

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Паспорт программы | 3 |
| 2. | Пояснительная записка | 5 |
| 3. | Учебно - тематический план | 11 |
| 4. | Методическое обеспечение программы | 16 |
| 5. | Календарно – тематический план | 18 |
| 6 | Приемы и методы организации. | 61 |
| 7. | Список литературы | 63 |

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование**  **программы** | Дополнительная общеобразовательная программа «Крепыш» |
| **Руководитель**  **программы** | Инструктор по физической культуре Гуляев Александр Сергеевич |
| **Организация**  **исполнитель** | МАДОУ Детский сад №59» г. о. Саранск |
| **Цель программы** | Формирование у детей правильной осанки и профилактика плоскостопия в процессе коррекционно-оздоровительной работы. |
| **Направленность**  **программы** | Физкультурно - оздоровительная |
| **Срок реализации**  **программы** | 1 года |
| **Вид программы**  **Уровень реализации программы** | Адаптированное дошкольное образование |
| **Система реализации контроля за**  **исполнением**  **программы** | координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения;  практическую работу осуществляет инструктор по физической культуре. |
| **Ожидаемые конечные результаты**  **программы** | **3-4**  -Умеют выполнять простые двигательные действия.  -Проявляют большой интерес к познавательным играм  **4-5 лет**    - Умеют выполнять физические упражнения. Проявляет большой интерес к двигательной деятельности.  -Умеют представление о своем здоровье, знают, как можно подержать, укрепить и сохранить его.  **5-6 лет**  **-** Умеют выполнять физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, мышцы стопы и голени ног.  -Имеют представления о своем здоровье, знают, как можно подержать, укрепить и сохранить его.  -В двигательной деятельности проявляют хорошую выдержку, быстроту, силу, координацию, гибкость, общей выносливости.  **6-7лет**  -Умеют делать дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз; выполняет физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, мышцы стопы и голени ног.  -Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.  -Проявляют необходимый самоконтроль и самооценку, стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.  -Умеют работать на детских тренажерах, соблюдают технику безопасности. |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы** «Крепыш» имеет физкультурно - оздоровительную направленность и разработана как дополнительная программа к примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детство» (Т. И. Бабаева) и парциальной программе «Здоровье» (Л. В. Алямовская). 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. 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, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

**Новизна программы.**

Существует множество программ имеющих физкультурно оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у детей.

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

**Актуальность программы.**

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

**Отличительные особенности программы**.

**Основные направления коррекционной работы**:

*1. Первичная диагностика детей:* медицинской сестрой детского сада в начале учебного года проводится первичная диагностика детей старшей и подготовительной групп с целью выявления отклонений в физическом развитии (плоскостопия и вялой осанки).

*2. Формирование группы детей для коррекционных занятий.*

3. *Подбор упражнений для работы с детьми.*

*4. Сравнительная диагностика.*

*5. Мониторинг свода стопы у детей одной группы, занимавшихся в течение 1 года. 6. Организация работы с родителями:*

o консультации, практикумы 1 раз в месяц или по запросу родителей; o совместные праздники и развлечения 1 раз в квартал.

**Педагогическая целесообразность программы.**

**Принцип содержание программы**

1. Комфортность: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.

2. Личностно-ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, создается

раскованная, стимулирующая активность ребенка, атмосфера.

3. Погружение каждого ребенка в процесс: реализация задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

4. Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в процесс и естественное повышение его работоспособности.

5. Деятельность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома; открытие новых знаний.

**Цель программы:**

формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

**Задачи программы.**

***Оздоровительные:***

1. Развитие и корректировка стопы, укрепление связочно-суставного аппарата.

2. Формирование двигательных действий, обеспечивающих укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря.

3. Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.

4. Использование физических упражнений из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бедра, голени, своды стопы, большого пальца стоп).

***Образовательные:***

1. Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.
2. Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.

3. Обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.

4. Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

5. Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

***Воспитательные:***

1. Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
2. Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности.

3. Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.

4. Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. инвентаря, бережного отношения к нему.

5. Воспитание интереса, потребности выполнять спортивные движения.

разных тренажерах, умение регулировать нагрузку.

**Возраст детей.**

3-7 лет (2 младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группы).

**Срок реализации программы:** 1 года.

**Формы и режим занятий.**

Наполняемость группы - 12 человек. Продолжительность занятий составляет 15-30 минут, 3 раза в неделю, 84 занятий в год.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 6-8 раз на этапе разучивания упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на две недели.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

**3-4 года**

-Умеют выполнять простые двигательные действия.

-Проявляют большой интерес к познавательным играм

**4-5 лет**

-Умеют выполнять физические упражнения. Проявляет большой интерес к двигательной деятельности.

-Умеют представление о своем здоровье, знают, как можно подержать, укрепить и сохранить его.

**5-6 лет**

-Умеют выполнять физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно двигательный аппарат, мышцы стопы и голени ног.

-Имеют представления о своем здоровье, знает, как можно подержать, укрепить и сохранить его.

-В двигательной деятельности проявляет хорошую выдержку, быстроту, силу, координацию, гибкость, общей выносливости.

**6-7 лет**

-Умеют делать дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз; выполняют физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, мышцы стопы и голени ног.

-Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

-Проявляют необходимый самоконтроль и самооценку, стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

-Умеют работать на детских тренажерах, соблюдают технику безопасности

**Форма подведения итогов:**

∙ диагностика физического развития детей;

∙ анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми;

∙ открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3-4 года)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздел и тем** | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | | **Теория** | **Практика** |
| **Количество занятий** | **мин.** |  |  |
| 1 | Занятие 1 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 2 | Занятие 2 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 3 | Занятие 3 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 4 | Занятие 4 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 5 | Занятие 5 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 6 | Занятие 6 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 7 | Занятие 7 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 8 | Занятие 8 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 9 | Занятие 9 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 10 | Занятие 10 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 11 | Занятие 11 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 12 | Занятие 12 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 13 | Занятие 13 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 14 | Занятие 14 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 15 | Занятие 15 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 16 | Занятие 16 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 17 | Занятие 17 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 18 | Занятие 18 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 19 | Занятие 19 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 20 | Занятие 20 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 21 | Занятие 21 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 22 | Занятие 22 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 23 | Занятие 23 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 24 | Занятие 24 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 25 | Занятие 25 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 26 | Занятие 26 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 27 | Занятие 27 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 28 | Занятие 28 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 29 | Занятие 29 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 30 | Занятие 30 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 31 | Занятие 31 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 32 | Занятие 32 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 33 | Занятие 33 | 1 | 15 | 5 | 10 |
| 34 | Занятие 34 | 1 | 15 | 5 | 10 |
|  | **Итого:** | **34** | **510** | **170** | **340** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (4-5 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздел и тем** | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | | **Теория** | **Практика** |
| **Количество занятий** | **мин.** |  |  |
| 1 | Занятие 1 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 2 | Занятие 2 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 3 | Занятие 3 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 4 | Занятие 4 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 5 | Занятие 5 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 6 | Занятие 6 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 7 | Занятие 7 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 8 | Занятие 8 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 9 | Занятие 9 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 10 | Занятие 10 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 11 | Занятие 11 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 12 | Занятие 12 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 13 | Занятие 13 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 14 | Занятие 14 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 15 | Занятие 15 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 16 | Занятие 16 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 17 | Занятие 17 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 18 | Занятие 18 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 19 | Занятие 19 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 20 | Занятие 20 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 21 | Занятие 21 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 22 | Занятие 22 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 23 | Занятие 23 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 24 | Занятие 24 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 25 | Занятие 25 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 26 | Занятие 26 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 27 | Занятие 27 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 28 | Занятие 28 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 29 | Занятие 29 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 30 | Занятие 30 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 31 | Занятие 31 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 32 | Занятие 32 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 33 | Занятие 33 | 1 | 20 | 5 | 15 |
| 34 | Занятие 34 | 1 | 20 | 5 | 15 |
|  | **Итого:** | **34** | **680** | **170** | **510** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (5-6лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздел и тем** | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | | **Теория** | **Практика** |
| **Количество занятий** | **мин.** |  |  |
| 1 | Занятие 1 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 2 | Занятие 2 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 3 | Занятие 3 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 4 | Занятие 4 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 5 | Занятие 5 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 6 | Занятие 6 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 7 | Занятие 7 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 8 | Занятие 8 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 9 | Занятие 9 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 10 | Занятие 10 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 11 | Занятие 11 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 12 | Занятие 12 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 13 | Занятие 13 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 14 | Занятие 14 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 15 | Занятие 15 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 16 | Занятие 16 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 17 | Занятие 17 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 18 | Занятие 18 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 19 | Занятие 19 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 20 | Занятие 20 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 21 | Занятие 21 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 22 | Занятие 22 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 23 | Занятие 23 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 24 | Занятие 24 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 25 | Занятие 25 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 26 | Занятие 26 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 27 | Занятие 27 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 28 | Занятие 28 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 29 | Занятие 29 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 30 | Занятие 30 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 31 | Занятие 31 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 32 | Занятие 32 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 33 | Занятие 33 | 1 | 25 | 5 | 20 |
| 34 | Занятие 34 | 1 | 25 | 5 | 20 |
|  | **Итого:** | **34** | **850** | **170** | **510** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (6-7лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздел и тем** | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | | **Теория** | **Практика** |
| **Количество занятий** | **мин.** |  |  |
| 1 | Занятие 1 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 2 | Занятие 2 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 3 | Занятие 3 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 4 | Занятие 4 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 5 | Занятие 5 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 6 | Занятие 6 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 7 | Занятие 7 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 8 | Занятие 8 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 9 | Занятие 9 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 10 | Занятие 10 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 11 | Занятие 11 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 12 | Занятие 12 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 13 | Занятие 13 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 14 | Занятие 14 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 15 | Занятие 15 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 16 | Занятие 16 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 17 | Занятие 17 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 18 | Занятие 18 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 19 | Занятие 19 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 20 | Занятие 20 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 21 | Занятие 21 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 22 | Занятие 22 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 23 | Занятие 23 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 24 | Занятие 24 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 25 | Занятие 25 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 26 | Занятие 26 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 27 | Занятие 27 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 28 | Занятие 28 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 29 | Занятие 29 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 30 | Занятие 30 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 31 | Занятие 31 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 32 | Занятие 32 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 33 | Занятие 33 | 1 | 30 | 5 | 25 |
| 34 | Занятие 34 | 1 | 30 | 5 | 25 |
|  | **Итого:** | **34** | **1020** | **170** | **850** |

**Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:**

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Беседы познавательного характера.

2. Упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений. 3. Упражнения на развитие равновесия и координации.

4. Дыхательная гимнастика.

5. Точечный массаж и самомассаж.

6. Упражнения на релаксацию.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий. Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце – заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта – подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).

2. Задачи педагогического аспекта – формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 12-15 минут и содержит следующие задачи: 1.Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков. 2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3-4 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Название игры** | **Цель** | **Оборудование** |
| **Октябрь** | | | |
| I неделя | **Занятие 1**  1.Адаптационная игра «Веселый мяч».  2.Пальчиковая гимнастика «Пальчики».  3.П/и «Догони мяч». | 1.Развивать координацию движений, общую и мелкую моторику.  2. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  3.Развивать у детей умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать бегать в разных направлениях. | Мяч |
| II неделя | **Занятие 2**  1.Адаптационная игра «Прыгаем как мяч».  2.Пальчиковая гимнастика «Строим дом».  3.П/и «Мой веселый звонкий мяч».  4.Закрепление: П/и «Догони мяч» | 1.Учить передвигаться по ограниченному пространству, катать мяч, бегать за мячиком, перешагивать через препятствия.  2. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  3.Научить детей подпрыгивать на двух ногах.  4. Развивать у детей умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать бегать в разных направлениях. | Мяч |
| III неделя | **Занятие 3**  1.Пальчиковая гимнастика «Пальчики».  2. Обучение Игровое упражнение «Прокати мяч».  3.Закрепление: П/и «Мой веселый звонкий мяч».  4. Упражнение «Догони мяч» - бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2. Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направления.  3. Научить детей подпрыгивать на двух ногах.  4. Развивать у детей умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать бегать в разных направлениях. | Мяч |
| IV неделя | **Занятие 4**  1.Пальчиковая гимнастика «Ладошки».  2.Хороводная игра «Мы веселые ребята».  3.Закрепление «Прокати мяч» -метание.  4.Упражнение «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки  5.Усложнение «Догони мяч» - бег | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Учить выполнять действия согласно указаниям взрослого.  3. Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направления.  4. Научить детей подпрыгивать на двух ногах.  5. Развивать у детей умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать бегать в разных направлениях. | Мяч |
| **Ноябрь** | | | |
| I неделя | **Занятие 5**  1.Пальчиковая гимнастика «Ладошки».  2.Обучение «Кто тише?» - ходьба.  3.Закрепление «Мы веселые ребята» - хороводная игра.  4.Упражнение «Прокати мяч» - метание.  5.Усложнение «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей в ходьбе на носочках в указанном направлении.  3. Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направления.  4. Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направления.  5. Научить детей подпрыгивать на двух ногах. | Мяч |
| II неделя | **Занятие 6**  1. Пальчиковая гимнастика «Сорока-сорока».  2.Обучение «Колокольчик» - ориентировка в пространстве.  3.Закрепление «Кто тише?» - ходьба.  4.Упражнение «Мы веселые ребята» - хороводная игра.  5. Усложнение «Прокати мяч» - метание. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Учить ориентироваться в пространстве, развивать умение бегать в разных направлениях.  3. Упражнять детей в ходьбе на носочках в указанном направлении.  4. Учить выполнять действия согласно указаниям взрослого.  5. Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направления. | Мяч |
| III неделя | **Занятие 7**  1.Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик маленький».  2.Обучение «Перелезь через бревно» - лазанье.  3.Закрепление «Колокольчик» - ориентировка в пространстве.  4.Упражнение «Кто тише?» - ходьба.  5.Усложнение «Мы веселые ребята» - хороводная игра. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия.  3. Учить ориентироваться в пространстве, развивать умение бегать в разных направлениях.  4. Упражнять детей в ходьбе на носочках в указанном направлении.  5.Учить выполнять действия согласно указаниям взрослого. | Канат |
| IV неделя | **Занятие 8**  1.Пальчиковая гимнастика «Вышли зайки на лужок».  2.Обучение: Музыкальная игра «Зайки».  3.Закрепление «Перелезь через бревно» - лазанье.  4.Упражнение «Колокольчик» - ориентировка в пространстве.  5. Усложнение «Кто тише?» - ходьба. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Учить узнавать предметы по форме, сортировать предметы по величине.  3. Совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия.  4. Учить ориентироваться в пространстве, развивать умение бегать в разных направлениях.  5. Упражнять детей в ходьбе на носочках в указанном направлении. | Канат, гимнастическое бревно |
| V  неделя | **Занятие 9**  1. Пальчиковая гимнастика «Кошки-мышки».  2.Обучение «Кошки-мышки» - подлезание.  3. Закрепление «Поезд» - ходьба.  4. Упражнение «Солнышко и дождик» - бег.  5. Усложнение «Все захлопали в ладошки» - музыкальная игра. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей в подлезании, умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.  3. Упражнять детей идти вперед небольшими группами. Сначала держась за руки, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать точно по сигналу воспитателя.  4. Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.  5. Учить детей подражать положительным эмоционально-тактильным и вербальным способам взаимодействия с партнером. | Шнур, маска |
| **Декабрь** | | | |
| I неделя | **Занятие 10**  1.Пальчикова гимнастика «Я перчатку надеваю».  2.Обучение «Вороны» - бег.  3.Закрепление «Зайка» - музыкальная игра.  4.Упражнение «Перелезь через бревно» - лазанье.  5.Упражнение «Колокольчик» -ориентировка в пространстве. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Совершенствовать бег в сочетании с движением рук, побуждать к подражанию взрослому.  3. Учить узнавать предметы по форме, сортировать предметы по величине.  4. Совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия.  5. Учить ориентироваться в пространстве, развивать умение бегать в разных направлениях. | Гимнастическое бревно |
| II неделя | **Занятие 11**  1.Пальчиковая гимнастика «Снежок».  2.Обучение «Зайка серенький сидит» - прыжки.  3.Закрепление «Вороны» - бег.  4.Упражнение «Зайка» - музыкальная игра.  5.Усложнение «Перелезь через бревно» - лазанье. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать.  3. Совершенствовать бег в сочетании с движением рук, побуждать к подражанию взрослому.  4. Учить узнавать предметы по форме, сортировать предметы по величине.  5. Совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия. | Гимнастическая скамейка |
| III неделя | **Занятие 12**  1.Пальчиковая гимнастика «Мы во двор пошли гулять».  2.Обучение «Целься вернее» - метание.  3.Закрепление «Зайка беленький сидит» - прыжки.  4.Упражнение «Вороны» - бег.  5.Усложнение «Зайка» - музыкальная игра. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений.  3. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать.  4. Совершенствовать бег в сочетании с движением рук, побуждать к подражанию взрослому.  5. Учить узнавать предметы по форме, сортировать предметы по величине. | Мяч, корзина. |
| IV неделя | **Занятие 13**  1.Пальчиковая гимнастика «Снежинки».  2.Обучение «Снежинки» - музыкальная игра.  3.Закрепление «Целься вернее» - метание.  4.Упражненеие «Зайка беленький сидит» - прыжки.  5.Усложнение «Вороны» - бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Учить выполнять действия в соответствии с музыкой;  развивать внимание и умение ориентироваться в пространстве.  3. Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений.  4. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать.  5. Совершенствовать бег в сочетании с движением рук, побуждать к подражанию взрослому. | Мяч, корзина. |
| **Январь** | | | |
| II  неделя | **Занятие 14**  1.Пальчиковая игра «Снежинки».  2.Обучение «Дед мороз» - бег.  3.Закрепление «Снежинки» - музыкальная игра.  4.Упражнение «Целься вернее» - метание.  5.Усложнение «Зайка беленький сидит» - прыжки. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Прививать умение выполнять характерные движения.  3. Учить выполнять действия в соответствии с музыкой;  развивать внимание и умение ориентироваться в пространстве.  4. Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений.  5. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать. | Мяч, корзина. |
| III  неделя | **Занятие 15**  1.Пальчиковая гимнастика «Снежинки».  2.Обучение «Где звенит?» - ориентировка в пространстве.  3.Закрепление «Дед мороз» - бег.  4.Упражнение «Снежинки» - музыкальная игра.  5.Усложнение «Целься вернее» - метание. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Развивать у детей внимание и ориентирование в пространстве.  3. Прививать умение выполнять характерные движения.  4. Учить выполнять действия в соответствии с музыкой;  развивать внимание и умение ориентироваться в пространстве.  5. Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений. | Мяч, корзина. |
| IV неделя | **Занятие 16**  1.Пальчиковая гимнастика «Мы во двор пошли гулять».  2.Обучение «Проползи в воротца» - ползание.  3.Закрепление «Где звенит?» - ориентироваться в пространстве.  4. Упражнение «Дед мороз» - бег.  5. Усложнение «Снежинки» - музыкальная игра. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Совершенствовать навыки ползания, побуждать к этому движению, учить проползать под дугой не задевая, упражнять в ползании по ограниченной площади.  3. Развивать у детей внимание и ориентирование в пространстве.  4. Прививать умение выполнять характерные движения.  5. Учить выполнять действия в соответствии с музыкой;  развивать внимание и умение ориентироваться в пространстве. | Дуга, флажок |
| V неделя | **Занятие 17**  1.Пальчиковая гимнастика «Мы во двор пошли гулять».  2.Обучение «Прятки» - игра забава.  3.Закрепление «Проползи в воротца» - ползание.  4. Упражнение «Где звенит?» - ориентироваться в пространстве.  5. Усложнение «Дед мороз» - бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Учить выполнять движения по тексту.  3. Совершенствовать навыки ползания, побуждать к этому движению, учить проползать под дугой не задевая, упражнять в ползании по ограниченной площади.  4. Развивать у детей внимание и ориентирование в пространстве.  5. Прививать умение выполнять характерные движения. | Дуга, флажок |
| **Февраль** | | | |
