**Пояснительная записка.**

Управление процессом двигательной деятельности в дошкольном возрасте – одна из глобальных задач педагога дополнительного образования. Двигательный процесс включает в себя три направления: оздоровительное, воспитательное, образовательное.

Оздоровительное направление в первую очередь решает проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. Объективной основой воспитательного направления являются органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания.

В содержании образовательного направления входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния воспитанников в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом дают личность с определенными характерно направленными свойствами, сочетающую в себе разные элементы жизнедеятельности. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка;

образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья)

Отклонения в опорно- двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

***Направленность программы***.

*«Спортивный калейдоскоп»* является программой художественной направленности.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
* Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
* Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).
* Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10)
* Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
* Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
* Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);
* Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении [Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO)» (от 27.07.2022 г. № 629);
* Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
* Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
* Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;
* Уставом МАУ ДО ЦРТДЮ;
* Положение о режиме занятий учащихся МАУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» (от 20.08.2015 г.);
* Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МАУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» (от 27.08.2018 г. № 32);
* Положение о количестве учащихся в объединении, их возрастных категориях и продолжительности учебных занятий в объединении Грачевского района Оренбургской области (от 27.08.2018 г. № 32);
* Положение о языке образования в МАУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» Грачевского района Оренбургской области (от 27.08.2018 г. № 32);
* Положение о порядке разработки и утверждения образовательных программ МАУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» Грачевского района Оренбургской области (от 27.06.2019 г. № 39).

**Уровень освоения.**

Программа содержит стартовый уровень.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, творчеству, а также на организацию их свободного времени. На этом уровне используются и реализуются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

***Новизна*** программы состоит в том, что учащиеся не только формируют культуру здорового образа жизни, но и расширяют представления и углубляют знания по окружающему миру, что способствует их всестороннему развитию. Процесс профилактической работы дает учащимся возможность получения полезных знаний, а также в ходе разнообразной профилактической работы прививает устойчивые навыки сохранения и укрепления здоровья.

***Актуальность***

Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа кружка «Спортивный калейдоскоп».

***Педагогическая целесообразность*** программы обусловлена тем, что занятия по программе способствуют формированию здорового образа жизни через занятия физической культуры. Учащиеся получают дополнительные знания по окружающему миру, повышая свой образовательный уровень по математике, развитию речи, получают знания о здоровом образе жизни. Программа направлена на практическое применение полученных знаний и умений, занятия по физической культуре, дают толчок к развитию детского интеллекта, побуждают их вести здоровый образ жизни. Поэтому создание для ребенка условий, для сохранения, укрепления и развития здоровья является актуальной педагогической задачей.

Программа написана с учетом следующих основных **принципов**:

• системность и последовательность (любая новая ступень в обучении детей опирается на уже освоенное);

• доступность (усложнение материала происходит с учетом возрастных особенностей детей);

• включение в деятельность (игровую, познавательную и другие);

• наглядность;

• динамичность (интеграция задач в разные виды деятельности);

• психологическая комфортность (снятие стрессовых факторов).

***Отличительные особенности***.

При написании программы использовала материалы из опыта Е.Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия»; Л.Д. Глазыриной, В.Н. Овсянкина «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Данная программа отличается от этих тем, что предусматривает: 1) осуществление продуманного педагогического руководства по использованию физических упражнений для решения конкретных задач эстетического воспитания с учетом влияния внешней среды;

2) Наряду с развитием двигательных способностей, одновременно развивать волевые качества: смелость – в действиях, требующих преодоления страха; решительность – в ситуациях, где требуется действовать немедленно вслед за принятым решением;

3) коррекционную работу по профилактике плоскостопия.

***Адресат программы***.

Программа *«Спортивный калейдоскоп»*  предназначена для детей дошкольного возраста 5 - 7 лет.

Принцип набора в объединение свободный, дети от 5 до 7 лет

Количество обучающихся в группе – 10- 15 человек.

Так как программа рассчитана на детей дошкольного возраста, для более качественного обучения необходимо знать психологические особенности учащихся этих возрастных групп.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия.

Данная программа поможет развить в ребенке крупные и мелкие мышцы, способствует активизации мыслительной деятельности, а также развивает физические качества: силу, быстроту, ловкость. С помощью разминочных упражнений ребенок разогреет свои мышцы и подготовится к более сложным физическим упражнениям.

***Объем и сроки освоения программы, режим занятий.***

Дополнительная образовательная программа рассчитана на2 года обучения.

