

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 14 «Рябинушка»**

Принято на педагогическом совете

Утверждено приказом

от 31.08.2021г.

Заведующей: Апокиной Е.В.

№ 43от 01.09.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно- оздоровительной направленности**

« Крепыши »

**Возраст детей 5-7 лет
Срок реализации 2 года**

на 2022 - 2024 учебный год.



**Составила Акимова С.В.
инструктор
по физической культуре**

«Комплекс основных характеристик программы»

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей, физкультурно-оздоровительной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 2 года, для детей 5-7 лет.

Программа позволяет дать основные представления обучающихся о значении физической культуры и здорового образа жизни.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов (список необходимо отслеживать и обновлять)

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

8. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 года № 1499;

9. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Актуальность данной программы заключается в необходимости приобщения детей к физкультуре и спорту и здоровому образу жизни.

Новизна данной программы состоит во включении в образовательную деятельность инновационных здоровьесберегающих технологий.

Программа модифицированная на основе программы групп и оздоровительной направленности ДККФП и ДЮСШ на 2 года обучения

Авторы: Сомскова И.Г. ; Чибисова Н.В.; Левочкина О.Е. ; Жданова Т.В.;
Громько Н.И.

Структура рабочей программы:

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей 5-7 лет
- 1.4. Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание образовательной деятельности.
- 2.2. Перспективное планирование образовательной. деятельности
- 2.3. Календарно-тематическое планирование работы с воспитателями
- 2.4. Оценка результатов диагностики педагогического процесса
- 2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

3. Организационный раздел

- 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3.2. Программно - методическое обеспечение программы

Приложение 1

Перспективное планирование работы кружка по физическому развитию "Крепыш".

Календарно- тематическое планирование работы кружка по физическому развитию "Крепыш".

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Приоритетным естественной биологической потребности детей в движении и направлении ДООУ является сохранение и укрепление здоровья детей, достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм – занятие с использованием тренажеров.

Настоящая программа кружка дополнительного образования по физическому развитию детей 5 -7 лет составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановления Правительства РФ от 15.08.2013 г. № 706, утвердившего правила оказания платных образовательных услуг.
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 15.05.2013 г. №2 об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Устава МКДООУ (Приказ УО № 991 от 07.11.2014г.)
- Лицензии на осуществление образовательной деятельности № 282 от 20 декабря 2016 года.

Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне старшего дошкольного возраста. Срок реализации программы – 2 года (2022-2024 год).

1.2. Цели и задачи программы

Цель: Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.

Задачи:

- 1.Обучение детей работе на тренажерах методом круговой тренировки подгруппами и индивидуально;
2. Развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, умение регулировать свою нагрузку;

3. Повышение способности к волевой регуляции двигательной активности, к преодолению определенных трудностей для достижения результата;
4. Обучение соблюдению детьми техники безопасности при работе на разных тренажерах;
5. Закаливание организма (разность температуры воздуха в групповом помещении и тренажерном зале);
6. Активизация познавательной деятельности детей.

Характеристика физического развития детей 5-6 лет: в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными.

Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

Характеристика физического развития детей 6 -7 лет: К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности :ловкость, гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр, способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущем возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

1.4. Планируемые результаты освоения программы для детей 5-6 лет.

- умение детей работать на детских тренажерах (велотренажеры, беговые дорожки, диски Здоровья);
- развитие физических качеств: увеличение силовых показателей,
- дети могут регулировать свою нагрузку (по пульсу, состоянию кожи);
- соблюдают технику безопасности;
- у детей сформированы волевые качества: выдержка, умение преодолевать трудности для достижения результата;
- взаимосвязь занятий с другими видами деятельности (математика, речь, игра, изобразительность).

1.5. Планируемые результаты для детей 6-7 лет.

- принимают участие в спортивных городских мероприятиях;
- имеют представления о себе, своем здоровье и физической культуре;
- повышают уровень ответственного отношения к себе, к своему здоровью и физической культуре;
- владеют самоконтролем и самооценкой, самоорганизацией в подвижных и спортивных играх;
- имеют представление о назначении тренажеров и их положительном влиянии на развитие определенных групп мышц и на здоровье всего организма;
- владеют техникой выполнения упражнений на всех видах тренажеров;
- получают положительные результаты оздоровления и физического развития, формируют ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре;

2.Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной деятельности.

Количество занятий.

| Год | В неделю | В месяц | В год |
|----------------|----------|---------|-------|
| 1 год обучения | 2 | 8 | 36 |
| 2 год обучения | 2 | 8 | 36 |
| Итого | | | 72 |

Структура занятий традиционная и включает вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть – (18-20 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, фитболами, лентами, платочками и др. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида НОД.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько тренажеров в количестве до 5-7 шт. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первой НОД дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» - тренажёре.

По сигналу инструктора дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени инструктор подаёт сигнал о смене «станции», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные инструктором упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как НОД на тренажёрах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребенка.

После завершения круговой тренировки инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

2.2 Перспективное планирование образовательной деятельности

| месяц | Тема | Цели | Кол-во занятий |
|----------------|---------------------------|--|----------------|
| Октябрь | Футбол | Формирование физических качеств через выполнение упражнений спортивной игры футбол | 8 |
| Ноябрь | Спортивные танцы | Формировать правильную осанку, красивую походку, спор телосложение, умение красиво и уверенно двигаться. | 8 |
| Декабрь | Акробатика | Укреплять и развивать мышцы рук, спины, живота при выполнении акробатических упражнений. | 8 |
| Январь | Упражнения на тренажерах. | Развивать мышцы ног, рук, позвоночника путем выполнения упражнений на велотренажерах, беговых дорожках, дисках «Здоровья». | 8 |

| | | | |
|----------------|------------------|--|---|
| | | | |
| Февраль | Фитболы | Развивать мышечную систему путем выполнения упражнений на гимнастических мячах. | 8 |
| Март | Акробатика | Комплексное развитие силы основных мышечных групп. | 8 |
| Апрель | Баскетбол | Формировать двигательные умения с элементами баскетбола. | 8 |
| Май | Спортивные танцы | Формировать правильную осанку, красивую походку, спортивное телосложение, умение красиво и уверенно двигаться. | 8 |

2.3. Календарно-тематическое планирование работы с воспитателями

| Месяц | Мероприятия |
|---------|--|
| Октябрь | Информация на стенде "Для чего нужны тренажеры в дошкольном учреждении" |
| Ноябрь | Консультация "Развитие двигательных умений и навыков дошкольников через кружковую работу по физическому развитию " |
| Декабрь | Создание картотеки "Дыхательная гимнастика», гим «релаксационные упражнения» |
| Январь | Консультация "Подвижные игры в зимний период» |
| Февраль | Консультация «Формы и методы работы воспитания у детей понятий и ценностей здорового образа жизни» |
| Март | Статья «Играйте с детьми» |
| Апрель | Консультация для педагогов «Подвижные игры с гиперактивными детьми» |

2.4. .Оценка результатов диагностики педагогического процесса.

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей:

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности:

Сохранение равновесия

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Тест на гибкость:

Наклон вперед из положения стоя: тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Календарно-тематическое планирование работы с родителями.

| Месяц | Мероприятия |
|---------|---|
| Октябрь | Консультация "Оптимальная двигательная активность» |
| Ноябрь | Родительское собрание «Какими мы хотим видеть наших детей» |
| Декабрь | Семинар-практикум для родителей "Развиваем, играя" |
| Январь | Анкетирование "Физическое развитие вашего ребенка" |
| Февраль | Цикл бесед и занятий на тему: « В здоровом теле – здоровый дух!» |
| Март | Папка-передвижка "Коррекция нарушений осанки у дошкольников" |
| Апрель | Советы родителям по физическому воспитанию |
| Май | Мастер-класс «Использование спортивных тренажеров в работе с детьми» |

3. Организационный раздел.