| I неделя | **Занятие 18**  1. Пальчиковая гимнастика «Снежок».  2.Обучение «У медведя во бору» - бег.  3.Закрепление «Прятки» - игра забава.  4. Упражнение «Проползи в воротца» - ползание.  5. Усложнение «Где звенит?» - ориентироваться в пространстве. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Совершенствовать бег в одном и разных направлениях; развивать воображение; поощрять самостоятельные действия деток.  3. Учить выполнять движения по тексту.  4. Совершенствовать навыки ползания, побуждать к этому движению, учить проползать под дугой не задевая, упражнять в ползании по ограниченной площади.  5. Развивать у детей внимание и ориентирование в пространстве. | Дуги |
| II неделя | **Занятие 19**  1. Пальчиковая гимнастика «Снежок» - повторение.  2.Обучение «Зайчик в домике» - прыжки.  3. Закрепление «У медведя во бору» - бег.  4.Упражнение «Прятки» - игра-забава.  5. Усложнение «Проползи в воротца» - ползание. |  | Дуга |
| III неделя | **Занятие 20**  1.Пальчиковая гимнастика «Подарки».  2.Обучение «Передай мяч» - метание.  3.Закрепление «Зайчик в домике» - прыжки.  4. Упражнение «У медведя во бору» - бег.  5. Усложнение «Прятки» - игра-забава. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Учить передавать  мяч двумя руками и принимать его; развивать внимание; поддерживать самостоятельность в действиях.  3. Упражнять детей в прыжках; учить сильно, отталкиваться от пола; побуждать действовать по сигналу.  4. Совершенствовать бег в одном и разных направлениях; развивать воображение; поощрять самостоятельные действия деток.  5. Учить выполнять движения по тексту. | Мяч |
| IV неделя | **Занятие 21**  1.Пальчиковая гимнастика «капуста».  2.Обучение «Все захлопали в ладошки» - музыкальная игра.  3.Закрепление «Передай мяч» - метание.  4.Упражнение «Зайчик в домике сидит» - прыжки.  5.Усложнение «У медведя во бору» - бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2. Учить детей подражать положительным эмоционально-тактильным и вербальным способам взаимодействия с партнером.  3. Учить передавать  мяч двумя руками и принимать его; развивать внимание; поддерживать самостоятельность в действиях.  4. Упражнять детей в прыжках; учить сильно, отталкиваться от пола; побуждать действовать по сигналу.  5. Совершенствовать бег в одном и разных направлениях; развивать воображение; поощрять самостоятельные действия деток. | Мяч |
| **Март** | | | |
| I неделя | **Занятие 22**  1.Пальчиковая гимнастика «Букет для мамочки».  2.Обучение «Солнышко и дождик» - бег.  3.Закрепление «Все захлопали в ладошки» - музыкальная игра.  4. Упражнение «Передай мяч» - метание.  5. Усложнение «Зайчик в домике сидит» - прыжки. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.  3. Учить детей подражать положительным эмоционально-тактильным и вербальным способам взаимодействия с партнером.  4. Учить передавать  мяч двумя руками и принимать его; развивать внимание; поддерживать самостоятельность в действиях.  5. Упражнять детей в прыжках; учить сильно, отталкиваться от пола; побуждать действовать по сигналу. | Мяч |
| II неделя | **Занятие 23**  1. Пальчиковая гимнастика «Букет для мамочки».  2.Обучение «Поезд» - ходьба.  3.Закрепление «Солнышко и дождик» - бег.  4. Упражнение «Все захлопали в ладошки» - музыкальная игра.  5. Усложнение «Передай мяч» - метание. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей идти вперед небольшими группами. Сначала держась за руки, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать точно по сигналу воспитателя.  3. Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.  4. Учить детей подражать положительным эмоционально-тактильным и вербальным способам взаимодействия с партнером.  5. Учить передавать  мяч двумя руками и принимать его; развивать внимание; поддерживать самостоятельность в действиях. | Мяч |
| III неделя | **Занятие 24**  1. Пальчиковая гимнастика «Кошки-мышки».  2.Обучение «Кошки-мышки» - подлезание.  3. Закрепление «Поезд» - ходьба.  4. Упражнение «Солнышко и дождик» - бег.  5. Усложнение «Все захлопали в ладошки» - музыкальная игра. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей в подлезании, умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.  3. Упражнять детей идти вперед небольшими группами. Сначала держась за руки, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать точно по сигналу воспитателя.  4. Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.  5. Учить детей подражать положительным эмоционально-тактильным и вербальным способам взаимодействия с партнером. | Шнур, маска |
| IV неделя | **Занятие 25**  1. Пальчиковая гимнастика «Кошки-мышки».  2.Обучение «Карусели» - игра-забава.  3. Закрепление «Кошки-мышки» - подлезание.  4. Упражнение «Поезд» - ходьба.  5. Усложнение «Солнышко и дождик» - бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Развивать равновесие, умение согласовывать свои действия со словами текста; вызывать положительные эмоции.  3. Упражнять детей в подлезании, умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.  4. Упражнять детей идти вперед небольшими группами. Сначала держась за руки, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать точно по сигналу воспитателя.  5. Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. | Шнур |
| **Апрель** | | | |
| I неделя | **Занятие 26**  1. Пальчиковая гимнастика «Апельсин».  2.Обучение «Воробушки и автомобиль» - бег.  3. Закрепление «Карусели» - игра-забава.  4. Упражнение «Кошки-мышки» - подлезание.  5. Усложнение «Поезд» - ходьба. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.  3. Развивать равновесие, умение согласовывать свои действия со словами текста; вызывать положительные эмоции.  4. Упражнять детей в подлезании, умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.  5. Упражнять детей идти вперед небольшими группами. Сначала держась за руки, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать точно по сигналу воспитателя. | Обруч, обруч |
| II неделя | **Занятие 27**  1. Пальчиковая гимнастика «Апельсин».  2.Обучение «Через ручеек» - прыжки.  3. Закрепление «Воробушки и автомобиль» - бег.  4. Упражнение «Карусели» - игра-забава.  5. Усложнение «Кошки-мышки» - подлезание. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Развивать у детей чувство равновесия, ловкость, глазомер.  3. Упражнять детей в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.  4. Развивать равновесие, умение согласовывать свои действия со словами текста; вызывать положительные эмоции.  5. Упражнять детей в подлезании, умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения. | Шнур, обруч |
| III неделя | **Занятие 28**  1. Пальчиковая гимнастика «Апельсин».  2.Обучение «Попади в воротца».  3. Закрепление «Через ручеек» - прыжки.  4. Упражнение «Воробушки и автомобиль» - бег.  5. Усложнение «Карусели» - игра-забава. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2. Учить ребенка прокатывать мячи в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании.  3. Развивать у детей чувство равновесия, ловкость, глазомер.  4. Упражнять детей в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.  5. Развивать равновесие, умение согласовывать свои действия со словами текста; вызывать положительные эмоции. | Мяч, шнур, обруч |
| IV неделя | **Занятие 29**  1. Пальчиковая гимнастика  «Апельсин».  2.Обучение «Самолет» - бег.  3. Закрепление «Попади в воротца» - прокатывание.  4. Упражнение «Через ручеек» - прыжки.  5. Усложнение «Воробушки и автомобиль» - бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.  3. Учить ребенка прокатывать мячи в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании.  4. Развивать у детей чувство равновесия, ловкость, глазомер.  5. Упражнять детей в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место. | Мяч, шнур, обруч |
| V  неделя | **Занятие 30**  1. Пальчиковая гимнастика «Снежок».  2.Обучение «У медведя во бору» - бег.  3.Закрепление «Прятки» - игра забава.  4. Упражнение «Проползи в | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Совершенствовать бег в одном и разных направлениях; развивать воображение; поощрять самостоятельные действия деток.  3. Учить выполнять движения по тексту.  4. Совершенствовать навыки ползания, побуждать к этому движению, учить проползать под дугой не задевая, упражнять в ползании по ограниченной площади.  5. Развивать у детей внимание и ориентирование в пространстве. | Дуги |
| **Май** | | | |
| I неделя | **Занятие 31**  1. Пальчиковая гимнастика «Цветы».  2.Обучение «Солнечные зайчики» - поскоки.  3. Закрепление «Самолет» - бег.  4. Упражнение «Попади в воротца» - прокатывание.  5. Усложнение «Через ручеек» - прыжки. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Повышать двигательную активность, развивать ловкость; вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.  3. Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.  4. Учить ребенка прокатывать мячи в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании.  5. Развивать у детей чувство равновесия, ловкость, глазомер. | Зеркало, мяч, веревка |
| II неделя | **Занятие 32**  1. Пальчиковая гимнастика «Цветы».  2.Обучение  «Поедем в лес»  3. Закрепление «Солнечные зайчики» - поскоки.  4. Упражнение «Самолет» - бег.  5. Усложнение «Попади в воротца» - прокатывание. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Уточнять название растений, развивать ориентировку в пространстве.  3. Повышать двигательную активность, развивать ловкость; вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.  4. Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.  5. Учить ребенка прокатывать мячи в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании. | Зеркало  Мяч |
| III неделя | **Занятие 33**  1. Пальчиковая гимнастика  «Ромашка».  2.Обучение «Обезьянки» - лазанье.  3. Закрепление «Поедем в лес» - ориентироваться в пространстве.  4. Упражнение «Солнечные зайчики» - поскоки.  5. Усложнение «Самолет» - бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Развивать у детей навык лазанья, ориентирование в пространстве, воспитывать смелость.  3. Уточнять название растений, развивать ориентировку в пространстве.  4. Повышать двигательную активность, развивать ловкость; вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.  5. Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу. | Гимнастическая стенка  Зеркало |
| IV неделя | **Занятие 34**  1. Пальчиковая гимнастика «Ромашка».  2.Обучение «Жмурки» - игра-забава.  3. Закрепление «Обезьянки» - лазанье.  4. Упражнение «Поедем в лес» - ориентироваться в пространстве.  5. Усложнение «Солнечные зайчики» - поскоки. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Развлечь детей, способствовать у них хорошего радостного настроения, повеселить.  3. Развивать у детей навык лазанья, ориентирование в пространстве, воспитывать смелость.  4. Уточнять название растений, развивать ориентировку в пространстве.  5. Повышать двигательную активность, развивать ловкость; вызывать положительные эмоции от совершаемых действий. | Гимнастическая, стенка, зеркало |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (4-5 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Название игры** | **Цель** | **Оборудование** |