Занятия проводятся:

- 2 раза в неделю по 30 минут (72 часов в год) с подгруппой учащихся 6-7 лет объединения «Филиппок»;

- 3 раза в неделю по 25 минут (108 часов в год) для учащихся 5-6 лет кружка «Почемучки» (одно из них на свежем воздухе).

**Формы обучения –** очная.

**Формы организации образовательного процесса.**

Для решения обучающих, развивающих и воспитательных задач используется основная форма обучения – групповое занятие.

Наряду с основной формой работы используются:

• Познавательные занятия

• Беседы

• Рассказ

• Рассказ – объяснение

• Игры (подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические)

• соревнования

• Развлечения

• Праздники.

**Методы и приемы обучения**

**Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

**Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция;

- слушание музыкальных произведений.

**Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**Цель:** сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

**Задачи 1 года обучения:**

*Воспитательные:*

1.Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

2.Воспитывать положительные черты характера.

3.Воспитывать чувство уверенности в себе.

*Развивающие:*

1. Способствовать развитию стойкости, формирование осанки, ловкости и уверенности в движениях;

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

*Образовательные:*

1.Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2.Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

3.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

**Задачи 2 года обучения**

*Воспитательные:*

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям;

- воспитание волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

*Развивающие:*

- Развитие физических качеств и двигательных способностей;

- Накопление и обогащение фонда жизненно важных навыков и умений;

- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;

- Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия;

- Развитие творческих способностей детей;

- Формирование культуры движений.

*Образовательные:*

- Ознакомить детей с здоровым образом жизни;

- Пополнить знания детей о спорте.

**Учебный план 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Теория | Практика | Итого часов | Форма контроля |
| 1. | Вводное занятие. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале. | 1 | - | 1 | Наблюдение, мониторинг обработка результатов. |
| 2 | |  | | --- | | Формирование правильной осанки и развитие опорно- двигательного аппарата | | 1 | 17 | 18 | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 3 | Профилактика плоскостопия | 1 | 17 | 18 | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 4 | Развитие мелких мышц лица и шеи | 1 | 9 | 10 | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 5 | Развитие органов дыхания | 1 | 14 | 15 | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 6 | Массаж и самомассаж | 1 | 12 | 13 | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 7 | Упражнения, способствующие развитию координационных способностей. | 1 | 3 | 4 | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 8 | Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков. | 1 | 3 | 4 | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 9 | Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча. | 1 | 3 | 4 | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 10 | Игры и упражнения для релаксации | 1 | 19 | 20 | Наблюдение |
| 11 | Итоговое занятие | - | 1 | 1 | Мониторинг |
|  | Итого: | 10 | 98 | 108 |  |

**Учебный план 2 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Теория | Практика | Итого часов | Форма контроля |
| 1. | Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале. | 1 | - | 1 | Наблюдение, мониторинг обработка результатов. |
| 2 | |  | | --- | | Формирование правильной осанки и развитие опорно- двигательного аппарата | | 1 | 7 | 8 | Наблюдение за качеством выполнения |
| 3 | Упражнения, способствующие развитию координационных способностей. | 1 | 4 | 5 | Наблюдение за качеством выполнения |
| 4 | Упражнения, способствующие развитию двигательных умений и навыков. | 1 | 5 | 6 | Наблюдение за качеством выполнения |
| 5 | Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча. | 1 | 3 | 4 | Наблюдение за качеством выполнения |
| 6 | Профилактика плоскостопия | 1 | 9 | 10 | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 7 | Развитие мелких мышц лица и шеи | 1 | 7 | 8 | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 8 | Развитие органов дыхания | 1 | 6 | 7 | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 9 | Массаж и самомассаж | 1 | 8 | 9 | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 10 | Игры и упражнения для релаксации | 1 | 8 | 9 | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 11 | Игровой стретчинг | 1 | 3 | 4 | Наблюдение |
| 12 | Итоговое занятие | - | 1 | 1 | Мониторинг |
|  | Итого: | 11 | 61 | 72 |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**Вводное занятие**.

*Теория:* Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* Игра «Назови имя соседа».

**1.Упражнения на развитие основных движений:**

*Теория:* объяснение правил выполнения движений.

*Практика:*

1.Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.

2.Ходьба с различными положениями рук, под счѐт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.

3.Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).

4.Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).

5.Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука;

ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

**2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

1.Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).

2.Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.