3.1. Организационно-педагогические основы обучения

- содержание программы рассчитано на 2 года обучения;
- возраст воспитанников: 5-6 лет – первый год обучения;
6-7 лет – второй год обучения;
- количество детей в группе: 15 человек;
- занятия могут проводиться фронтально и по подгруппам.

Уровень подготовки детей.

Дети принимаются без отбора, с согласия родителей, старшей медсестры детского сада. Преимущество отдается ослабленным, нуждающимся в коррекции осанки и часто белеющим детям.

Прогнозируемый результат

- определение к концу 1 и 2 года обучения высокого, среднего и низкого уровней;
- повышение показателей высокого и среднего уровней;
- снижение заболеваемости.

Режим работы кружка спортивного совершенствования «Крепыш»

- 2 занятия в неделю;
- продолжительность одного занятия 30 минут;
- занятия проводятся во вторую половину дня.

Механизмы оценивания:

- сохранения контингента;
- выполнение программы;
- проведение итоговых занятий, праздников.

Основания для отчисления

- болезнь;
- плохая посещаемость.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации программы в ДОУ создана развивающая предметно-пространственная среда для физического развития: в спортивном зале имеются тренажеры, как простейшие, так и сложные.

| Наименование | Назначение |
|------------------|--|
| Шведская стенка | Для развития всех групп мышц. |
| Детские гантели | Для укрепления мышц рук и плечевого пояса. |
| Коврик массажный | Для массажа ступней, профилактики плоскостопия. |
| Детский эспандер | Для развития мышц плечевого пояса. |
| Массажный мяч | Для массажа кистей рук, мышц разных частей тела. |
| Мяч- фитбол | Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника |
| Диск здоровья | Для тренировки вестибулярного аппарата. |
| Велотренажер | Для развития координации движений, мышц спины и ног. |
| Беговая дорожка | Для укрепления мышц ног, развития координации движений |

Технические средства обучения:

музыкальный центр;
ноутбук.

3.2. Программно - методическое обеспечение программы

1. Фролов В.П., Юрков Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» М., 1983г.
2. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ». М., 2012г.
3. Железняк Н.Ч., Желабкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников». М., 2009г.
4. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». М., 2004г.
5. Т. Барышникова «Азбука хореографии» «Рольф», М., 1995г.
6. Козак О.Н. «Зимние игры для больших и маленьких» «Союз» С. ПБ, 1999г.
7. Мозуро Е.Е «Методические рекомендации по обучению акробатическим упражнениям» г. Брянск, 1996г.
8. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.А., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник социально- оздоровительной технологии XXI века» «Аркти», М., 2000г.
9. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка» «Аркти» М., 2000г.
10. Кудоявцев В.Г., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» «Линка- Пресс» М., 2000г.
11. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. «Физическое воспитание дошкольников» «Академия» М., 1998г.
12. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» М., 2000г.
13. Бабенкова Е.А., Голубев В.В., Зимонина В.Н., Маханева М.Д., Шебеко В.Н.
14. Журналы « Инструктор по физической культуре».

Приложение 1

Календарно-тематический план работы кружка спортивного совершенствования «Крепыши»

| Октябрь- футбол | | | | |
|------------------------|--|---|---|---|
| | НОД | Задачи | ОРС | Инд. работа |
| 1. | 1.Разминка с мячами. 2.ОВД. 3.П/и. «Веселые мячи» 4.И.м.п. «Горячая картошка» 5.Массаж стоп «Муравейник» | - формировать умение обводить мяч ногой вокруг предметов; - закрепить передачу мяча друг другу ногой в парах; - развивать координационные способности; - воспитывать умение действовать в коллективе. | Мячи среднего диаметра по количеству детей. | Упражнять в ведении мяча ногой Настю, Никиту, Иру |
| 2. | 1.Разминка «Мы дружные, мы ловки»; 2.ОВД с мячом; 3.Э. «Ловкие футболисты»; 4.И.м.п. «Мы мальчики и девочки»; 5.Релаксация. | - формировать умение бить по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы; - закрепить умение обводить мяч ногой вокруг предметов; - развивать ловкость, выносливость; - воспитывать доброжелательность. | Мячи среднего диаметра на подгруппу детей. | Упражнять в ведении мяча вокруг предметов Иру, Леру, Степана |
| 3. | 1.Разминка «Дружные пары» 2.ОВД с мячом; 3.Э. «Ловкие футболисты» 4.П/игра «Догони мяч»; 5.Т.массаж «Неболейка» | - формировать прием катящегося мяча под подошвой, внутренней и внешней стороной стопы на месте; - закрепить умение бить по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы; - развивать координацию движений; - воспитывать умение действовать в коллективе. | Мячи среднего диаметра по количеству детей. | Упражнять Леру, Егора, Илью в умении работать с мячом в парах. |
| 4. | 1.Разминка «Делайте зарядку»; 2.ОВД с мячом; 3.Э. « С двумя мячами»; 4. П/игра «Веселый мяч» 5.Ритмопластика «Ах ладошки...» | - формировать умение вести мяч по прямой последовательными толчками; - закрепить прием катящегося мяча под подошвой внутренней и внешней стороной стопы; - развивать ориентацию в пространстве; - воспитывать морально-волевые и физические качества. | Мячи среднего диаметра по количеству детей. | Упражнять Настю, Иру, Максима вести мяч по прямой правой и левой ногой. |
| 5. | Сюжетная дея-ть: «Мы- юные футболисты». 1.Разминка «Веселые мячи»; 2.ОВД с мячом. 3.Э. «Забей гол» 4.П/игра «Перебрось мяч»; | - формировать умение вести мяч стопой одной ноги «змейкой» между предметами; - совершенствовать навыки владения мячом в процессе игр, эстафет; - воспитывать умение достигать поставленной цели. | Мячи среднего диаметра по количеству детей. | Упражнять Никиту, Ирину в умении вести мяч между предметами. |
| 6. | Предметно-образная деятельность: «Футбольный мяч» 1. Разминка «Мы футболисты»; 2.И/у «играем в футболистов»; 3.И/у «Жонглеры»; 4.И/у «Забей гол»; 5.Массаж ступней. | - формировать умение передавать мяч друг другу ногой в движении; - закрепить умение вести мяч по прямой последовательными толчками; - развивать внимание, координацию движений; - воспитывать целеустремленность. | Мячи среднего диаметра по количеству детей. | Упражнять Максима, Настю в ведении мяча ногой по прямой последовательными толчками. |

