

Принято:
на педагогическом совете МДОУ д/с №90
Протокол №1 от 31.08.2016г.

Утверждаю
Заведующий МДОУ д/с №90
Е. В. Гулина
Приказ №45 от 31.08.2016 г.



Согласовано:
Начальник отдела коррекционной работы
Управления образования
Администрации г. Тверь
Т. В. Серая

Программа
дополнительного образования по
физическому развитию детей
дошкольного возраста
(3-7 лет)
«Общеразвивающая гимнастика»

Составитель: Гулин Д. И.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад №90

Тверь, 2016

Содержание

1. Пояснительная записка _____	3
2. Цель программы _____	5
3. Задачи программы _____	5
4. Актуальность программы _____	6
5. Учебно-тематический план _____	8
Перспективное планирование занятий	
6. Ожидаемый результат _____	34
7. Материально-техническое обеспечение _____	35
8. Используемая литература и источники информации _____	36

1. Пояснительная записка

Программа «Общеразвивающая гимнастика» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), имеет физкультурно-оздоровительную направленность

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учётом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях. Программа реализуется в работе кружка «Общеразвивающая гимнастика» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №90 г.Твери.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена проведёнными совместно с родителями и медицинским работником детского сада исследованиями состояния здоровья каждого ребенка. Выяснилось, что у 65% детей имеются какие-либо отклонения от здоровья.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический

труд. А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтобы у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Невольно возникает вопрос: «Почему же наши дети так часто болеют?». Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное, чтобы ребёнок не в чём не нуждался. А если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом? Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

Видимо, поэтому наши ученые среди исследуемых ставят на первое место многое, но только не здоровье.

Исходя из проведенного исследования и была разработана данная программа.

Только совместные занятия по ООП и по программе Общеразвивающая гимнастика дают положительные результаты.

Именно ДОУ является тем центром, где должны проводиться основные мероприятия оздоровительного характера, так как именно здесь имеется ряд преимуществ:

- наличие организованного детского коллектива
- наличие квалифицированных кадров медицинского персонала
- возможность проведения непрерывных занятий на протяжении всего учебного года
- возможность комплексного использования различных форм и средств оздоровления

2.Цель программы:

- общее укрепление и оздоровление организма
- развитие психически и физически здоровой личности
- формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка
- формирование правильной осанки
- формирование потребностей и навыков самооздоровления
- подготовка к школе

3.Задачи программы:

- Выявление уровня здоровья детей;
- Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни;
- правильное формирование опорно-двигательного аппарата
- развитие жизненно важных качеств (выносливость, быстрота, ловкость, гибкость и т.д.)
- профилактика нарушений осанки

Программа рассчитана на детей от 3 до 8 лет (со второй младшей до подготовительной группы включительно).

Занятия проводятся подгруппами (согласно возрастной группе).

Продолжительность занятия 30 минут, 2 раза в неделю.

4.Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

- 1) Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.
- 2) По данным ежегодного медицинского обследования 65% детей имеют какую-либо патологию здоровья.
- 3) Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Новизна

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

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

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

5. Учебно-тематический план

Перспективное планирование занятий кружка

«Общеразвивающая гимнастика».

2мл.группа

месяц	неделя	Планирование	кол-во часов	Кол-во занятий
Октябрь	1	ОБЖ Дыхательная гимнастика Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием	2	2
	2	Как закаляться Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	2	2
	3	Мышцы, кости и суставы Скелет — наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры	2	2
	4	Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации	2	2

		Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.		
Ноябрь	1	Как закаляться Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	2	2
	2	Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	2	2
	3	Мышцы, кости и суставы Скелет — наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры	2	2
	4	Неболейте <u>Чтобы нам не болеть</u> Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей	2	2

		Упражнения на релаксацию		
Декабрь	1	Как закаляться Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	2	2
	2	Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	2	2
	3	Мышцы, кости и суставы Скелет — наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры	2	2
	4	Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	2	2

Январь	1	<p>Как закаляться</p> <p>Сохрани свое здоровье сам</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Подвижные игры для освоения техники основных видов движений</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	2	2
	2	<p>Забота о глазах</p> <p>Что могут глаза</p> <p>Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	2	2
	3	<p>Мышцы, кости и суставы</p> <p>Осанка - стройная спина</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.</p>	2	2
	4	<p>Неболейте</p> <p><u>Чтобы нам не болеть</u></p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения и подвижные игры по желанию детей</p>	2	2