| **Октябрь** | | | |
| I неделя | **Занятие 1**  1.Пальчиковая гимнастика «Пальчики».  2. Обучение Игровое упражнение «Прокати мяч».  3.Закрепление: П/и «Мой веселый звонкий мяч».  4. Упражнение «Догони мяч» -бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2. Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направления.  3. Научить детей подпрыгивать на двух ногах.  4. Развивать у детей умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать бегать в разных направлениях. | Мяч |
| II неделя | **Занятие 2**  1.Адаптационная игра «Прыгаем как мяч».  2.Пальчиковая гимнастика «Строим дом».  3.П/и «Мой веселый звонкий мяч».  4.Закрепление: П/и «Догони мяч» | 1.Учить передвигаться по ограниченному пространству, катать мяч, бегать за мячиком, перешагивать через препятствия.  2. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  3.Научить детей подпрыгивать на двух ногах.  4. Развивать у детей умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать бегать в разных направлениях. | Мяч |
| III неделя | **Занятие 3**  1.Адаптационная игра «Веселый мяч».  2.Пальчиковая гимнастика «Пальчики».  3.П/и «Догони мяч». | 1.Развивать координацию движений, общую и мелкую моторику.  2. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  3.Развивать у детей умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать бегать в разных направлениях. | Мяч |
| IV неделя | **Занятие 4**  1.Пальчиковая гимнастика «Ладошки».  2.Хороводная игра «Мы веселые ребята».  3.Закрепление «Прокати мяч» -метание.  4.Упражнение «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки  5.Усложнение «Догони мяч» - бег | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей в ходьбе на носочках в указанном направлении.  3. Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направления.  4. Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направления.  5. Научить детей подпрыгивать на двух ногах. | Мяч |
| **Ноябрь** | | | |
| I неделя | **Занятие 5**  1.Пальчиковая гимнастика «Ладошки».  2.Хороводная игра «Мы веселые ребята».  3.Закрепление «Прокати мяч» -метание.  4.Упражнение «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки  5.Усложнение «Догони мяч» - бег | 1.Пальчиковая гимнастика «Ладошки».  2.Хороводная игра «Мы веселые ребята».  3.Закрепление «Прокати мяч» -метание.  4.Упражнение «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки  5.Усложнение «Догони мяч» - бег | Мяч |
| II неделя | **Занятие 6**  1. Пальчиковая гимнастика «Сорока-сорока».  2.Обучение «Колокольчик» - ориентировка в пространстве.  3.Закрепление «Кто тише?» - ходьба.  4.Упражнение «Мы веселые ребята» - хороводная игра.  5. Усложнение «Прокати мяч» - метание. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Учить ориентироваться в пространстве, развивать умение бегать в разных направлениях.  3. Упражнять детей в ходьбе на носочках в указанном направлении.  4. Учить выполнять действия согласно указаниям взрослого.  5. Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направления. | Мяч, флажки |
| III неделя | **Занятие 7**  1.Пальчиковая гимнастика «Вышли зайки на лужок».  2.Обучение: Музыкальная игра «Зайки».  3.Закрепление «Перелезь через бревно» - лазанье.  4.Упражнение «Колокольчик» - ориентировка в пространстве.  5. Усложнение «Кто тише?» - ходьба. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Учить узнавать предметы по форме, сортировать предметы по величине.  3. Совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия.  4. Учить ориентироваться в пространстве, развивать умение бегать в разных направлениях.  5. Упражнять детей в ходьбе на носочках в указанном направлении. | Гимнастическое бревно, лента |
| IV неделя | **Занятие 8**  1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей в ходьбе на носочках в указанном направлении.  3. Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направления.  4. Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направления.  5. Научить детей подпрыгивать на двух ногах. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия.  3. Учить ориентироваться в пространстве, развивать умение бегать в разных направлениях.  4. Упражнять детей в ходьбе на носочках в указанном направлении.  5.Учить выполнять действия согласно указаниям взрослого. | Гимнастическое бревно, флажок |
| V | **Занятие 9**  1.Пальчиковая гимнастика «Снежок».  2.Обучение «Зайка серенький сидит» - прыжки.  3.Закрепление «Вороны» - бег.  4.Упражнение «Зайка» - музыкальная игра.  5.Усложнение «Перелезь через бревно» - лазанье. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать.  3. Совершенствовать бег в сочетании с движением рук, побуждать к подражанию взрослому.  4. Учить узнавать предметы по форме, сортировать предметы по величине.  5. Совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия. | Гимнастическая скамейка, дуги |
| **Декабрь** | | | |
| I неделя | **Занятие 10**  1.Пальчиковая гимнастика «Ладошки».  2.Хороводная игра «Мы веселые ребята».  3.Закрепление «Прокати мяч» -метание.  4.Упражнение «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки  5.Усложнение «Догони мяч» - бег  1.Пальчикова гимнастика «Я перчатку надеваю».  2.Обучение «Вороны» - бег.  3.Закрепление «Зайка» - музыкальная игра.  4.Упражнение «Перелезь через бревно» - лазанье.  5.Упражнение «Колокольчик» -ориентировка в пространстве. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Совершенствовать бег в сочетании с движением рук, побуждать к подражанию взрослому.  3. Учить узнавать предметы по форме, сортировать предметы по величине.  4. Совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия.  5. Учить ориентироваться в пространстве, развивать умение бегать в разных направлениях. | Флажки, дуги |
| II неделя | **Занятие 11**  1.Пальчиковая гимнастика «Снежок».  2.Обучение «Зайка серенький сидит» - прыжки.  3.Закрепление «Вороны» - бег.  4.Упражнение «Зайка» - музыкальная игра.  5.Усложнение «Перелезь через бревно» - лазанье. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать.  3. Совершенствовать бег в сочетании с движением рук, побуждать к подражанию взрослому.  4. Учить узнавать предметы по форме, сортировать предметы по величине.  5. Совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия. | Гимнастическая скамейка, дуги |
| III неделя | **Занятие 12**  1.Пальчиковая игра «Снежинки».  2.Обучение «Дед мороз» - бег.  3.Закрепление «Снежинки» - музыкальная игра.  4.Упражнение «Целься вернее» - метание.  5.Усложнение «Зайка беленький сидит» - прыжки. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Прививать умение выполнять характерные движения.  3. Учить выполнять действия в соответствии с музыкой;  развивать внимание и умение ориентироваться в пространстве.  4. Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений.  5. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать. | Мяч, мешочки с песком, корзина. |
| IV неделя | **Занятие 13**  1.Пальчиковая гимнастика «Снежинки».  2.Обучение «Снежинки» - музыкальная игра.  3.Закрепление «Целься вернее» - метание.  4.Упражненеие «Зайка беленький сидит» - прыжки.  5.Усложнение «Вороны» - бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Учить выполнять действия в соответствии с музыкой;  развивать внимание и умение ориентироваться в пространстве.  3. Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений.  4. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать.  5. Совершенствовать бег в сочетании с движением рук, побуждать к подражанию взрослому. | Мяч, баскетбольное кольцо |
| **Январь** | | | |
| II неделя | **Занятие 14**  1.Пальчиковая гимнастика «Мы во двор пошли гулять».  2.Обучение «Целься вернее» - метание.  3.Закрепление «Зайка беленький сидит» - прыжки.  4.Упражнение «Вороны» - бег.  5.Усложнение «Зайка» - музыкальная игра. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений.  3. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать.  4. Совершенствовать бег в сочетании с движением рук, побуждать к подражанию взрослому.  5. Учить узнавать предметы по форме, сортировать предметы по величине. | Мяч, баскетбольное кольцо |
| III неделя | **Занятие 15**  1.Пальчиковая гимнастика «Снежинки».  2.Обучение «Где звенит?» - ориентировка в пространстве.  3.Закрепление «Дед мороз» - бег.  4.Упражнение «Снежинки» - музыкальная игра.  5.Усложнение «Целься вернее» - метание. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Развивать у детей внимание и ориентирование в пространстве.  3. Прививать умение выполнять характерные движения.  4. Учить выполнять действия в соответствии с музыкой;  развивать внимание и умение ориентироваться в пространстве.  5. Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений. | Мяч, корзина. |
| IV неделя | **Занятие 16**  1.Пальчиковая гимнастика «Мы во двор пошли гулять».  2.Обучение «Прятки» - игра забава.  3.Закрепление «Проползи в воротца» - ползание.  4. Упражнение «Где звенит?» - ориентироваться в пространстве.  5. Усложнение «Дед мороз» - бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Учить выполнять движения по тексту.  3. Совершенствовать навыки ползания, побуждать к этому движению, учить проползать под дугой не задевая, упражнять в ползании по ограниченной площади.  4. Развивать у детей внимание и ориентирование в пространстве.  5. Прививать умение выполнять характерные движения. | Дуга, флажок |
| V неделя | **Занятие 17**  1.Пальчиковая гимнастика «Мы во двор пошли гулять».  2.Обучение «Проползи в воротца» - ползание.  3.Закрепление «Где звенит?» - ориентироваться в пространстве.  4. Упражнение «Дед мороз» - бег.  5. Усложнение «Снежинки» - музыкальная игра. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Совершенствовать навыки ползания, побуждать к этому движению, учить проползать под дугой не задевая, упражнять в ползании по ограниченной площади.  3. Развивать у детей внимание и ориентирование в пространстве.  4. Прививать умение выполнять характерные движения.  5. Учить выполнять действия в соответствии с музыкой;  развивать внимание и умение ориентироваться в пространстве. | Дуга, ленты |
| **Февраль** | | | |
| I неделя | **Занятие 18**  1. Пальчиковая гимнастика «Снежок» - повторение.  2.Обучение «Зайчик в домике» - прыжки.  3. Закрепление «У медведя во бору» - бег.  4.Упражнение «Прятки» - игра-забава.  5. Усложнение «Проползи в воротца» - ползание. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей в прыжках; учить сильно, отталкиваться от пола; побуждать действовать по сигналу.  3. Совершенствовать бег в одном и разных направлениях; развивать воображение; поощрять самостоятельные действия деток.  4. Учить выполнять движения по тексту.  5. Совершенствовать навыки ползания, побуждать к этому движению, учить проползать под дугой не задевая, упражнять в ползании по ограниченной площади. | Дуга, колокольчик |