3.Упражнеия в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.

4.Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

5.Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

*Последовательность выполнения упражнений.*

1. Упражнения в исходном положении стоя.

а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.

б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.

в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.

г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.

д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

2.Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища – выполняются как на месте, так и в движении.

3.Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины – выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища.

**3. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.**

**Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

***Взберитесь на палку.***

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

***Массаж ступни.***

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

***Разминка балерины.***

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

***Ловите мяч ногами.***

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

***Катайте мяч.***

Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

***Игра в шарики и кольца.***

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарику. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

***Играйте*** *в* ***мяч ногами.***

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

***Прогулка с шариками.***

Пальцами ног удерживать по шарику. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

***Ходите с мячом.***

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

***Прыгайте с мячом.***

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

**4.Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений и правил игр.

*Практика:*

1.Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика).

**«Плакса»** - зажмуривание глаз;

**«Надуем шарик»** - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;

**«Мы удивились» -** поднять брови, широко раскрыть глаза;

**«Тигренок»** - оскаливание зубов;

**«Упрямые бараны» -** нахмурить брови, насупиться;

**«Солнышко дразнится»** - высовывание языка и т.д.

2.Гимнастика для глаз.

*Теория:* объяснение правил выполнения гимнастики.

*Практика:*

***«Моторчик»*** Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами) И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом) Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют Возвращаться не хочу! летательное движение)

«***Мой веселый, звонкий мяч»*** Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо) Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо) Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх) Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз) Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза)

***«Стрекоза»*** Вот какая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки) Влево – вправо, назад – вперед – (глазами смотрят вправо- влево) Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз) Мы летаем высоко. (смотрят вверх) Мы летаем низко. (смотрят вниз) Мы летаем далеко. (смотрят вперед) Мы летаем близко. (смотрят вниз)

***«Дождик»*** Дождик, дождик, пуще лей.( смотрят вверх) Капель, капель не жалей. (смотрят вниз) Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами) Зря в окошко не стучи.

***«Буратино»*** Буратино потянулся, (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев) Вправо – влево повернулся,( не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево) Вниз – вверх посмотрел. И на место тихо сел.

***«Теремок»*** Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево)

Он не низок, не высок. (движение глазами вверх – вниз) Наверху петух сидит, Кукареку он кричит. (моргают глазами)

***«Ветер»*** Ветер дует нам в лицо. (часто моргают веками) Закачалось деревцо. (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево) Ветер тише, тише, тише… (медленно приседают, опуская глаза вниз) Деревца все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх)

***«Лучик солнца»*** Лучик, лучик озорной, (моргают глазами) Поиграй-ка ты со мной. (делают круговые движения глазами) Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево) Лучик солнца я найду. Теперь вправо посмотрю, (отводят взгляд вправо) снова лучик я найду.

**5.Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.**

**Дыхательная гимнастика**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

***Часики***

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз,

***Трубач***

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз,

***Петух***

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

***Каша кипит***

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

***Паровозик***

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

**6.Массаж и самомассаж.**

*Теория:* объяснение правил выполнения и последовательности движений массажа.

*Практика:*

1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

2. Массаж шеи и лица.

3. Массаж ушных раковин.

4. Массаж кистей рук.

5. Пальцевая гимнастика.

См. Приложение.

**7.Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.

2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.

4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическойпалкой, обручами.

**8.Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

1.Сочетание движений ногами с одноимѐнными и разноимѐнными движениями руками.

2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.

3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

**9.Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

1.Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

2.Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

**10.Игры и упражнения для релаксации.**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений и игр.

*Практика:*

**Упражнения на расслабление и релаксацию «Яблочко по блюдечку покатилось».** Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот). **«Качели»**. Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

**«Тряпичная кукла».** Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

**«Мельница».** Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

**«Часы».** Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

**«Колеса».** Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение. **«Карусели и качели»**. Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

**«Цапля».** Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

**«Маятник».** Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

**«Часики».** Махи прямой ногой в стороны.

Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

***Итоговое занятие.***

*Теория:* Беседа.

*Практика:* спортивный праздник «Веселые старты».

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

**Вводное занятие**.

*Теория:* Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* Игра «Назови соседа».

**1.Упражнения на развитие основных движений:**

*Теория:* объяснение правил выполнения движений.

*Практика:*

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.

2. Ходьба с различными положениями рук, под счѐт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.

3.Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).

4.Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).

5.Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука;

ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

**2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

1.Общеразвивающие упражнения

(без предметов, с предметами, из различных и.п. - стоя, сидя, лежа).