| | | | | |
|----------------------------------|---|--|---|--|
| 7. | Сюжетно- игровая деятельность: «Школа мяча» 1.Разминка с мячами. 2.ОВД. 3.Э. «Ловкие футболисты». | -формировать умение вести мяч «змейкой» вокруг предметов; - развивать ориентацию в пространстве; - продолжать воспитывать умение действовать в коллективе. | Мячи среднего диаметра по количеству детей. | Упражнять Мишу, Егора в ведении мяча «змейкой» между предметами. |
| 8. | Игровая деятельность: «Мой друг мяч!» 1.Разминка; 2.ОВД; 3.Тренировочная игра; Дыхательная гимнастика. | - закрепить навыки ведения мяча ногой разными способами; - формировать желание и потребность играть в футбол; -воспитывать целеустремленность, умение действовать в коллективе. | Мячи среднего диаметра по количеству детей. | Упражнять Вику, Ирину, Настю, Степана в забивании мяча в ворота; |
| Ноябрь- спортивные танцы. | | | | |
| | НОД | Задачи | ОРС | Инд. работа |
| 1. | 1.Ритмика «Пяточка носочек» 2.ОВД. упражнения для развития плечевого пояса, упражнение для тонуса мышц рук, упражнение для силы стоп, упражнение для развития силы ног (прыжки, приседание). 3.П/игра «Плетень» | - формировать правильную осанку, красивую походку; - формировать спортивное телосложение и умение красиво и уверенно двигаться; - укреплять здоровье детей; - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем организма. | | Упражнять в приседании «гармошкой» Артема, Иру, Максима. |
| 2. | 1.Разминка по кругу 2. Дыхательная гимнастика: Носом вдох, а выдох ртом, Дышим глубже, а потом, Шаг на месте не спеша, Коль погода ХО-РО-ША 3. Перестроение (в колонну по одному, по два, по четыре) на середину зала. 4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ягодка-малинка» . 5. Дыхательная гимнастика: Подуем на плечо, подуем на другое. 6. Лёжа на спине «Велосипед» 7.Релаксация «Все умеют танцевать...» | -научить правильному исполнению движений (ходьба, бег, прыжковые движения). ---разучить фрагмент танца с использованием этих движений; --развивать гибкость и подвижность суставов и связок; улучшить способность к восприятию музыки и двигательному ее выражению; -воспитывать интерес и любовь к физической культуре и спортивным танцам | | Упражнять Артема, Ирину, Максима в выполнении упражнения «Чертик из табакерки» |
| 3. | 1.Разминка «Песенка зарядка»; 2.Парный танец – игра «Ойра-ойра». 3. Ритмический этюд «Тюлень»; 4.Коммуникативная игра «ритм по кругу»; 5. П/и «Карлик- великан»; 6.И.м.п. «Кричалки, шепталки, молчалки». | -совершенствовать координацию движений и ориентировку в пространстве ; -развить любознательность, -сформировать умение действовать по правилам; способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении; формировать воображение ребенка, развить доверие друг к другу, чувства ответственности и заботы о другом. | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 4. | <p>1.Разминка «Веселый гном» 2.Загадка Ровно семь цветов у радуги...»; 3.П/ига «Запомни движение»; 4.Игровой самомассаж «Да, да, да наступили холода»; 5.Игровое упражнение «танец гномов»; 6.И.м.п. «Сороконожка» 7.Релаксация «Облако».</p> | <p>Формировать навыки ориентировки в пространстве. Развивать внимание, память, творческое воображение. Преодолевать двигательный автоматизм. Развивать зрительную и двигательную реакцию детей на световые, вербальные, зрительные сигналы. Воспитывать самостоятельность детей в выполнении упражнений.</p> | <p>Башмачки из бумаги цветов радуги.</p> | |
| 5. | <p>1.Разминка «Шагают девочки, шагают мальчики»; 2.Упражнение «Пароход»; 3.Музыкально- ритмическая композиция «Волшебный цветок»; 4.Коммуникативная Игра «Озорная полька»; 5.Т.массаж «Море волнуется».</p> | <p>совершенствовать двигательные навыки, содействовать развитию самостоятельности, выразительности в исполнении знакомых танцев и композиций; Развивать творческие способности; .воспитывать интерес к музыкально - ритмической деятельности.</p> | | |
| 6. | <p>1.Разминка «Отважный капитан»; 2.П/игра «Два домика»; 3.Флеш- моб «Оранжевая песенка»; 4.П/ игра «Раз, два, три- место ты свое найди!» 5.И.м.п. «Карусель»; 6.Релаксация « Море спокойное».</p> | <p>- Совершенствовать технику исполнения танцевальных движений у детей : подскоков, прыжков, пружинки с поворотами корпуса; -Совершенствовать исполнительское мастерство: выразительность, грациозность, пластичность; - Развивать ориентировку в пространстве, координацию, точность, ловкость движений, двигательную память, внимание. - Содействовать дальнейшему развитию интереса детей к танцевальному искусству, коммуникативных способностей.</p> | | <p>Упражнять Максима, Настю ,Леру в выполнении пружинки с поворотом корпуса.</p> |
| 7. | <p>1.Разминка «Веселый паровозик»; 2.П/игра «Найди свою точку»; 3.Игровое упражнение «Кузнечик»; 4.Игровое упражнение «Цапля»; 5.Упражнения на гибкость: «гусеница», «мостик», «лягушка», «корзинка»; 6.Игра «Шоколадная улитка» для развития чувства ритма; 7. Танец «Солнышко лучистое»;</p> | <p>-повторить и закрепить, ранее пройденный материал ; формировать двигательные навыки; - развивать творческое воображение, укреплять физическое и психическое здоровье средствами ритмики и танца; - воспитывать эстетический вкус.</p> | | <p>Упражнять Мишу, Аделину, Степана в выполнении упражнения «мостик».</p> |
| 8. | <p>Интегрированное «Раз, два, три, четыре, пять- мы идем играть!» 1. Станция «Разминочная»; 2. Станция «Загадочная»; 3. Станция «Сказочная»- игра на развитие воображения «Прогулка по лесу»;</p> | <p>1. Закрепление умения согласовывать танцевальные движения с музыкой. 2. Закрепить навыки исполнения танца «Солнышко лучистое». 3. Развитие музыкально-ритмических навыков. 4. Развитие воображения, координации движения.</p> | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 4. Станция «Танцевальная»- повторение танца «Солнышко лучистое»; | 5. Снятие мышечного и психологического напряжения. | | |
| 5. Станция «Игровая»; | 6. Воспитание чувств коллективизма, общей культуры поведения и трудолюбия. | | |
| 6. Релаксация. | | | |