		Упражнения на релаксацию		
февраль	1	Как закаляться Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	2	2
	2	Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	2	2
	3	Мышцы, кости и суставы Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.	2	2
	4	Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Здоровые ножки идут по дорожке	2	2

		Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.		
Март	1	Как закаляться Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	2	2
	2	Неболею <u>Чтобы нам не болеть</u> Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию	2	2
	3	Мышцы, кости и суставы Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.	2	2
	4	Руки, ноги и я	2	2

		<p>Здоровые ножки идут по дорожке</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.</p>		
Март	1	<p>Как закаляться</p> <p>Если хочешь быть здоров</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	2	2
	2	<p>Забота о глазах</p> <p>Что могут глаза</p> <p>Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	2	2
	3	<p>Мышцы, кости и суставы</p> <p>Осанка - стройная спина</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.</p>	2	2
	4	<p>Руки, ноги и я</p>	2	2

		<p>Здоровые ножки идут по дорожке</p> <p>Здоровые ножки идут по дорожке</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.</p>		
Апрель	1	<p>Как закаляться</p> <p>Если хочешь быть здоров</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения для освоения техники основных видов движений</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	2	2
	2	<p>Забота о глазах</p> <p>Что могут глаза</p> <p>Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	2	2
	3	<p>Мышцы, кости и суставы</p> <p>Спорт — это здоровье</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта</p>	2	2

	4	<p>Руки, ноги и я</p> <p>Здоровые ножки идут по дорожке</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.</p>	2	2
Май	1	<p>Как закаляться</p> <p>Сохрани свое здоровье сам</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Подвижные игры для освоения техники основных видов движений</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	2	2
	2	<p>Неболеяка</p> <p><u>Итоговый</u></p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения на релаксацию</p> <p>Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием</p>	2	2
	3	<p>Мышцы, кости и суставы</p> <p>Спорт — это здоровье</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на развитие</p>	2	2

		равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта		
	4	Неболейка <u>Итоговый</u> Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием	2	2

Перспективное планирование занятий кружка

«Общеразвивающая гимнастика».

Средняя группа

месяц	неделя	Планирование	кол-во часов	Кол-во занятий
Октябрь	1	Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений. Формировать навык правильной осанки. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми ОБЖ Дыхательная гимнастика Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием	2	2
	2	Формировать опорно- двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	2	2

		<p>Как закаляться</p> <p>Если хочешь быть здоров</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения для освоения техники основных видов движений</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>		
	3-4	<p>Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>Укреплять мышечный корсет.</p> <p>Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности</p>	4	4
Ноябрь	1-2	<p>Упражнять в ползании по наклонной доске.</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;</p> <p>Развивать силовые способности;</p>	4	4
	3-4	<p>Разучить гимнастические упражнения на лестнице</p>	4	4

		Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; Развивать скоростные качества		
Декабрь	1-2	Обучить упражнению «Стойка на лопатках». Повторить упражнение «Корзиночка» Разучить упражнение «Складка».	4	4
	3-4	Обучать упражнению «Стойка на лопатках» Повторить упражнение «Корзиночка»; Разучить упражнение «Складка»; Игровое упражнение «Карусель».	4	4
Январь	1	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	2	2
	2	Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	2	2
	3	Мышцы, кости и суставы Осанка - стройная спина	2	2

		<p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.</p>		
	4	<p>Неболежка</p> <p><u>Чтобы нам не болеть</u></p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения и подвижные игры по желанию детей</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	2	2
февраль	1	<p>Как закаляться</p> <p>Сохрани свое здоровье сам</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Подвижные игры для освоения техники основных видов движений</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	2	2
	2	<p>Подвижные игры.</p> <p>Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей</p>	2	2
	3	<p>Мышцы, кости и суставы</p> <p>Осанка - стройная спина</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	2	2

		Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.		
	4	Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	2	2
Март	1	Как закаляться Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	2	2
	2	Неболейка <u>Чтобы нам не болеть</u> Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на	2	2

		релаксацию		
	3	Мышцы, кости и суставы Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.	2	2
	4	Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	2	2
Март	1	Как закаляться Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	2	2
	2	Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на	2	2