| II неделя | **Занятие 19**  1. Пальчиковая гимнастика «Снежок».  2.Обучение «У медведя во бору» - бег.  3.Закрепление «Прятки» - игра забава.  4. Упражнение «Проползи в воротца» - ползание.  5. Усложнение «Где звенит?» - ориентироваться в пространстве. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Совершенствовать бег в одном и разных направлениях; развивать воображение; поощрять самостоятельные действия деток.  3. Учить выполнять движения по тексту.  4. Совершенствовать навыки ползания, побуждать к этому движению, учить проползать под дугой не задевая, упражнять в ползании по ограниченной площади.  5. Развивать у детей внимание и ориентирование в пространстве. | Дуга |
| III неделя | **Занятие 20**  1.Пальчиковая гимнастика «Подарки».  2.Обучение «Передай мяч» - метание.  3.Закрепление «Зайчик в домике» - прыжки.  4. Упражнение «У медведя во бору» - бег.  5. Усложнение «Прятки» - игра-забава. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Учить передавать  мяч двумя руками и принимать его; развивать внимание; поддерживать самостоятельность в действиях.  3. Упражнять детей в прыжках; учить сильно, отталкиваться от пола; побуждать действовать по сигналу.  4. Совершенствовать бег в одном и разных направлениях; развивать воображение; поощрять самостоятельные действия деток.  5. Учить выполнять движения по тексту. | Мяч |
| IV неделя | **Занятие 21**  1.Пальчиковая гимнастика «Букет для мамочки».  2.Обучение «Солнышко и дождик» - бег.  3.Закрепление «Все захлопали в ладошки» - музыкальная игра.  4. Упражнение «Передай мяч» - метание.  5. Усложнение «Зайчик в домике сидит» - прыжки. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.  3. Учить детей подражать положительным эмоционально-тактильным и вербальным способам взаимодействия с партнером.  4. Учить передавать  мяч двумя руками и принимать его; развивать внимание; поддерживать самостоятельность в действиях.  5. Упражнять детей в прыжках; учить сильно, отталкиваться от пола; побуждать действовать по сигналу. | Мяч |
| **Март** | | | |
| I неделя | **Занятие 22**  1.Пальчиковая гимнастика «капуста».  2.Обучение «Все захлопали в ладошки» - музыкальная игра.  3.Закрепление «Передай мяч» - метание.  4.Упражнение «Зайчик в домике сидит» - прыжки.  5.Усложнение «У медведя во бору» - бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2. Учить детей подражать положительным эмоционально-тактильным и вербальным способам взаимодействия с партнером.  3. Учить передавать  мяч двумя руками и принимать его; развивать внимание; поддерживать самостоятельность в действиях.  4. Упражнять детей в прыжках; учить сильно, отталкиваться от пола; побуждать действовать по сигналу.  5. Совершенствовать бег в одном и разных направлениях; развивать воображение; поощрять самостоятельные действия деток. | Мяч |
| II неделя | **Занятие 23**  1. Пальчиковая гимнастика «Букет для мамочки».  2.Обучение «Поезд» - ходьба.  3.Закрепление «Солнышко и дождик» - бег.  4. Упражнение «Все захлопали в ладошки» - музыкальная игра.  5. Усложнение «Передай мяч» - метание. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей идти вперед небольшими группами. Сначала держась за руки, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать точно по сигналу воспитателя.  3. Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.  4. Учить детей подражать положительным эмоционально-тактильным и вербальным способам взаимодействия с партнером.  5. Учить передавать  мяч двумя руками и принимать его; развивать внимание; поддерживать самостоятельность в действиях. | Мяч |
| III неделя | **Занятие 24**  1. Пальчиковая гимнастика «Кошки-мышки».  2.Обучение «Кошки-мышки» - подлезание.  3. Закрепление «Поезд» - ходьба.  4. Упражнение «Солнышко и дождик» - бег.  5. Усложнение «Все захлопали в ладошки» - музыкальная игра. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей в подлезании, умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.  3. Упражнять детей идти вперед небольшими группами. Сначала держась за руки, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать точно по сигналу воспитателя.  4. Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.  5. Учить детей подражать положительным эмоционально-тактильным и вербальным способам взаимодействия с партнером. | Шнур, дуги |
| IV неделя | **Занятие 25**  1. Пальчиковая гимнастика «Кошки-мышки».  2.Обучение «Карусели» - игра-забава.  3. Закрепление «Кошки-мышки» - подлезание.  4. Упражнение «Поезд» - ходьба.  5. Усложнение «Солнышко и дождик» - бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.  3. Развивать равновесие, умение согласовывать свои действия со словами текста; вызывать положительные эмоции.  4. Упражнять детей в подлезании, умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.  5. Упражнять детей идти вперед небольшими группами. Сначала держась за руки, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать точно по сигналу воспитателя. | Шнур, маска «Кошки», маска «Мышки».  Маска «Солнышко», зонт |
| **Апрель** | | | |
| I неделя | **Занятие 26**  1. Пальчиковая гимнастика «Кошки-мышки».  2.Обучение «Карусели» - игра-забава.  3. Закрепление «Кошки-мышки» - подлезание.  4. Упражнение «Поезд» - ходьба.  5. Усложнение «Солнышко и дождик» - бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Развивать равновесие, умение согласовывать свои действия со словами текста; вызывать положительные эмоции.  3. Упражнять детей в подлезании, умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.  4. Упражнять детей идти вперед небольшими группами. Сначала держась за руки, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать точно по сигналу воспитателя.  5. Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. | Обруч  Шнур, маска «Кошки», маска «Мышки». |
| II неделя | **Занятие 27**  1. Пальчиковая гимнастика «Апельсин».  2.Обучение «Попади в воротца».  3. Закрепление «Через ручеек» - прыжки.  4. Упражнение «Воробушки и автомобиль» - бег.  5. Усложнение «Карусели» - игра-забава. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2. Учить ребенка прокатывать мячи в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании.  3. Развивать у детей чувство равновесия, ловкость, глазомер.  4. Упражнять детей в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.  5. Развивать равновесие, умение согласовывать свои действия со словами текста; вызывать положительные эмоции. | Мяч  Шнур  Обруч |
| III неделя | **Занятие 28**  1. Пальчиковая гимнастика «Апельсин».  2.Обучение «Через ручеек» - прыжки.  3. Закрепление «Воробушки и автомобиль» - бег.  4. Упражнение «Карусели» - игра-забава.  5. Усложнение «Кошки-мышки» - подлезание. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Развивать у детей чувство равновесия, ловкость, глазомер.  3. Упражнять детей в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.  4. Развивать равновесие, умение согласовывать свои действия со словами текста; вызывать положительные эмоции.  5. Упражнять детей в подлезании, умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения. | Шнур  Обруч  Шнур, маска «Кошки», маска «Мышки». |
| IV неделя | **Занятие 29**  1. Пальчиковая гимнастика  «Апельсин».  2.Обучение «Самолет» - бег.  3. Закрепление «Попади в воротца» - прокатывание.  4. Упражнение «Через ручеек» - прыжки.  5. Усложнение «Воробушки и автомобиль» - бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.  3. Учить ребенка прокатывать мячи в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании.  4. Развивать у детей чувство равновесия, ловкость, глазомер.  5. Упражнять детей в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место. | Мяч  Шнур  Обруч |
| V | **Занятие 30**  1.Пальчиковая гимнастика «Снежок».  2.Обучение «Зайка серенький сидит» - прыжки.  3.Закрепление «Вороны» - бег.  4.Упражнение «Зайка» - музыкальная игра.  5.Усложнение «Перелезь | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать.  3. Совершенствовать бег в сочетании с движением рук, побуждать к подражанию взрослому.  4. Учить узнавать предметы по форме, сортировать предметы по величине.  5. Совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия. | Гимнастическая скамейка, дуги |
| **Май** | | | |
| I неделя | **Занятие 31**  1. Пальчиковая гимнастика «Ромашка».  2.Обучение «Жмурки» - игра-забава.  3. Закрепление «Обезьянки» - лазанье.  4. Упражнение «Поедем в лес» - ориентироваться в пространстве.  5. Усложнение «Солнечные | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Развлечь детей, способствовать у них хорошего радостного настроения, повеселить.  3. Развивать у детей навык лазанья, ориентирование в пространстве, воспитывать смелость.  4. Уточнять название растений, развивать ориентировку в пространстве.  5. Повышать двигательную активность, развивать ловкость; вызывать положительные эмоции от совершаемых действий. | «Колпак»  Гимнастическая стенка  Зеркало |
| II неделя | **Занятие 32**  1. Пальчиковая гимнастика «Цветы».  2.Обучение  «Поедем в лес»  3. Закрепление «Солнечные зайчики» - поскоки.  4. Упражнение «Самолет» - бег.  5. Усложнение «Попади в воротца» - прокатывание. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Уточнять название растений, развивать ориентировку в пространстве.  3. Повышать двигательную активность, развивать ловкость; вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.  4. Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.  5. Учить ребенка прокатывать мячи в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании. | Зеркало  Мяч |
| III неделя | **Занятие 33**  1. Пальчиковая гимнастика  «Ромашка».  2.Обучение «Обезьянки» - лазанье.  3. Закрепление «Поедем в лес» - ориентироваться в пространстве.  4. Упражнение «Солнечные зайчики» - поскоки.  5. Усложнение «Самолет» - бег. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Развивать у детей навык лазанья, ориентирование в пространстве, воспитывать смелость.  3. Уточнять название растений, развивать ориентировку в пространстве.  4. Повышать двигательную активность, развивать ловкость; вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.  5. Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу. | Гимнастическая стенка  Зеркало |
| IV неделя | **Занятие 34**  1. Пальчиковая гимнастика «Цветы».  2.Обучение «Солнечные зайчики» - поскоки.  3. Закрепление «Самолет» - бег.  4. Упражнение «Попади в воротца» - прокатывание.  5. Усложнение «Через ручеек» - прыжки.  зайчики» - поскоки. | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  2.Повышать двигательную активность, развивать ловкость; вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.  3. Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.  4. Учить ребенка прокатывать мячи в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании.  5. Развивать у детей чувство равновесия, ловкость, глазомер. | Зеркало  Мяч  Шнур |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (5-6 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Название игры** | **Цель** | **Оборудование** |