2.Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.

3.Упражнеия в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.

4.Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

5.Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

**3.Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.

2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.

4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

Подвижные игры: «Точный расчѐт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное», и т.д.

**4.Упражнения, способствующие развитию двигательных умений и навыков.**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

1. Сочетание движений ногами с одноимѐнными и разноимѐнными движениями руками.

2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.

3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

**5.Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

1.Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

2.Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

**6.Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

*Практика:*

**Корригирующие упражнения**

**для укрепления мышц ног и свода стопы**

***Взберитесь на палку***

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

***Массаж ступни***

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

***Разминка балерины***

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

***Ловите мяч ногами***

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

***Катайте мяч***

Сесть на пол или на табурет и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

***Игра в шарики и кольца***

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарику. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

*С* ***пятки на пальцы***

Стать прямо на полную ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. Подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить, чтобы не получилось прыжка. Колени не сгибать. Упражнение можно выполнять на двух ногах или на одной ноге.

***Играйте*** *в* ***мяч ногами***

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

***Прогулка с шариками***

Пальцами ног удерживать по шарику. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

***Ходите с мячом***

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

***Прыгайте с мячом***

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

**7.Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.**

*Теория:* объяснение правил выполнения игр и упражнений.

*Практика:*

1.Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика)

**Упражнения для развития мимических мышц**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

**«Закрой глазки»:** закрывать глаза в последовательности: посмотреть вниз, закрыть глаза, придерживая веко пальцем и держать закрытым несколько секунд;

**«Закрой-открой»:** открыть и закрыть глаза три раза подряд;

**«Улыбнись»:** улыбаться с закрытым ртом;

**«Лошадки»:** «фыркать» и вибрировать губами;

**«Гоняем воздух»:** надувать щеки, передавая воздух из одной половины рта в другую попеременно;

**«Обиделись»:** опускать углы рта вниз при закрытом рте;

**«Утята»:** втягивать щеки при закрытом рте и т.д.

**«Туда-сюда»:** выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вернуть в исходное положение;

**«Коровушки»:** имитация жевания с закрытым и открытым ртом;

**«Дотянись»:** коснуться подбородком поочередно правого и левого плеча

Все эти упражнения проводятся в игровой форме, заинтересовывая ребенка, не превращая занятия в нудные тренировки. При выполнении упражнений добиваться, чтобы нижняя челюсть свободно и легко опускалась вниз и не мешала произносить звуки. Голову следует держать прямо, не опуская и резко не поднимая. Челюсть опускать плавно и без чрезмерного напряжения.

**2.Гимнастика для глаз.**

*Теория:* объяснение правил выполнения гимнастики.

*Практика:*

***"Весёлая неделька”*** *Понедельник.* Всю неделю по — порядку, Глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву, И обратно в высоту. **Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).** *Вторник.* Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда. **Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).** *Среда.* В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем. Так игру мы продолжаем. **Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).** *Четверг.* По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны. **Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).** *Пятница.* В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять- В другую сторону бежать. **Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).** *Суббота.* Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки. **Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).** *Воскресенье*. В воскресенье будем спать, А потом пойдѐм гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать. **Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).** Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя! ***«Дождик»*** Капля первая упала – кап! (сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх) И вторая прибежала – кап! (то же самое) Мы на небо посмотрели. (смотрят вверх) Капельки «кап-кап» запели, Намочили лица, Мы их вытирали. (вытирают» лицо руками) Туфли – посмотрите – (показывают руками вниз и смотрят глазами вниз) Мокрыми стали. Плечами дружно поведем, (движения плечами) И все капельки стряхнем. От дождя убежим, Под кусточком посидим. (присесть, поморгать глазами) Движения плечами. Приседают, поморгать глазами. ***«Листочки»*** Ах, как листики летят. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз вправо – вверх – влево – вниз) Всеми красками горят Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу. (посмотреть влево – вправо) Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок, Полетел над головой Красный, желтый, золотой. (посмотреть вверх – вниз) Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз) Под ногами у ребят.( посмотреть влево – вправо) Листья весело шуршат, (посмотреть вверх – вниз) Будем мы сейчас гулять И букеты собирать Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу. (закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем) ***«Елка»*** Вот стоит большая елка, (выполняют движения глазами) Вот такой высоты. (посмотреть снизу вверх) У нее большие ветки. (посмотреть слева направо) Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, (посмотреть вверх) А внизу – берлога мишки. (посмотреть вниз) Зиму спит там косолапый. (зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза) И сосет в берлоге лапу.