		релаксацию		
	3	Мышцы, кости и суставы Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.	2	2
	4	Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	2	2
Апрель	1	Как закаляться Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	2	2
	2	Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие	2	2

		зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию		
	3	Мышцы, кости и суставы Спорт — это здоровье Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта	2	2
	4	Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	2	2
Май	1	Как закаляться Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	2	2
	2	Неболейка <u>Итоговый</u> Дыхательная гимнастика	2	2

		Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием		
	3	Мышцы, кости и суставы Спорт — это здоровье Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта	2	2
	4	Неболейка <u>Итоговый</u> Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием	2	2

Перспективное планирование занятий кружка

«Общеразвивающая гимнастика».

Старшая группа

месяц	неделя	Планирование	кол-во часов	Кол-во занятий
Октябрь	1	Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений. Формировать навык правильной осанки.	2	2

		Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми		
	2	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	2	2
	3-4	Тренировать упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	4	4
Ноябрь	1-2	Упражнять в ползании по наклонной доске. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног и др. способами; Развивать силовые способности;	4	4
	3-4	Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; Развивать скоростные качества	4	4
Декабрь	1-2	Повторить упражнение	4	4

		«Корзиночка» Повторить упражнение «Складка». Развивать скоростные качества		
	3-4	Познакомить с русской народной игрой «Городки», историей её возникновения, развивать умения различать и строить фигуру. 2) Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники для достижения конечного результата. 3) Развивать силу, координацию, глазомер.	4	4
Январь	1-4	Играем в футбол. 1) Познакомить с игрой в футбол, историей её возникновения. 2) Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом (ведение, удар, передача, обводка). 3) Развивать равновесие, координацию, выносливость, быстроту, ловкость.	8	8
Февраль	1-4	Играем с мячом и ракеткой. 1) Познакомить детей с играми (бадминтон), с историей их возникновения. 2) Формировать навыки	8	8

		действий с мячом и ракеткой: научить «чувствовать» мяч, регулировать силу удара, наклон ракетки. 3) Воспитывать целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.		
Март	1-4	Играем в баскетбол. 1) Познакомить с игрой в баскетбол, историей её возникновения. 2) Формировать навыки ведения, ловли, передачи и забрасывания мяча в корзину. 3) Формировать умения хватать, удерживать и бросать предмет; рассчитывать направление броска. 4) Развивать физические качества ребёнка: быстрота, прыгучесть, сила.	8	8
Апрель	1-4	Играем в волейбол. 1) Познакомить с игрой в волейбол, с историей её возникновения. 2) Формировать навыки перебрасывания мяча разного диаметра и медбола весом 1кг разными способами и с увеличением расстояния, а также передача мяча по	2	2

		<p>кругу.</p> <p>3)Формировать навыки перебрасывания мяча через сетку разными способами с постепенным удалением от неё и изменением высоты сетки.</p> <p>4)Развивать силу броска, ловкость, глазомер, быстроту, координацию.</p>		
май	1-4	<p>Играем в городки.</p> <p>1) Закрепить знания о фигурах, площадке для игры в городки, познакомить с новыми фигурами, вызвать интерес к игре как к форме активного отдыха.</p> <p>2) Учить играть по правилам, ориентировать на достижение конечного результата, учить выбивать городок из города.</p> <p>3) Формировать самостоятельность двигательной деятельности, умения сосредоточиваться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.</p>	8	8

Перспективное планирование занятий кружка

«Общеразвивающая гимнастика».

Подготовительная группа

месяц	неделя	Планирование	кол-во часов	Кол-во занятий
Октябрь	1	Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений. Формировать навык	2	2

		правильной осанки. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми		
	2	Формировать опорно- двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	2	2
	3-4	Тренировать упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	4	4
Ноябрь	1-4	Играем в футбол. 1) Продолжать учить играть в футбол. 2)Формировать простейшие технико- тактические действия с мячом (ведение, удар, передача, обводка), а также индивидуальную тактику. 3)Развивать равновесие, координацию, выносливость, быстроту, ловкость.	8	8
Декабрь	1-2	Играем с мячом и	8	8

