбки», «Краб»
5. П/и «Морской хищник»
6. Релаксация «Сон на берегу моря»

№2 неделя «В гости к лесным зверям»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. ОРУ с малым мячом
4. Упражнение «Нарисуй солнышко»
5. П/и «Ловишка»
6. Релаксация «Солнышко»

№3 неделя «Прогулка по зимнему лесу»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Дыхательное упражнение «Снежинка»
4. Упражнение в висе
5. Игра «Не урони»

ФЕВРАЛЬ

№1 неделя «У Лесовичка»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. ОРУ со скакалкой
3. Дыхательное упражнение «Вьюга»
4. Упражнение «Собери шишки»
5. Игра «Баба Яга костяная нога»
6. Релаксация «Ветерок»

№2 неделя «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения с мячом
3. Упражнение «Делим торт»
4. П/и «Кого назвали, тот и ловит»
5. Игра м/п «У кого мяч?»

№3 неделя «Путешествие в страну Мячей»

1. Упражнение «Надуем шары»
2. ОРУ с мячами
3. Игровые упражнения: «Ведение мяча по кругу», «Мяч через сетку»
4. Самомассаж стоп
5. П/и «Гонка мячей по кругу»
6. Релаксация «Ветерок»

№4 неделя «Спасём Вини-Пуха»

1. П/и «Найди себе место»
2. ОРУ с гантелями
3. Игровые упражнения: «Проползи и перепрыгни», «Плот»
4. П/и «Пчёлы и медведь»
5. Игра м/п «Затейники»

МАРТ

№1 неделя «Играем в игры» (использование нестандартного оборудования)

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. ОРУ
3. Игровые упражнения:
«Собери зерно» - капсулы от киндер-сюрпризов
«Кто быстрее соберёт шишки»
«Хвостики» - с косичками
4. Релаксация «Устали»

№2 неделя «Лес – страна чудес»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. ОРУ с гантелями
3. Самомассаж головы
4. П/И «Разноцветные шары»
5. П/И «Ловишки с лентами»
6. Игра м/п «Чья дорожка длиннее»

№3 неделя «В цветочном городе»

1. «Тропа здоровья»
2. ОРУ с мячами
3. Упражнение «Мяч через ленту»
4. П/И «У кого меньше мячей»
5. Игра м/п «Найди и промолчи»

№4 неделя «Кто со спортом дружит – никогда не тужит» (с использованием сухого бассейна)

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ с двумя шариками из сухого бассейна
3. Дыхательное упражнение «Насос»
4. Упражнение «Передай шарик»

5. П/и «Сокровища и стражник»
6. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»

№5 неделя “ Кто спортом занимается, тот силы набирается” (с использованием сухого бассейна)

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ с шариками из сухого бассейна
3. Игровые упражнения «Попади», «Точно в цель», «Сбей шары»
4. П/И «Сокровища и стражник»
5. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»

АПРЕЛЬ

№1 неделя «Медвежата»

1. «Дорожка здоровья»
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз»
4. Массаж лица «Ёжик»
5. Упражнения на тренажёрах
6. П/и «Не оставайся на полу»

№2 неделя «Юные спортсмены»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Вверх по лестнице»
4. П/И «Охотники и утки»

№3 неделя «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. ОРУ с обручем
3. Упражнения на тренажёрах
4. П/И «Третий лишний»
5. Упражнения на дыхание и расслабление

№4 неделя «Круговая тренировка»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ
3. Упражнения на тренажёрах
4. Упражнение «Ровная спина»
5. П/И «Пятнашки»

МАЙ

№1 неделя «В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»

3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «Море волнуется»

№2 «Цветочная страна»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
3. Гимнастика на фитбол–мячах
4. Упражнение «Колючая трава»
5. Эстафета «Кто быстрее?»

№3неделя«В лесу»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. Самомассаж массажными мячами
4. П/И «Быстро возьми»
5. Упражнение «Колючая трава»

№4неделя «Весёлая тренировка»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/и «Самый ловкий»
4. Игра м/п «Кто позвал?»

Методическое обеспечение:

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения. *Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 4-5 лет каждое упражнение в среднем повторяется 6-8 раз, для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 4-5 лет при обучении физическим упражнениям используем показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

С детьми 5-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Все занятия с детьми 4-5 лет проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с инструктором по физической культуре. Корректирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

Для детей 5-7 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Для всех возрастных групп на занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

На занятиях у детей применяется не только корректирующая гимнастика, но и фитбол-гимнастика, с нестандартным оборудованием.

Занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Моя задача – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть

обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

Литература:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008