| Декабрь- акробатика. | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|
| | НОД | Задачи | ОРС | Инд. работа |
| 1. | 1.Разминка под фонограмму песни «Вместе весело шагать»; 2. Упражнение «Солнышко»; «Кузнечик»; «Гусеница»; «Деревья на ветру»; «Лягушата»; 3. Акробатический элемент «Ежик» – перекат боком в группировке; 4.П/игра «Бабка- Ежка»; 5.И.м.п. «Найди Царевну лягушку» | -формировать соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений; -упражнять в различных видах ходьбы и бега; -укреплять мышц спины и живота при выполнении акробатических упражнений; -развивать у детей внимание, сообразительность, память; -воспитывать умение выполнять коллективные действия. | Мяч, колокольчик, Индивидуальные коврики для детей; игрушка Баба Яга. | Упражнять в выполнении акробатического упражнения «Ежик» Артема, Иру, Мишу К. |
| 2. | Сюжетное «Это я- Акробатика». 1.Креативная разминка; 2.Акробатические упражнения: «Березка», «корзиночка», «мостик»; кувырок боком в группировке; 3.П/игра «День, ночь»; 4.И.м.п. «Угадай, кто ушел?»; 5.Дыхательное упражнение «Снежинки». | Формировать умение выполнять кувырок боком в группировке; закрепить комплекс ритмики; формировать гибкость рук и плечевого пояса, формировать силу рук и ног, воспитывать чувство дружбы и взаимопомощи. | | Упражнять Вику, Ирину, Артема в выполнении кувырка боком. |
| 3. | Сюжетное «Веселые скакалки» 1.Разминка «Свежий ветер»; 2.Упражнения со скакалкой: - махи и круги в лицевой плоскости; - прыжки, переводы скакалки; - отжимания, вис на шведской стенке, лицом вперед; 3.П/ игра «Два Мороза» 4.И.М.п. «Гори ,гори, ясно!» 5.Т. массаж «Добрые волшебники» | формировать прыгучесть детей; разучивать комплекс ритмики; формировать силу рук; закрепить прыжки через скакалку; коррекция стопы; формирование правильной осанки. | скакалки по количеству детей, ребристая дорожка, бумы , гимнастическая скамейка, канат, мягкое бревно, мяч, шведская стенка. | Упражнять Степана, Никиту, Мишу в прыжках через скакалку. |
| 4. | Сюжетное «Обруч, давай дружить» 1.Разминка «Кот Леопольд»; 2.Упражнения с обручем: - повороты, броски, прыжки; 3.Свободное двигательное творчество детей с любым из предметов(обруч, скакалка); 4. П/игра «Мы веселые ребята»; 5.Дыхательная гимнастика «Снежинки». | Разучивать упражнения с обручем. Формировать умение бросать обруч; формировать правильную осанку; развивать творчество детей; продолжать укреплять здоровье детей. | Обручи мешочки с песком по количеству детей. | Упражнять Аделину, Настю, Мишу в умении бросать обруч. |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| 5. | <p>Сюжетное «Здравствуй, цирк!»</p> <p>1.Разминка «На арене цирка»;</p> <p>2.Акробатические упражнения: - жонглеры, акробаты, воздушные гимнасты, канатоходцы, прыгуны;</p> <p>3.П/ игра «Мишка бурый»;</p> <p>4.Флеш- моб «Цирк, цирк, цирк!»</p> <p>5.Т.массаж «Маленькие волшебники».</p> | <p>Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.</p> <p>- познакомить с различными цирковыми жанрами;</p> <p>- продолжать учить выполнять переворот в сторону, различные виды перекатов, стойку на лопатках, полушпагат;</p> <p>- закреплять умение выполнять разнообразные действия с мячом; упражнять в лазании, ползании, равновесии, прыжках;</p> <p>- развивать ловкость, быстроту, координацию;</p> <p>- воспитывать культуру движений, внимание и сосредоточенность при выполнении упражнений, выдержку, смелость, дисциплинированность, дружелюбие.</p> | <p>Мячи среднего диаметра по количеству детей;</p> <p>Гимнастический бум;</p> <p>Гимнастический мат;</p> <p>Гимнастические скамейки-2шт.</p> <p>Фитболы- 4шт.</p> <p>Набивные мячи- 2шт.</p> <p>Массажные коврики- 3 шт.</p> <p>Конусы – 4шт.</p> | <p>Упражнять Степана Мишу , Василису в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками.</p> |
| 6. | <p>Сюжетное «Мои волшебные фигуры»</p> <p>1.Разминка «Акробаты- веселые ребята»;</p> <p>2.Акробатические упражнения : - «ласточка», « уголок на шведской стенке», «верблюд»;</p> <p>3.П/ игра «Медвежонок «Умка»;</p> <p>4. И.м.п. Кто это – ты угадай?»;</p> <p>5. Точечный массаж «Добрые волшебники».</p> | <p>- в игровой форме закрепить выполнение акробатических упражнений «ласточка», «верблюд»;</p> <p>- формировать умение выполнять уголок на шведской стенке;</p> <p>- развивать у детей красоту движений, гибкость, пластичность, умение владеть своим телом и легко манипулировать им;</p> <p>- продолжать формировать привычку безопасного поведения при выполнении акробатических упражнений.</p> | <p>Гимнастические коврики , шведская стенка.</p> | <p>Повторить выполнение ранее изученных упражнений с Артемом, Никитой, Ириной.</p> |
| 7. | <p>Игровая деятельность: «Мы веселые ребята- мы ребята акробаты»</p> <p>1.Креативная гимнастика;</p> <p>2.Акробатическое упражнение «Кольцо»;</p> <p>3.Группировки, перекаты;</p> <p>4.Игра на внимание «Переверни»;</p> <p>5.Игра на быстроту реакции «Найди пару в кругу»;</p> <p>6.П/игра «Мышеловка»;</p> <p>7.Акробатический тренинг «Чертенки из табакерки».</p> | <p>- разучить упражнение «Кольцо» И.п. стоя;</p> <p>- продолжать совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений;</p> <p>- развивать физическое качество – гибкость;</p> <p>- повышать общую физическую подготовку, развивать выносливость;</p> <p>- продолжать формировать умение попеременно сокращать и расслаблять определенные группы мышц;</p> <p>- совершенствовать движения для укрепления мышц спины и брюшного пресса, формировать правильную осанку.</p> | <p>Гимнастические коврики.</p> | <p>Упражнять Василису , Мишу, Кирилла в выполнении упражнения «Кольцо»</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| 8. | Итоговая Акробатика. 1.Креативная разминка; 2.1 станция- подтягивание на шведской стенке; 3.2 станция – акробатические упражнения «верблюд», «ласточка»; 4.3 станция- перекаты на гимнастических ковриках; 5.4 станция –Королева скакалка; 6.5 станция- миниакробатические композиции; | 1. Дальнейшее повторение и совершенствование элементов акробатики. 2. Отработать чёткость выполнения упражнений «верблюд», «березка» и др. 1. 3. Воспитывать аккуратность, артистичность, умение выполнять коллективные действия. 4. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу 5. Формирование правильной осанки. 6. Развитие силы, гибкости, ловкости. 7. Прививать интерес к систематическим занятиям. | Шведская стенка; Скакалки по количеству детей; Гимнастические коврики. | Упражнять в прыжках через скакалку Максима, Артема, Мишу. |
| Январь- Зимние спортивные упражнения. | | | | |
| | НОД | Задачи | ОРС | Инд. работа |
| 1. | 1.Разминка «Не замерзни»; 2.Игрово упражнение « Со снежной горки»; 3.Эстафета «Веселые лыжники»; 4.П/игра «Два Мороза» 5. И.М.П. «Льдинки»; 6.Точечный массаж «В Январе». | -формировать умение ходить по наклонной доске и спускаться с не из положения сидя; -упражнять в умении перебрасывать мяч из руки в руку; -закрепить ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом с колечком на голове; -развивать физические качества-силу, выносливость, координацию движений. | Мячи среднего диаметра на всех детей; Наклонные доски- 2шт. Гимнастическая скамейка-1шт. | Упражнять в скатывании с наклонной доски Максима, Артема. |
| 2. | Сюжетная деятельность «Зима пришла» 1.Разминка «Кабы не было Зимы»; 2.Игровые упражнения : «Дышим морозным воздухом», «погреем плечи», «Спрячемся за сугробами», «прыгаем, стараемся, мороза не пугаемся». | Формировать умение выполнять кувырок боком в группировке; закрепить комплекс ритмики; формировать гибкость рук и плечевого пояса, формировать силу рук и ног, воспитывать чувство дружбы и взаимопомощи. | | Упражнять Вику, Ирину, Артема в выполнении кувырка боком. |