| **Октябрь** | | | |
| I неделя | **Занятие 1**  1.Игра  «Один - двое»  2.Упражнение на выносливость | 1.Учить бегать в колонне по одному и парами, действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног. Развивать выносливость, ориентировку в пространстве.  2.Бег по кругу со сменой лидера | Конус, гимнастическая палка |
| II неделя | **Занятие 2**  1.Игра  «Совушка»  2.Упражнение на внимательность | 1. Учить детей бегать врассыпную по площадке, изображая птиц, по сигналу принять статическое положение. Развивать умение действовать по сигналу,  воображение. Менять движения.  2.Развить внимательность по средством подвижной игры «Найди своего капитана» | Гимнастическая палочка,флажки |
| III неделя | **Занятие 3**  1.Игра  «У медведя во бору»  2.Упражнение на развитие глазомера | 1.Учить детей бегать на противоположную сторону площадки, не наталкиваясь друг на друга, имитировать движения соответствующие словам. Развивать воображение, быстроту движений. Воспитывать выдержку.  2. Развить меткость, бросая мяч в кольцо | Мяч, фложки |
| IV неделя | **Занятие 4**  1. Игра  «Бездомный заяц»  2. Упражнение на развитие воображения | 1. Учить детей быстро бегать, стараясь осалить убегающего. Развивать внимание, быстроту, реакцию.  2. Научиться показывать представленных животных | Конус, картинки животных |
| **Ноябрь** | | | |
| I неделя | **Занятие 5**  1. Игра  «Самолеты»  2. Упражнение на развитие ловкости | 1.Учить детей находить своё место в колонне, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать внимание память, быстроту действий.  2. Развитие ловкости по средством прохождение полосы препятствий | Обруч, дуги, гимнастическая лавочка |
| II неделя | **Занятие 6**  1.Игра  «Лошадки»  2. Упражнение на развитие выносливости | 1.Учить детей бегать, высоко поднимая колени в парах, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать координацию движений, умение играть в парах.  2. Развитие выносливости по средством общеразвивающих упражнений | Палки гимнастические, обруч |
| III неделя | **Занятие 7**  1. Игра  «Достань до мяча»  2. Упражнение на развитие мелкой моторики | 1.Учить детей подпрыгивать на месте в верх стараясь достать мяч двумя руками, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на носки полусогнутые колени.  Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.  2. Развивать мелкую моторику рук и речь детей. | Конус, обруч, флажки |
| IV неделя | **Занятие 8**  1. Игра  «Не боюсь»  2.Упражнение на развитие силы | 1.Учить детей подпрыгивать на месте с разными положениями рук: руки вверх, в стороны, вперёд, за голову, к плечам. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений, умение менять движения.  2. Развитие силы физическими упражнениями с собственным весом | Конус, флажок, фитнес коврик |
| V | **Занятие 9**  1. Игра «Подбрось-повыше»  2.Упражнение на меткость | 1.Учить детей бросать мяч вверх двумя руками, ловить, не прижимая к груди. 2.Развивать мелкую моторику рук, глазомер, силу броска. | Мяч, обруч |
| **Декабрь** | | | |
| I неделя | **Занятие 10**  1.Игра  «Кто соберёт больше лент»  2.Упражнение на развитие внимательности | 1.Учить детей прыгать вверх на месте, стараясь достать ленточку, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.  2. Развитие внимательности по средством игры «Найди своего капитана» | Ленточка, гимнастическая палочка |
| II неделя | **Занятие 11**  1.Пальчиковая гимнастика «Снежок».  1.Игра  «Скок - поскок»  2. Упражнение на быстроту | 1. Развивать мелкую моторику рук и речь детей.  1.Учить детей прыгать ритмично в соответствии со словами текста. Выполнять разные виды прыжков: ноги врозь вместе, одна нога вперёд, другая назад. Развивать умение действовать согласованно в парах, чувство ритма, внимание.  2.Развитие быстроты в парах | Обруч, гимнастическая палочка |
| III неделя | **Занятие 12**  1.Игра  «Лягушки»  2.Упражнение на ловкость | 1.Учить детей прыгать, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, правильно выполнять команду. Развивать внимание, умение действовать по сигналу.  2.Развитие ловкости по средством прохождение полосы препятствий | Флажок, обруч, конус |
| IV неделя | **Занятие 13**  1.Игра  «Птички и кошки»  2.Упражнение на быстроту | 1.Учить детей спрыгивать со скамеек на носки на полусогнутые ноги, бегать по площадке врассыпную, по сигналу взбираться на скамейки, не держась друг за друга. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.  2. Развитие быстроты в парах | Обруч, дуги,мячи |
| **Январь** | | | |
| II неделя | **Занятие 14**  1. Игра «Вороны»  2. Упражнение на развитие внимательности | 1.Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Прыгать легко на двух ногах с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, влезать на скамейки самостоятельно.  2. Развивать внимание выполняя упражнения со сменой флажка | Флажки, дуги, конус |
| III неделя | **Занятие15**  1.Игра «Прыгни - повернись»  2.Упражнение на ловкость | 1.Учить детей подпрыгивать на месте, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги на носки с поворотом на 90 градусов влево вправо.  2.Развивать внимание, ориентировку в пространстве. | Флажок, гимнастическая скамейка |
| IV неделя | **Занятие 16**  1. Игра «Заяц-волк»  2. Упражнение на ловкость | 1.Закрепить умение детей прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Приземляясь на носки полусогнутые ноги.  2. Развивать ловкость, быстроту движения, внимание. | Дуги, кегли, скакалки |
| V неделя | **Занятие 17**  1.Игра «Перепрыгни через ручеёк»  2. Упражнение на гибкость | 1.Учить детей перепрыгивать через «ручеёк» шириной от 10-40см.  делая сильный размах, руками отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги.  2.Развитие гибкости выполняя наклон касаясь пола | Мяч, обручи, дуги, дорожка |
| **Февраль** | | | |
| I неделя | **Занятие 18**  1.Игра «Позвони в колокольчик»  2.Упражнение на ловкость | 1.Учить детей прыгать вверх с места, или слегка разбежавшись с силой отталкиваясь, приземляясь на носки полусогнутые ноги.  2. Развивать ловкость прохождение полосы препятствий | Конус, дуги, флажок |
| II неделя | **Занятие 19**  1.Игра «Перелет птиц»  2.Упражнение на внимательность | 1.Учить детей лазить по гимнастической стенке, при спуске не спрыгивая с неё, не пропуская рейки. Бегать  врассыпную, не наталкиваясь.  2. Развивать, внимание, умение действовать по сигналу. | Гимнастическая стенка,флажки |
| III неделя | **Занятие 20**  1.Игра «Котята и щенята»  2.Упражнение на быстроту | 1.Учить детей влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек и спускаться с неё. Развивать быстроту движений, умение действовать по сигналу. | Мяч, гимнастическая стенка, флажок |
| IV неделя | **Занятие 21**  1.Игра «Обезьянки»  2.Упражнение на силу | 1.Учить детей взбираться на гимнастическую стенку, не пропуская реек, переходя с пролёта на пролет.  2.Развить силу выполняя упражнения в парах | Гимнастическая стенка, гимнастические палочки |
| **Март** | | | |
| I неделя | **Занятие 22**  1.Игра «Лови-бросай»  2.Упражнение на ловкость | 1.Учить детей ловить мяч, брошенный воспитателем двумя руками не прижимая к груди. Бросать обратно двумя руками снизу, от груди точно в руки.  2. Развитие ловкости на полосе препятствий | Мяч, гимнастическая скамейка, дуги |
| II неделя | **Занятие 23**  1.Игра «Брось-догони»  2.Упражнение на быстроту | 1.Учить детей бросать мяч двумя руками через верёвку, расположенную на высоте 20см от пола, из исходного положения, лёжа на животе, догонять мяч. Развивать силу броска, быстроту движений.  2.Развитие быстроты в парах | Мяч, веревка, гимнастическая палочка |
| III неделя | **Занятие 24**  1. Игра «Подбрось-повыше»  2.Упражнение на меткость | 1.Учить детей бросать мяч вверх двумя руками, ловить, не прижимая к груди. 2.Развивать мелкую моторику рук, глазомер, силу броска. | Мяч, обруч |
| IV неделя | **Занятие 25**  1. Игра «Шарики-столбики»  2. Упражнение на меткость | 1.Учить детей катать шарики руками, выполняя задания, прокатить в Воротики, через тоннель, как можно дальше. 2.Развивать глазомер, мелкую моторику рук. | Мячи, кегли |
| **Апрель** | | | |
| I неделя | **Занятие 26**  1.Игра«Подбрось - поймай»  2.Упражнение на ловкость | 1.Учить детей подбрасывать мяч вверх, и ловить его двумя руками, не прижимая к груди.  2. Развивать координацию движений выполняя сложные беговые упражнения. | Дуги, флажки |
| II неделя | **Занятие 27**  1. Игра «Сбей булаву»  2. Упражнение на меткость | 1.Учить детей прокатывать мяч по направлению к булаве, стараясь сбить её. 2.Развивать глазомер, точность броска. | Мяч, кегли |
| III неделя | **Занятие 28**  1.Игра «Школа мяча»  2.Упражнение на ловкость | 1.Закрепить умения детей владеть мячом, выполняя ряд заданий.  2.Развивать координацию движений в парах. | Шнур, веревка |
| IV неделя | **Занятие 29**  1.Игра «Кольцебросы»  2. Упражнение на глазомер | 1.Учить детей набрасывать кольца правой, левой рукой на палочки.  2.Развивать глазомер бросая мяч в кольцо | Мяч, обруч, кольцо |
| V | **Занятие 30**  1. Игра «Вороны»  2. Упражнение на развитие внимательности | 1.Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Прыгать легко на двух ногах с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, влезать на скамейки самостоятельно.  2. Развивать внимание выполняя упражнения со сменой флажка | Флажки, дуги, конус |
| **Май** | | | |
| I неделя | **Занятие 31**  1. Игра «Слушай сигнал»  2.Упражнение на внимательность | 1. Учить детей ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, быстроту реакции.  2.Развить внимательность меняя упражнения. | Конус, флажки |
| II неделя | **Занятие 32**  1. Игра «Вернись на свое место»  2. Упражнение на выносливость | 1.Учить детей ходить приставными шагами, влево, вправо, вперед, назад. Развивать умения выполнять задания в соответствии со счётом, закреплять умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к подвижным играм.  2.Развить выносливость беговым упражнением со сменой лидера | Гимнастическая палочка, обруч |
| III неделя | **Занятие 33**  1.Игра  «Один - двое»  2.Упражнение на выносливость | 1.Учить бегать в колонне по одному и парами, действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног. Развивать выносливость, ориентировку в пространстве.  2.Бег по кругу со сменой лидера | Конус, ленточки |
| IV неделя | **Занятие 34**  1. 1.Игра «Позвони в колокольчик»  2.Упражнение на ловкость | 1.Учить детей прыгать вверх с места, или слегка разбежавшись с силой отталкиваясь, приземляясь на носки полусогнутые ноги.  2. Развивать ловкость прохождение полосы препятствий | Конус, дуги, флажок |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (6-7 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Название игры** | **Цель** | **Оборудование** |