**8.Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.** *Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

**Упражнения на развитие носового и ротового дыхания:**

**«Обжора».** Вдох ртом, затем медленный выдох носом.

**«Шар».** Вдохнуть ртом, затем выдохнуть через рот.

**«Теплый выдох».** Вдохнуть носом, руки поднести ко рту. Сделать медленный выдох открытым ртом. Повторить вдох через нос. Ощущаем тепло выдыхаемого воздуха ладонями.

**«Сопелки».** Вдох носом, затем выдох через нос.

**«Цветок».** Легким движением поднимать руки через стороны вверх, слегка поднимаясь на носочках (вырос цветок) - глубокий вдох носом; при этом слегка надуть живот, как шарик. Медленно и плавно опускать руки вниз через стороны, встать на пятки (распустился цветок) – одновременный медленный выдох ртом как будто через трубочку.

**«Ветер».** Руки на поясе. Наступила зима (лето, осень, весна). Стало холодно (тепло). Сильный вдох носом. Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер. Медленный выдох ртом, как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю, чтобы получился звук штормового ветра ш-ш-ш-ш. Если у ребенка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.

**«Пила».** Стоя, имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедленным движением – выдох.

**«Хлопки».** Стоя, опустить руки вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом. Поочередно правую и левую ногу.

**«Шар лопнул».** Ноги слегка расставить, руки опустить вниз, разведение рук в стороны – вдох, хлопок перед собой - медленный выдох с произношением «у-х-х-х», 5-6 раз.

**«Обними плечи».** Поднять руки на уровень плеч. Согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибаются. Выдох произвольный.

**«Молоток».** Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон – вдох. Выдох произвольный.

**«Насос».** Сжимаем руки в кулаки, поднимаем их перед собой, как бы держим воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, на выдохе произносим с-с-с-с. Выпрямляемся, и непроизвольно делаем вдох.

**«Пловец».** Встали прямо. Ноги поставили на ширине плеч. Плечи не поднимаются. На вдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны. На выдох – руки опускаем вниз. После того как отработали, можно выполнять движения наоборот – выдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны, вдох – руки опускаем вниз.

**«Ножницы».** Встать прямо. Плечи не двигаются. Руки вытянуть вперед и совершать перекрестные движения руками. Вдох и выдох ровный, четкий.

С**овмещение навыка дыхания с навыками движения:** на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе опускаются перед собой;

на вдохе руки разводятся в стороны, на выдохе ребенок обхватывает себя руками, голова опускается;

развести руки в стороны, плотно сжать кулаки, большие пальцы оттопырены и смотрят вверх. На вдохе большие пальцы отводятся назад, на выдохе – вперед;

вдох попеременно правой и левой ноздрей. На вдохе правой ноздрей, левую закрывает подушечка мизинца левой руки и наоборот.

**Закрепление навыка дыхания с движениями: «Тряпичная кукла».** Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо.

**«Дровосек».** Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, пальцы в замок, на выдохе напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз.

**«Мельница».** Стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе -выдохе руки меняют свое положение.

**«Потягушки».** Стоя, руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогнуться в спине назад, запрокинуть голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опуститься вниз, достать пальцами до пола.

**9.Массаж и самомассаж.**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

1.Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

2.Массаж шеи и лица.

3.Массаж ушных раковин.

4.Массаж кистей рук.

5.Пальцевая гимнастика.

См. Приложение.

**10.Игры и упражнения для релаксации.**

*Теория:* объяснение правил выполнения игр.

*Практика:*

См. Приложение.

**Упражнения на чередование напряжения и расслабления**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

**"Лодочка".** Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

**«Посмотри на носочки»** И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

**«Легкие и тяжелые руки».** Вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину. Затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями.

**«Снеговик».** И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги.

**«Цветочек».** Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.

**«Побежали»** Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись, с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

«**Марионетки».** Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальные части тела расслаблены и болтаются.

«**Кулачки».** Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются. **«Петрушка».** Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими ногами и головой. **«Холодно – жарко».** По команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляются.