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| 3. | <p>Сюжетное «Веселые скакалки»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка «Свежий ветер»; 2.Упражнения со скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> - махи и круги в лицевой плоскости; - прыжки, переводы скакалки; - отжимания, вис на шведской стенке, лицом вперед; 3.П/ игра «Два Мороза» 4.И.М.п. «Гори ,гори, ясно!» 5.Т. массаж «Добрые волшебники» | <p>формировать прыгучесть детей; разучивать комплекс ритмики; формировать силу рук; закрепить прыжки через скакалку; коррекция стопы; формирование правильной осанки.</p> | <p>скакалки по количеству детей, ребристая дорожка, бумы , гимнастическая скамейка, канат, мягкое бревно, мяч, шведская стенка.</p> | <p>Упражнять Степана, Никиту, Мишу в прыжках через скакалку.</p> |
| 4. | <p>Сюжетное «Обруч, давай дружить»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка «Кот Леопольд»; 2.Упражнения с обручем: <ul style="list-style-type: none"> - повороты, броски, прыжки; 3.Свободное двигательное творчество детей с любым из предметов(обруч, скакалка); 4. П/игра «Мы веселые ребята»; 5.Дыхательная гимнастика «Снежинки». | <p>Разучивать упражнения с обручем. Формировать умение бросать обруч; формировать правильную осанку; развивать творчество детей; продолжать укреплять здоровье детей.</p> | <p>Обручи мешочки с песком по количеству детей.</p> | <p>Упражнять Аделину, Настю, Мишу в умении бросать обруч.</p> |
| 5. | <p>Сюжетное «Здравствуй, цирк!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка «На арене цирка»; 2.Акробатические упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - жонглеры, акробаты, воздушные гимнасты, канатоходцы, прыгуны; 3.П/ игра «Мишка бурый»; 4.Флеш- моб «Цирк, цирк, цирк!» 5.Т.массаж «Маленькие волшебники». | <p>Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. - познакомить с различными цирковыми жанрами; - продолжать учить выполнять переворот в сторону, различные виды перекаатов, стойку на лопатках, полушпагат; - закреплять умение выполнять разнообразные действия с мячом; упражнять в лазании, ползании, равновесии, прыжках; - развивать ловкость, быстроту, координацию; - воспитывать культуру движений, внимание и сосредоточенность при выполнении упражнений, выдержку, смелость, дисциплинированность, дружелюбие.</p> | <p>Мячи среднего диаметра по количеству детей; Гимнастический бум; Гимнастический мат; Гимнастические скамейки-2шт. Фитболы- 4шт. Набивные мячи- 2шт. Массажные коврики- 3 шт. Конусы – 4шт.</p> | <p>Упражнять Степана Мишу , Василису в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками.</p> |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 6. | <p>Сюжетное «Мои волшебные фигуры»</p> <p>1.Разминка «Акробаты- веселые ребята»;</p> <p>2.Акробатические упражнения : - «ласточка», « уголок на шведской стенке», «верблюд»;</p> <p>3.П/ игра «Медвежонок «Умка»»;</p> <p>4. И.м.п. Кто это – ты угадай?»;</p> <p>5. Точечный массаж «Добрые волшебники».</p> | <ul style="list-style-type: none"> - в игровой форме закрепить выполнение акробатических упражнений «ласточка», «верблюд»; - формировать умение выполнять уголок на шведской стенке; - развивать у детей красоту движений, гибкость, пластичность, умение владеть своим телом и легко манипулировать им; - продолжать формировать привычку безопасного поведения при выполнении акробатических упражнений. | <p>Гимнастические коврики , шведская стенка.</p> | <p>Повторить выполнение ранее изученных упражнений с Артемом, Никитой, Ириной.</p> |
| 7. | <p>Игровая деятельность: «Мы веселые ребята- мы ребята акробаты»</p> <p>1.Креативная гимнастика;</p> <p>2.Акробатическое упражнение «Кольцо»;</p> <p>3.Группировки, перекаты;</p> <p>4.Игра на внимание «Переверни»;</p> <p>5.Игра на быстроту реакции «Найди пару в кругу»;</p> <p>6.П/игра «Мышеловка»;</p> <p>7.Акробатический тренинг «Чертенюк из табакерки».</p> | <ul style="list-style-type: none"> - разучить упражнение «Кольцо» И.п. стоя; - продолжать совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений; - развивать физическое качество – гибкость; - повышать общую физическую подготовку, развивать выносливость; - продолжать формировать умение попеременно сокращать и расслаблять определенные группы мышц; - совершенствовать движения для укрепления мышц спины и брюшного пресса, формировать правильную осанку. | <p>Гимнастические коврики.</p> | <p>Упражнять Василису , Мишу, Кирилла в выполнении упражнения «Кольцо»</p> |
| 8. | <p>Итоговая Акробатика.</p> <p>1.Креативная разминка;</p> <p>2.1 станция- подтягивание на шведской стенке;</p> <p>3.2 станция – акробатические упражнения «верблюд», «ласточка»;</p> <p>4.3 станция- перекаты на гимнастических ковриках;</p> <p>5.4 станция –Королева скакалка;</p> <p>6.5 станция- миниакробатические композиции;</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее повторение и совершенствование элементов акробатики. 2. Отработать чёткость выполнения упражнений «верблюд», «березка» и др. 1. 3.Воспитывать аккуратность, артистичность, умение выполнять коллективные действия. 4. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу 5. Формирование правильной осанки. 6. Развитие силы, гибкости, ловкости. 7. Прививать интерес к систематическим занятиям. | <p>Шведская стенка; Скакалки по количеству детей; Гимнастические коврики.</p> | <p>Упражнять в прыжках через скакалку Максима, Артема, Мишу.</p> |

Февраль- Фитболы

| | НОД | Задачи | ОРС | Инд. работа |
|----|--|---|-------------------------------------|---|
| 1. | <p>1.Разминка на фитболах «Далеко..»</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>а) «Самолеты». Лежа на мяче на животе, руки в стороны, удержать положение с перекатом на ноги.</p> <p>б) прокатывание мяча способом двумя руками снизу в воротики.</p> <p>3. Подвижная игра «Ловишки»</p> <p>4.Релаксация «Еж».</p> | <p>- Формировать навык держать правильную осанку;</p> <p>- развивать мышечную систему путем выполнения упражнений на гимнастических мячах;</p> <p>-упражнять в прокатывании мяча с точным попаданием в цель; - закреплять правильное положение рук и ног при прыжках на фитболах;</p> <p>- развивать координацию движений и глазомер детей.</p> <p>-воспитывать выносливость, чувство товарищества;</p> <p>- вызвать у детей положительный эмоциональный отклик.</p> | <p>Фитболы по количеству детей;</p> | <p>Упражнять в прокатывании мяча с точным попаданием в цель- Максима, Артема.</p> |
| 2. | <p>Сюжетная деятельность «Путешествие в страну мячей»</p> <p>1.Разминка «Веселые мячи»;</p> <p>2.Игровые упражнения : «Мышка», «мостик», «теремок», «зайчик», «лягушка», «лиса»;</p> <p>3.Ритмический танец сидя на мячах;</p> <p>4.П/игра с фитболами «Найди свой домик»;</p> <p>5.Т.массаж « Ежики».</p> | <p>-совершенствовать функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;</p> <p>- формировать навык правильной осанки;</p> <p>- продолжать развивать двигательные умения в упражнениях с фитболами;</p> <p>- развивать физические качества, моторную память, умение сочетать темп движений с характером музыки, скоростно-силовые качества;</p> <p>- воспитывать творческие способности детей в двигательной деятельности, настойчивость и целеустремлённость в решении поставленных задач.</p> | <p>Фитболы; конусы.</p> | <p>Упражнять Вику, Ирину, Артема в сохранении равновесия на фитболах.</p> |
| 3. | <p>Сюжетное «Путешествие в зоопарк»</p> <p>1.Звееробика;</p> <p>2.Игровые упражнения:</p> <p>- паровоз; жуки; бабочки; змея, черепашка; жираф; слон; обезьянки.</p> <p>3.Ритмическая разминка «У Жирафа»;</p> <p>4.П/игра «Пингвины на льдине»;</p> <p>5.Т.массаж «Неболейка»;</p> <p>6.Коммуникативное упражнение «Салют Дружбе».</p> | <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Психологическое раскрепощение каждого ребенка; •Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии посредством фитбол-гимнастики; •Развитие ритмичности и пластики движения; <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию; 2. Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп); 3. Формировать и укреплять осанку; 4. Увеличивать гибкость и подвижность суставов; | <p>Фитболы на каждого ребенка.</p> | <p>Закрепить с Максимом, Дашей, Мишей упражнение «Обезьянки».</p> |