| **Октябрь** | | | |
| I неделя | **Занятие 1**  1.Игра  «Совушка»  2.Упражнение на внимательность | 1. Учить детей бегать врассыпную по площадке, изображая птиц, по сигналу принять статическое положение. Развивать умение действовать по сигналу,  воображение. Менять движения.  2.Развить внимательность по средством подвижной игры «Найди своего капитана» | Гимнастическая палочка,флажки |
| II неделя | **Занятие 2**  1.Игра  «Один - двое»  2.Упражнение на выносливость | 1.Учить бегать в колонне по одному и парами, действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног. Развивать выносливость, ориентировку в пространстве.  2.Бег по кругу со сменой лидера | Конус, гимнастическая палка |
| III неделя | **Занятие 3**  1.Игра  «У медведя во бору»  2.Упражнение на развитие глазомера | 1.Учить детей бегать на противоположную сторону площадки, не наталкиваясь друг на друга, имитировать движения соответствующие словам. Развивать воображение, быстроту движений. Воспитывать выдержку.  2. Развить меткость, бросая мяч в кольцо | Мяч, фложки |
| IV неделя | **Занятие 4**  1. Игра  «Бездомный заяц»  2. Упражнение на развитие воображения | 1. Учить детей быстро бегать, стараясь осалить убегающего. Развивать внимание, быстроту, реакцию.  2. Научиться показывать представленных животных | Конус, картинки животных |
| **Ноябрь** | | | |
| I неделя | **Занятие 5**  1.Игра  «Лошадки»  2. Упражнение на развитие выносливости | 1.Учить детей бегать, высоко поднимая колени в парах, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать координацию движений, умение играть в парах.  2. Развитие выносливости по средством общеразвивающих упражнений | Палки гимнастические, обруч |
| II неделя | **Занятие 6**  1. Игра  «Самолеты»  2. Упражнение на развитие ловкости | 1.Учить детей находить своё место в колонне, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать внимание память, быстроту действий.  2. Развитие ловкости по средством прохождение полосы препятствий | Обруч, дуги, гимнастическая лавочка |
| III неделя | **Занятие 7**  1. Игра  «Достань до мяча»  2. Упражнение на развитие мелкой моторики | 1.Учить детей подпрыгивать на месте в верх стараясь достать мяч двумя руками, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на носки полусогнутые колени.  Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.  2. Развивать мелкую моторику рук и речь детей. | Конус, обруч, флажки |
| IV | **Занятие 8**  1. Игра  «Не боюсь»  2.Упражнение на развитие силы | 1.Учить детей подпрыгивать на месте с разными положениями рук: руки вверх, в стороны, вперёд, за голову, к плечам. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений, умение менять движения.  2. Развитие силы физическими упражнениями с собственным весом | Конус, флажок, фитнес коврик |
| V неделя | **Занятие 9**  1. Игра  «Не боюсь»  2.Упражнение на развитие силы | 1.Учить детей подпрыгивать на месте с разными положениями рук: руки вверх, в стороны, вперёд, за голову, к плечам. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений, умение менять движения.  2. Развитие силы физическими упражнениями с собственным весом | Конус, флажок, фитнес коврик |
| **Декабрь** | | | |
| I неделя | **Занятие 10**  1.Игра  «Кто соберёт больше лент»  2.Упражнение на развитие внимательности | 1.Учить детей прыгать вверх на месте, стараясь достать ленточку, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.  2. Развитие внимательности по средством игры «Найди своего капитана» | Ленточка, гимнастическая палочка |
| II неделя | **Занятие 11**  1.Игра  «Лягушки»  2.Упражнение на ловкость | 1.Учить детей прыгать, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, правильно выполнять команду. Развивать внимание, умение действовать по сигналу.  2.Развитие ловкости по средством прохождение полосы препятствий | Флажок, обруч, конус |
| III неделя | **Занятие 12**  1.Игра  «Скок - поскок»  2. Упражнение на быстроту | 1.Учить детей прыгать ритмично в соответствии со словами текста. Выполнять разные виды прыжков: ноги врозь вместе, одна нога вперёд, другая назад. Развивать умение действовать согласованно в парах, чувство ритма, внимание.  2.Развитие быстроты в парах | Обруч, гимнастическая палочка |
| IV неделя | **Занятие 13**  1.Игра  «Птички и кошки»  2.Упражнение на быстроту | 1.Учить детей спрыгивать со скамеек на носки на полусогнутые ноги, бегать по площадке врассыпную, по сигналу взбираться на скамейки, не держась друг за друга. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.  2. Развитие быстроты в парах | Обруч, дуги, мячи |
| **Январь** | | | |
| II неделя | **Занятие 14**  1.Игра «Прыгни - повернись»  2.Упражнение на ловкость | 1.Учить детей подпрыгивать на месте, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги на носки с поворотом на 90 градусов влево вправо.  2.Развивать внимание, ориентировку в пространстве. | Флажок, гимнастическая скамейка |
| III неделя | **Занятие 15**  1. Игра «Вороны»  2. Упражнение на развитие внимательности | 1.Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Прыгать легко на двух ногах с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, влезать на скамейки самостоятельно.  2. Развивать внимание выполняя упражнения со сменой флажка | Флажки, дуги, конус |
| IV неделя | **Занятие 16**  1. Игра «Заяц-волк»  2. Упражнение на ловкость | 1.Закрепить умение детей прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Приземляясь на носки полусогнутые ноги.  2. Развивать ловкость, быстроту движения, внимание. | Дуги, кегли, скакалки |
| V неделя | **Занятие 17**  1.Игра «Перепрыгни через ручеёк»  2. Упражнение на гибкость | 1.Учить детей перепрыгивать через «ручеёк» шириной от 10-40см.  делая сильный размах, руками отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги.  2.Развитие гибкости выполняя наклон касаясь пола | Мяч, обручи, дуги, дорожка |
| **Февраль** | | | |
| I неделя | **Занятие 18**  1.Игра «Позвони в колокольчик»  2.Упражнение на ловкость | 1.Учить детей лазить по гимнастической стенке, при спуске не спрыгивая с неё, не пропуская рейки. Бегать  врассыпную, не наталкиваясь.  2. Развивать, внимание, умение действовать по сигналу. | Гимнастическая стенка, флажки |
| II неделя | **Занятие 19**  1.Игра «Позвони в колокольчик»  2.Упражнение на ловкость | 1.Учить детей прыгать вверх с места, или слегка разбежавшись с силой отталкиваясь, приземляясь на носки полусогнутые ноги.  2. Развивать ловкость прохождение полосы препятствий | Конус, дуги, флажок |
| III неделя | **Занятие 20**  1.Игра «Котята и щенята»  2.Упражнение на быстроту | 1.Учить детей влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек и спускаться с неё. Развивать быстроту движений, умение действовать по сигналу. | Мяч, гимнастическая стенка, флажок |
| IV неделя | **Занятие 21**  1.Игра «Обезьянки»  2.Упражнение на силу | 1.Учить детей взбираться на гимнастическую стенку, не пропуская реек, переходя с пролёта на пролет.  2.Развить силу выполняя упражнения в парах | Гимнастическая стенка, гимнастические палочки |
| **Март** | | | |
| I неделя | **Занятие 22**  1.Игра «Брось-догони»  2.Упражнение на быстроту | 1.Учить детей бросать мяч двумя руками через верёвку, расположенную на высоте 20см от пола, из исходного положения, лёжа на животе, догонять мяч. Развивать силу броска, быстроту движений.  2.Развитие быстроты в парах | Мяч, веревка, гимнастическая палочка |
| II неделя | **Занятие 23**  1.Игра «Лови-бросай»  2.Упражнение на ловкость | 1.Учить детей ловить мяч, брошенный воспитателем двумя руками не прижимая к груди. Бросать обратно двумя руками снизу, от груди точно в руки.  2. Развитие ловкости на полосе препятствий | Мяч, гимнастическая скамейка, дуги |
| III неделя | **Занятие 24**  1. Игра «Подбрось-повыше»  2.Упражнение на меткость | 1.Учить детей бросать мяч вверх двумя руками, ловить, не прижимая к груди. 2.Развивать мелкую моторику рук, глазомер, силу броска. | Мяч, обруч |
| IV неделя | **Занятие 25**  1. Игра «Шарики-столбики»  2. Упражнение на меткость | 1.Учить детей катать шарики руками, выполняя задания, прокатить в Воротики, через тоннель, как можно дальше. 2.Развивать глазомер, мелкую моторику рук. | Мячи, кегли |
| **Апрель** | | | |
| I неделя | **Занятие 26**  1. Игра «Сбей булаву»  2. Упражнение на меткость | 1.Учить детей прокатывать мяч по направлению к булаве, стараясь сбить её. 2.Развивать глазомер, точность броска. | Дуги, флажки |
| II неделя | **Занятие 27**  1.Игра«Подбрось - поймай»  2.Упражнение на ловкость | 1.Учить детей подбрасывать мяч вверх, и ловить его двумя руками, не прижимая к груди.  2. Развивать координацию движений выполняя сложные беговые упражнения. | Мяч, кегли |
| III неделя | **Занятие 28**  1.Игра «Школа мяча»  2.Упражнение на ловкость | 1.Закрепить умения детей владеть мячом, выполняя ряд заданий.  2.Развивать координацию движений в парах. | Шнур, веревка |
| IV неделя | **Занятие 29**  1.Игра «Кольцебросы»  2. Упражнение на глазомер | 1.Учить детей набрасывать кольца правой, левой рукой на палочки.  2.Развивать глазомер бросая мяч в кольцо | Мяч, обруч, кольцо |
| V | **Занятие 30**  1. Игра  «Не боюсь»  2.Упражнение на развитие силы | 1.Учить детей подпрыгивать на месте с разными положениями рук: руки вверх, в стороны, вперёд, за голову, к плечам. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений, умение менять движения.  2. Развитие силы физическими упражнениями с собственным весом | Конус, флажок, фитнес коврик |
| **Май** | | | |
| I неделя | **Занятие 31**  1. Игра «Вернись на свое место»  2. Упражнение на выносливость | 1.Учить детей ходить приставными шагами, влево, вправо, вперед, назад. Развивать умения выполнять задания в соответствии со счётом, закреплять умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к подвижным играм.  2.Развить выносливость беговым упражнением со сменой лидера | Гимнастическая палочка, обруч |
| II неделя | **Занятие 32**  1. Игра «Слушай сигнал»  2.Упражнение на внимательность | 1. Учить детей ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, быстроту реакции.  2.Развить внимательность меняя упражнения | Конус, флажки |
| III неделя | **Занятие 33**  1.Игра «Позвони в колокольчик»  2.Упражнение на ловкость | 1.Учить детей прыгать вверх с места, или слегка разбежавшись с силой отталкиваясь, приземляясь на носки полусогнутые ноги.  2. Развивать ловкость прохождение полосы препятствий | Конус, дуги, флажок |
| IV неделя | **Занятие 34**  1.Игра  «Один - двое»  2.Упражнение на выносливость | 1.Учить бегать в колонне по одному и парами, действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног. Развивать выносливость, ориентировку в пространстве.  2.Бег по кругу со сменой лидера | Конус, ленточки |