		<p>ракеткой.</p> <p>1) Совершенствовать технику владения мячом и воланом, ориентацию на игровом поле.</p> <p>2) Обучать игре на столе, упражнять в перебрасывании волана через сетку.</p> <p>3) Развивать ловкость, быстроту, точность, расторопность.</p> <p>4) Воспитывать целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.</p>		
Январь	1-4	<p>Играем в футбол.</p> <p>1) Познакомить с игрой в футбол, историей её возникновения.</p> <p>2) Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом (ведение, удар, передача, обводка).</p> <p>3) Развивать равновесие, координацию, выносливость, быстроту, ловкость.</p>	8	8
февраль	1-4	<p>Играем в баскетбол</p> <p>1) Познакомить с простейшими правилами игры в баскетбол.</p> <p>2) Совершенствовать технику ведения мяча, продвигаясь вперёд, ловли и передачи его,</p>	8	8

		<p>забрасывания мяча в корзину разными способами.</p> <p>3) Продолжать обучать правильной стойке баскетболиста, ориентировке в пространстве.</p> <p>4) Развивать ловкость, координацию движений, силу броска.</p> <p>5) Воспитывать дружеские отношения, выдержку</p>		
Март	1-4	<p>1) Обучение стойке волейболиста, перемещению в стойке.</p> <p>2) Совершенствовать технику передачи мяча.</p> <p>3) Учить играть в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>4) Развивать ловкость, координацию движений, силу броска.</p> <p>5) Воспитывать дружеские отношения, выдержку</p>	8	8
Апрель	1-4	<p>Играем в волейбол.</p> <p>1) Познакомить с игрой в волейбол, с историей её возникновения.</p> <p>2) Формировать навыки перебрасывания мяча разного диаметра и медбола весом 1 кг разными способами и с увеличением расстояния, а также передача мяча по кругу.</p> <p>3) Формировать навыки</p>	8	8

		<p>перебрасывания мяча через сетку разными способами с постепенным удалением от неё и изменением высоты сетки.</p> <p>4) Развивать силу броска, ловкость, глазомер, быстроту, координацию.</p>		
май	1-4	<p>Играем в городки.</p> <p>1) Закрепить знания о фигурах, площадке для игры в городки, познакомить с новыми фигурами, вызвать интерес к игре как к форме активного отдыха.</p> <p>2) Учить играть по правилам, ориентировать на достижение конечного результата, учить выбивать городок из города.</p> <p>3) Формировать самостоятельность двигательной деятельности, умения сосредоточиваться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.</p>	8	8

6.Прогнозируемый (ожидаемый) результат.

- 1.Воспитан здоровый во всех отношениях человека.
- 2.Правильно сформирован опорно-двигательный аппарат.
- 3.развиты жизненно важные двигательные качества (выносливость, быстрота, ловкость, гибкость и т.д.)
4. сформирована потребность к самооздоровлению и самосовершенствованию
5. сплочен детский коллектив.

7. Материально-техническое оснащение занятий:

Дидактический материал представлен:

- Карточка подвижных игр.
- Карточка дыхательной гимнастики.
- Карточка точечных массажей и самомассажей.
- Карточка упражнений на релаксацию.

Карточка упражнений с нетрадиционным оборудованием

Спортивное оборудование, инвентарь

- гимнастические: скамейки, кубы, палки;
- мягкие модули: кубы, цилиндры, призмы;
- дуги для подлезания;
- для профилактики плоскостопия: ребристые дорожки, камешки,

нестандартное оборудование;

- стойки для прыжков;
- напольные и настенные мишени;
- оборудование для игр: баскетбол, волейбол, хоккей на траве,

бадминтон, городки, серсо, кегли, кольцеброс;

- мячи разных размеров, массажные;
- кубики;
- скакалки;
- мешочки с песком;
- флажки;
- кочки;
- стойки конусовидные;
- мат.

8.Используемая литература и источники информации:

1. Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования. Министерство образования и науки Р.Ф. 2013г.
2. Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы», научные редакторы Н.Е.Верaksa, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.
3. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет», О.Н.Козак
4. «Быть здоровыми хотим», М.Ю.Картушина.
5. «Диагностика культуры здоровья дошкольников, В.А.Деркунская.
6. «Физкультурные праздники в детском саду» В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак.
7. «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г.Фролов, Г.П.Юрко
8. Периодическая печать.
9. Интернет ресурсы.