| | | | | |
|----|--|---|------------------------------|---|
| | | 5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким; | | |
| 4. | Интегрированная деятельность: « Мы с фитболом крепко дружим!» 1.Разминка на фитболах «Далеко, далеко..»; 2.Упражнения на мячах: - самолеты; покажи пяточки; правильная осанка, перекаты; часики; достань мяч; покатай мяч; 3.П/игра «Найди своего коня»; 4.И.м.п. «Угадай, кто ушел»; 5.Релаксация «Морские звезды». | Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах фитбола, обучать правильной посадке на фитболе; -воспитывать у детей умение действовать в коллективе. | Фитболы по количеству детей. | Закрепить с Аделиной, Мишей , Полиной упражнение «Часики». |
| 5. | Традиционная деятельность 1.Разминка на фитболах; 2.Игровые упражнения: - колеса, часики, черепашка, ленивец, пловец, волна , силач; 3.П/игра «Наездники»; 4.Т.массаж «Маленькие волшебники». | Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах, закреплять правильную посадку. | Фитболы по количеству детей. | Закрепить с Максимом , Дашей ,Артемом упражнение «пловец». |
| 6. | Игровая деятельность «Волшебные мячи». 1.Разминка на фитболах «Мы маленькие дети»; 2.Игровые упражнения: «незнайка», «наклоны головы», «потянемся к солнышку», «флажок», «весы», «пузырь», «мост»; 3.П/игра «Мы веселые ребята»; 4.Игра малой подвижности «Угадай, кто ушел?»; 5.Дыхательная гимнастика «Прыг, скок». | - укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах; - продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений; -развивать гибкость, координацию движений, упражнять в равновесии на мячах; | Фитболы по количеству детей. | Закрепить с Соней, Лерой , Полиной упражнение «Мост». |
| 7. | Игровая деятельность: «Мы веселые ребята- и фитболов мы фанаты» 1.Креативная гимнастика; 2.Игровые упражнения: «Правильная осанка», «спортивная ходьба», «наклонись и потянись», «Петрушка», «колечко»; 3.П/игра «Медвежонок Умка»; 4.И.м.п «Волшебная палочка»; 5.Т.массаж «Ежики». | - продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.; -научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры; ---тренировать равновесие и координацию, научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. | Фитболы по количеству детей. | Закрепить упражнение «Петрушка» с Полиной, Мишей , Дашей. |
| 8. | Сюжетно-игровая деятельность: «Мы медведи». 1.Разминка на фитболах; 2.Игровые упражнения: «болит голова», «едет поезд», «покажи ладони», «мы медведи», «погреемся», «ворота», «потанцуем». | - формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему; -учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; | Фитболы по количеству детей. | Закрепить упражнение «Мы медведи» с Максимом, Лерой, Викой. |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>3.П/игра «Гори, гори ясно»; 4.И.м.п. «Воробьи»; 5.Коммуникативная игра «Ты дрозд».</p> | <p>-контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча; -воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | | |
|--|---|--|--|--|

| Март- Акробатика | | | | |
|-------------------------|--|---|--|--|
| | НОД | Задачи | ОРС | Инд. работа |
| 1. | <p>1.Разминка «Мы ребята акробаты» (парами); 2.Полоса препятствий (дорога к замку Акробатики»; 3.акробатические упражнения. 1. «Ласточка». Равновесие на одной ноге, руки в стороны. 2. «Берёзка». Стойка на лопатках. 3. «Мост». 4. «Лягушка» 4.П/игра «Одуванчики»; 5.И.м.п. «Аист».</p> | <p>Образовательные: 1. совершенствовать творческую двигательную деятельность; 2. повторение комбинаций из акробатических упражнений; Воспитательные: 1. воспитывать чувство красоты гибкости движений в упражнениях на акробатике. Оздоровительная: 1. Комплексное развитие силы основных мышечных групп и гибкости. 2. Формировать правильную осанку.</p> | <p>Дуги- 2шт. Гимнастические скамейки-2 шт. Набивные мячи -5шт. Канат. Туннели- 2шт. Гимнастические коврики по количеству детей.</p> | <p>Закрепить выполнение упражнения «мост» со Степаном, Лерой</p> |
| 2. | <p>Сюжетная деятельность «Спасатели» 1.Набор в отряд «Юных спасателей»; 2.Разминка «Справлюсь я с любой бедой, если друг со мной!»; 3. Полоса препятствий: Д – 4 -5 раз. Ходьба по набивным мячам, сохраняя равновесие; Лазание по гимнастической лестнице с переходом на соседний полёт, спуск по канату (страховка); Запрыгивание на гим. скамейку , прыжки с активным взмахом рук вперёд – вверх, спрыгивание “ракета” в указанное место; 4.П/игра «Круги».</p> | <p>1. Закреплять выполнение основных видов движений: ходьба по набивным мячам с сохранением равновесия; лазание по гимнастической лестнице с переходом с одного пролёта на другой и усложнением – спуском по канату; 2. Совершенствовать скоростно-силовые качества, быстроту реакции. 3. Упражнять в умении регулировать дыхание. 4. Воспитывать у детей уважение к профессиям, связанным с риском для жизни. 5. Формировать доверительное отношение к партнёру, ответственность и целеустремлённость.</p> | <p>Набивные мячи 5 шт. Шведская стенка; гимнастические скамейки- 2шт.</p> | <p>Закрепить лазание по шведской стенке с переходом на другой пролет с Максимом, Лерой, Мишей.</p> |

| | | | | |
|----|--|--|--|---|
| | <p>Сюжетно-игровая деятельность «Королева Акробатика»</p> <p>1.Разминка «Мы акробаты»;</p> <p>2.Путешествия по станциям: -станция подтягивания на низкой перекладине; -станция ползания по- пластунски; -станция упражнения на равновесие; -станция перекаты по гимнастическим коврикам;</p> <p>3.Повторение специальных и подводящих упражнений акробатики; -«Березка», «Верблюды», «Ласточка»</p> <p>4.П/игра «Мы акробаты»;</p> <p>5.И.м.п. «Горячая картошка».</p> | <p>-овладение элементами акробатика, их дальнейшее усовершенствование;</p> <p>-формирование практических умений;</p> <p>-отработать четкость выполнения акробатических упражнений «Ласточка», «Березка»;</p> <p>-воспитывать аккуратность, артистичность, умение выполнять коллективные действия;</p> <p>-воспитывать чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу;</p> | <p>Коврики гимнастические по количеству детей.</p> | <p>Закрепить с Максимом, Дашей, Мишей упражнение «Верблюды».</p> |
| 4. | <p>Сюжетная деятельность «Здравствуй, цирк!»</p> <p>1.Разминка «Парад звезд»;</p> <p>2.Игровые упражнения: - «жонглеры», «акробаты», «воздушные гимнасты», «канатоходцы», «прыгуны»</p> <p>3.Флеш моб «Мы веселые артисты!»</p> <p>4.Релаксация.</p> | <p>-познакомить с различными цирковыми жанрами;</p> <p>-продолжать учить упражнения «Березка», «мост»;</p> <p>-закрепить умение выполнять разнообразные действия с мячом</p> <p>-упражнять в лазании, ползании, равновесии, прыжках;</p> <p>-развивать ловкость, быстроту, координацию;</p> <p>-воспитывать культуру движений, внимание и сосредоточенность при выполнении упражнений, выдержку, смелость, дисциплинированность, дружелюбие.</p> | <p>Мячи среднего диаметра по количеству детей;</p> <p>гимнастические коврики;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>набивные мячи-2шт.</p> <p>Хоппы – 3шт.</p> <p>Конусы для эстафет.</p> | <p>Закрепить с Мишей, , Полиной упражнение «жонглеры».</p> |
| 5. | <p>Сюжетно-познавательная деятельность «Наша Олимпиада»</p> <p>1.Разминка «Мы Олимпийцы!»</p> <p>2.Показ презентации «Символы Олимпиады»;</p> <p>3.Повторение элементов, необходимых для создания пирамид.</p> <p>4.Работа в тройка: полушпагат, ласточка, мост.</p> <p>5.Разучивание танцевальных элементов.</p> <p>6. Соединение акробатических и танцевальных элементов в композицию.</p> | <p>-формирование представлений об Олимпиаде как важном событии в жизни нашего общества;</p> <p>-включение детей в активное освоение системы олимпийских ценностей;</p> <p>-закрепление выполнения поддерживающих упражнений;</p> <p>-развитие двигательной активности;</p> <p>-развитие навыков самостоятельной работы;</p> <p>-воспитание любви к спорту, занятиям физкультурой.</p> | <p>Гимнастические коврики по количеству детей.</p> | <p>Закрепить с Максимом , Дашей ,Артемом упражнения «полушпагат», «березка». «Кольцо»</p> |