**План работы с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Виды и формы работы |
| Сентябрь | Анкетирование «Здоровье вашего ребенка» |
| Октябрь | Консультация «Охранительный режим в детском саду» |
| Ноябрь | Подготовка к спортивному досугу «День матери» |
| Декабрь | Консультация «Представления детей о здоровье и здоровом образе жизни». |
| Январь | Практическое занятие «Играем вместе с ребенком». |
| Февраль | Подготовка к спортивному досугу «23 февраля» |
| Март | Спортивное мероприятие «Спортивные мамы» |
| Апрель | Подготовка совместно с педагогами и детьми плакатов для выставки «Здоровый образ жизни» |
| Май | Консультация «Осторожно: лето!» |

**Приемы и методы организации.**

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

***Словесные методы:*** беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности сверстников.

***Наглядный метод:*** показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия.

***Практический метод:*** повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

**2. Дидактический материал.**

∙ физкультурный зал

∙ оборудование: шведская стенка, канат, маты, гимнастическая скамья, кубики, ребристая доска, фитболы – 12 шт., канат – 2 шт., скакалки – 12ш, обручи – 12 шт., кегли 7 шт., гимнастические палки -12 шт., мячи – большие – 12 шт., средние – 12 шт., маленькие – 12 шт, гантели -12шт, гимнастические ролики-12 шт, массажные мячики-12 шт., диски «Здоровья» -12 шт.

∙ нестандартное оборудование: дорожка из следов, коврик из пробок;

∙ тренажеры простые и сложные.

|  |  |
| --- | --- |
| Диск «Здоровье» | Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата. |
| Детские гантели | Для укрепления мышц рук и плечевого пояса. |
| Детский эспандер | Для развития мышц плечевого пояса. |
| Коврик массажный | Для массажа ступней, профилактики плоскостопия |
| Мяч- фитбол | Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника |
| Велотренажер | Для развития координации движений, мышц спины и ног. |
| Беговая дорожка | Для укрепления мышц ног, развития координации движений. |

**Техническое оснащение занятий.**

∙ музыкальный центр;

∙ фонотека.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1.Программа Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева – М.: Просвещение, 2006.

2. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников / Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова – Волгоград: Учитель, 2009.

3. Асачева Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия/ Л.Ф.Асачева, О.В.Горбунова – СПб.: Детство-Пресс, 2013.

4. Вареник Е.Н. Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник – М.: Сфера, 2008.

5. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова – М.: Сфера, 2008.

6. Курпан Ю.И. Физкультура, формирующая осанку / Ю.И. Курпан, Е.А.Таламбум – М.: Физкультура и спорт, 1990.

7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

8. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук – СПб.: Речь, 2009.

9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К.Утробина – М.: ГНОМиД, 2003.

10. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре / М.И.Фонарев – Л.: Медицина, 1983.

11.Храмова Т.В. Программа кружка «Организация оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста по формированию осанки и профилактике плоскостопия» г. Снежногорск, 2002 год

12. Н.Ч. Железняк. Занятия на тренажерах в детском саду. Москва, 2009.