| | | | | |
|----|--|--|------------------------------|---|
| 6. | Игровая деятельность «Волшебные мячи». 1.Разминка на фитболах «Мы маленькие дети»; 2.Игровые упражнения: «незнайка», «наклоны головы», «потянемся к солнышку», «флажок», «весы», «пузырь», «мост»; 3.П/игра «Мы веселые ребята»; 4.Игра малой подвижности «Угадай, кто ушел?»; 5.Дыхательная гимнастика «Прыг, скак». | - укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах; - продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений; -развивать гибкость, координацию движений, упражнять в равновесии на мячах; | Фитболы по количеству детей. | Закрепить с Соней, Лерой , Полиной упражнение «Мост». |
| 7. | Игровая деятельность: «Мы веселые ребята- и фитболов мы фанаты» 1.Креативная гимнастика; 2.Игровые упражнения: «Правильная осанка», «спортивная ходьба», «наклонись и потянись», «Петрушка», «колечко»; 3.П/игра «Медвежонок Умка»; 4.И.м.п «Волшебная палочка»; 5.Т.массаж «Ежики». | - продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.; -научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры; ---тренировать равновесие и координацию, научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. | Фитболы по количеству детей. | Закрепить упражнение «Петрушка» с Полиной, Мишей , Дашей. |
| 8. | Сюжетно-игровая деятельность: «Мы медведи». 1.Разминка на фитболах; 2.Игровые упражнения: «болит голова», «едет поезд», «покажи ладони», «мы медведи», «погреемся», «ворота», «потанцуем». 3.П/игра «Гори, гори ясно»; 4.И.м.п. «Воробьи»; 5.Коммуникативная игра «Ты дрозд». | - формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему; -учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; -контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча; -воспитывать умение действовать в коллективе. | Фитболы по количеству детей. | Закрепить упражнение «Мы медведи» с Максимом, Лерой, Викой. |

Апрель- Баскетбол

| НОД | Задачи | ОРС | Инд. работа |
|---|--|---|--|
| 1.Разминка с мячами; 2.Бросание мяча вверх с хлопком и ловля его двумя руками; 3.Удар мячом об пол правой рукой-ловля левой; удар левой рукой-ловля правой; 4.Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами; 5.П/игра «10 передач»; 6.И.м.п. «Будь внимателен». | -формировать двигательные умения с элементами баскетбола; -развивать умение владеть мячом в броске, ловле; -развивать ловкость, координацию движений, внимание; -воспитывать самостоятельность. | Мячи среднего диаметра по количеству детей. | Упражнять в отбивании мяча об пол Максима, Мишу, Василису. |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 2. | <p>Сюжетная деятельность «Школа мяча»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка «Веселые мячи»; 2. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками (5 раз). 3. Подбросить мяч вверх, хлопнуть, поймать двумя руками (5раз). 4. Подбросить мяч вверх, поймать после отскока от пола двумя руками (5раз). 5. Отбивать мяч на месте правой и левой рукой (5раз). 6. Перебрасывать мяч в парах, двумя руками (5раз). 7.П/игра «Ловишка с мячом»; 8.Дыхательная гимнастика. | <p>-продолжать упражнять детей в разных видах ходьбы и бега, передаче мяча двумя руками в парах, отбивании мяча о пол правой и левой рукой на месте и с передвижением вперёд, броскам мяча в баскетбольное кольцо;</p> <p>-развивать глазомер, координацию движений, ритмичность, ловкость, внимание, согласовывать действие между партнёрами.</p> <p>- воспитывать выдержку, взаимопонимание, желание достичь положительного результата.</p> | <p>Мячи среднего диаметра по количеству детей; Гимнастическая ребристая доска.</p> | <p>Упражнять Вику, Ирину, Артема в передаче мяча друг другу в движении.</p> |
| 3. | <p>Игровая деятельность «Веселые мячи»;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка «Футболисты»; 2.Игровые упражнения: «серпантин»; «задний ход»; «будь ловким»; «меткие стрелки»; «чьё звено больше»; 3.П/игра «Мотоциклисты»; <p>И.м.п. «Будь внимательным».</p> | <p>-формировать умение бросать мяч в баскетбольную корзину;</p> <p>-закрепить навыки ведения мяча;</p> <p>-развивать быстроту, ловкость , глазомер;</p> <p>-воспитывать внимание.</p> | <p>Мячи по количеству детей, канат, баскетбольные корзины-2 шт.</p> | <p>Упражнять в умении бросать мяч в баскетбольную корзину Мишу, Максима, Дашу , Аделину.</p> |
| 4. | <p>Интегрированная деятельность: «Баскетболисты»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка с мячами; 2.Игровые упражнения: «вышло солнышко из-за речки»; «лови. Бросай- падать не давай!»; «защити мяч»; «собачки»; 3.П/игра «Мини- баскетбол»; 4.И.м.п. «Поле-кольцо». | <p>-закрепить правила игры;</p> <p>-совершенствовать технику владения мячом во взаимодействии с другими игроками;</p> <p>-развивать точность, координацию движений;</p> <p>-формировать стремление к достижению положительных результатов;</p> <p>-воспитывать выдержку целеустремленность.</p> | <p>Мячи среднего диаметра по количеству детей; обручи среднего диаметра -12 шт.</p> | <p>Упражнять в бросании мяча в корзину Вику, Настю, Полину.</p> |
| 5. | <p>Игровая деятельность.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка с мячами; 2.Игровые упражнения: «Задний ход»; «найди свой цвет», «передалядь»; « по кочкам»; «перекаати быстрее»; 3.П/игра «Мотоциклисты»; 4.И.м.п. «Комплимент» 5.Релаксация «Весенние мотивы». | <p>-формировать потребность и желание играть в баскетбол;</p> <p>-развивать быстроту реакции , ловкость, глазомер;</p> <p>-продолжать укреплять здоровье детей , используя ЗСТ;</p> <p>-воспитывать внимание.</p> | <p>Мячи по количеству детей; обручи.</p> | <p>Закрепить правила игры с Максимом, Артемом, Мишй.</p> |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| 6. | <p>Сюжетная деятельность «Спортивная школа».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка мячами; 2.Передача мяча от груди; 3.Передача мяча из-за головы; 4.Отбивание мяча правой и левой рукой на месте, передача мяча партнеру любым способом; 5.Отбивание мяча в движении; 6.Эстафета «Передал-сядь»; «туннель с мячом»; 7.П/игра «Светофор»; 8.И.М.п. «Поле- кольцо». | <p>-учить детей технике передачи мяча друг другу;</p> <p>-продолжать знакомить детей с элементами игры баскетбол;</p> <p>-формировать знания о правилах игры в баскетбол;</p> <p>-закрепить умение ведения мяча;</p> <p>-формировать стремление к достижению положительных результатов; продолжать развивать интерес к спортивным играм;</p> <p>Воспитывать целеустремленность.</p> | <p>Баскетбольные кольца;</p> <p>5 мячей среднего диаметра;</p> <p>красный флажок.</p> | <p>Закрепить с Мишей, Полиной, Максимом ведение мяча одной рукой.</p> |
| 7. | <p>Тренировочная деятельность: «Мы баскетболисты!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка-игра «Светофор»; 2.Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; 3.Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; 4.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком, на носках; 5.Прыжки на скакалке , попеременно совершаем прыжки на месте и с продвижением; 6.П/игра «Кто выше прыгнет?» | <p>-Упражнять в ходьбе и беге с выполнением различных заданий с мячом;</p> <p>- Закреплять умение передавать, ловить мяч двумя руками от груди, из-за головы, снизу; развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей;</p> <p>- Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов упражнений;</p> | <p>Мячи по количеству детей;</p> <p>гимнастическая скамейка;</p> <p>Скакалки по количеству детей.</p> | <p>Упражнять Леру, Настю, Вику в передаче мяча двумя руками от груди.</p> |
| 8. | <p>-Игровая деятельность: «Подвижные игры с элементами баскетбола».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка с массажными мячами; 2.Загадка; 3.П/игра « Игрой, играй- мяч не потеряй» 4.П/игра «Скажи, какой цвет?» 5.П/ игра «10 передач»; 6.П/игра «Займи свободный обруч»; 7.П/ игра «Мяч водящему»; 8.Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо....». | <p>- воспитательные: уметь взаимодействовать со сверстниками, проявлять инициативу в игре, принимать правильные решения;</p> <p>- образовательные: упражнять в ловле подброшенного мяча, учить ведению мяча на месте правой, левой рукой, учить передаче мяча от груди, из-за головы в парах;</p> <p>- развивающие: развитие координационных способностей, мелкой моторики рук.</p> | <p>Флажки разноцветные;</p> <p>Обручи по количеству детей;</p> <p>Мячи по количеству детей.</p> | <p>Упражнять в ловле подброшенного мяча Дашу, Леру, Полину.</p> |
| | | | | |

Май- спортивные танцы.

| | НОД | Задачи | ОРС | Инд. работа |
|----|---|---|-----|--|
| 1. | 1.Ритмика «Пяточка носочек» 2.ОВД. упражнения для развития плечевого пояса, упражнение для тонуса мышц рук, упражнение для силы стоп, упражнение для развития силы ног (прыжки, приседание). 3.П/игра «Плетень» | - формировать правильную осанку, красивую походку; - формировать спортивное телосложение и умение красиво и уверенно двигаться; - укреплять здоровье детей; - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем организма. | | Упражнять в приседании «гармошкой» Артема, Иру, Максима. |
| 2. | 1.Разминка по кругу 2. Дыхательная гимнастика: Носом вдох, а выдох ртом, Дышим глубже, а потом, Шаг на месте не спеша, Коль погода ХО-РО-ША 3. Перестроение (в колонну по одному, по два, по четыре) на середину зала. 4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ягодка-малинка» . 5. Дыхательная гимнастика: Подуем на плечо, подуем на другое. 6. Лёжа на спине «Велосипед» 7.Релаксация «Все умеют танцевать...» | -научить правильному исполнению движений (ходьба, бег, прыжковые движения). --- разучить фрагмент танца с использованием этих движений; -- развивать гибкость и подвижность суставов и связок; улучшить способность к восприятию музыки и двигательному ее выражению; -воспитывать интерес и любовь к физической культуре и спортивным танцам. | | Упражнять Артема, Ирину, Максима в выполнении упражнения «Чертик из табакерки» |
| 3. | 1.Разминка «Песенка зарядка»; 2.Парный танец – игра «Ойра-ойра». 3. Ритмический этюд «Тюлень»; 4.Коммуникативная игра «ритм по кругу»; 5. П/и «Карлик- великан»; 6.И.м.п. «Кричалки, шепталки, молчалки». | -совершенствовать координацию движений и ориентировку в пространстве ; -развить любознательность, - сформировать умение действовать по правилам; способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении; формировать воображение ребенка, развить доверие друг к другу, чувства ответственности и заботы о другом. | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| 4. | <p>1.Разминка «Веселый гном» 2.Загадка Ровно семь цветов у радуги...»; 3.П/ига «Запомни движение»; 4.Игровой самомассаж «Ура! Скоро лето! Жара»; 5.Игровое упражнение «танец гномов»; 6.И.м.п. «Сороконожка» 7.Релаксация «Облако».</p> | <p>Формировать навыки ориентировки в пространстве. Развивать внимание, память, творческое воображение. Преодолевать двигательный автоматизм. Развивать зрительную и двигательную реакцию детей на световые, вербальные, зрительные сигналы. Воспитывать самостоятельность детей в выполнении упражнений.</p> | <p>Башмачки из бумаги цветов радуги.</p> | |
| 5. | <p>1.Разминка «Шагают девочки, шагают мальчики»; 2.Упражнение «Пароход»; 3.Музыкально- ритмическая композиция «Волшебный цветок»; 4.Коммуникативная Игра «Озорная полька»; 5.Т.массаж «Море волнуется».</p> | <p>совершенствовать двигательные навыки, содействовать развитию самостоятельности, выразительности в исполнении знакомых танцев и композиций; Развивать творческие способности; .воспитывать интерес к музыкально - ритмической деятельности.</p> | | |
| 6. | <p>1.Разминка «Отважный капитан»; 2.П/игра «Два домика»; 3.Флеш- моб «Неразлучные друзья – взрослые и дети»; 4.П/ игра «Раз, два, три- место ты свое найди!» 5.И.м.п. «Карусель»; 6.Релаксация « Море спокойное».</p> | <p>- Совершенствовать технику исполнения танцевальных движений у детей : подскоков, прыжков, пружинки с поворотами корпуса; -Совершенствовать исполнительское мастерство: выразительность, грациозность, пластичность; - Развивать ориентировку в пространстве, координацию, точность, ловкость движений, двигательную память, внимание. - Содействовать дальнейшему развитию интереса детей к танцевальному искусству, коммуникативных способностей.</p> | | <p>Упражнять Максима, Настю, Леру в выполнении пружинки с поворотом корпуса.</p> |
| 7. | <p>1.Разминка «Веселый паровозик»; 2.П/игра «Найди свою точку»; 3.Игровое упражнение «Кузнечик»; 4.Игровое упражнение «Цапля»; 5.Упражнения на гибкость: «гусеница», «мостик», «лягушка», «корзинка»; 6.Игра «Шоколадная улитка» для развития чувства ритма; 7. Танец «Неразлучные друзья – взрослые и дети»;</p> | <p>-повторить и закрепить, ранее пройденный материал ; формировать движенческие навыки; - развивать творческое воображение, укреплять физическое и психическое здоровье средствами ритмики и танца; - воспитывать эстетический вкус.</p> | | <p>Упражнять Мишу, Аделину, Степана в выполнении упражнения «мостик».</p> |
| 8. | <p>Интегрированное «Раз, два, три, четыре, пять- мы идем играть!» 1. Станция «Разминочная»; 2. Станция «Загадочная»;</p> | <p>1. Закрепление умения согласовывать танцевальные движения с музыкой. 2. Закрепить навыки исполнения</p> | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">3. Станция «Сказочная»- игра на развитие воображения «Прогулка по лесу»;4. Станция «Танцевальная»- повторение танца «Неразлучные друзья- взрослые и дети»;5. Станция «Игровая»;6. Релаксация. | <p>танца «Неразлучные друзья- взрослые и дети».</p> <ol style="list-style-type: none">3. Развитие музыкально-ритмических навыков.4. Развитие воображения, координации движения.5. Снятие мышечного и психологического напряжения.6. Воспитание чувств коллективизма, общей культуры поведения и трудолюбия. | | |
|--|--|--|--|--|