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:*

**Упражнения на расслабление и релаксацию «Яблочко по блюдечку покатилось».** Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот). **«Качели»**. Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

«**Тряпичная кукла».** Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

**«Мельница».** Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

**«Часы».** Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

**«Колеса».** Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение. **«Карусели и качели»**. Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

**«Цапля».** Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

**«Маятник».** Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

**«Часики».** Махи прямой ногой в стороны.

Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

**11.Игровой стретчинг.**

*Теория:* объяснение правил выполнения стретчинга.

*Практика:*

**1. Упражнение «Деревце».**

И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

**2. Упражнение «Звезда».**

И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

**3. Упражнение «Самолѐт».**

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

**4. Упражнение «Лягушка».**

И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

**5. Упражнение «Рыбка».**

И. п.: лѐжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

**6. Упражнение «Цапля».**

И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2-развести руки в стороны, удерживать равновесие.

**7. Упражнение «Лодочка».**

И. п.: лѐжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки «носик лодочки», ноги прямые вместе; 1-приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперѐд-назад.

**8. Упражнение «Велосипед».**

И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые; 1-поднять ноги вверх и выпрямлять их вперѐд поочерѐдно «крутить педали»; 2- и. п.

**9. Упражнение «Великаны».**

И. п.: сомкнутая стойка. 1-выпрямиться, подняться на носочки, руки поднять вверх; 2- вернуться в и. п.

**10. Упражнение «Море».**

И. п.: лѐжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- согнуть правую (левую) ногу и прижать еѐ к туловищу, вытянутая левая (правая нога на полу); 2-вернуться в и. п.

***Итоговое занятие.***

*Теория:* Беседа.

*Практика:* спортивный праздник «Веселые старты»

**Планируемые результаты.**

К концу 1 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

*Личностные:*

* разовьётся потребность в здоровом образе жизни;
* сформируются положительные черты характера;
* сформируется чувство уверенности в себе.

*Метапредметные:*

* будут совершенствованы функции организма, повышены его защитных свойств и устойчивость к различным заболеваниям;
* разовьется стойкость, сформируется осанка, ловкость и уверенность в движениях.

*Предметные:*

* Научатся реализовывать потребность в двигательной активности;
* Получат умения и навыки правильного выполнения движений;
* Научатся сохранять своё здоровье.

К концу 2 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

*Личностные:*

* разовьётся смелость, решительность, выдержка, настойчивость;
* сформируются культурно – гигиенические навыки и потребности в здоровом образе жизни,
* сформируется культура чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям;

*Метапредметные:*

* будет сформирована культура движений;
* разовьются коммуникативные качества личности для ответственного и осознанного поведения во время пожара и других экстремальных ситуаций;
* будут развиты физические качества и двигательные способности;
* будут развиты творческие способности детей.

*Предметные:*

* Научатся понимать, что такое здоровый образ жизни;
* Получат знания о спорте.
* Научатся сохранять своё здоровье.

***Календарный учебный график 1 года обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма контроля |
| 1 | 09 | 2-13 | 10.00-10.30 | 6 | Формирование группы |  |
| 2 | 09 | 16 | 10.00-10.30 | 1 | Вводное занятие. Знакомство с детьми. Беседа о технике безопасности. «Что такое правильная осанка?». Упражнения в ходьбе с заданиями для рук.  Игровое упр. «Угадай, где правильно».  П/и «Ель, елка, елочка». | наблюдение |
| 3 | 09 | 17 | 9.00-9.30 | 1 | «Береги свое здоровье».  Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.  Комплекс гимнастики «Утята».  П/и «Ель, елка, елочка».  Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 4 | 09 | 19 | 9.00-9.30 | 1 | «Путешествие в страну Спорта и Здоровья».  Разминка «Веселые шаги».  ОРУ (с гимнастической палкой)  П/и «Теремок»  Релаксация «Ветер». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 5 | 09 | 23 | 10.00-10.30 | 1 | «Путешествие в страну Спорта и Здоровья».  Разминка «Веселые шаги».  ОРУ (с гимнастической палкой)  П/и «Теремок»  Релаксация «Ветер». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 6 | 09 | 24 | 9.00-9.30 | 1 | «Путешествие в страну Спорта и Здоровья».  Разминка «Веселые шаги».  ОРУ (с гимнастической палкой)  П/и «Теремок»  Релаксация «Ветер». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 7 | 09 | 26 | 9.00-9.30 | 1 | «Путешествие в страну Спорта и Здоровья».  Разминка «Веселые шаги».  ОРУ (с гимнастической палкой)  П/и «Кукушка».  Релаксация «Лес». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 8 | 09 | 30 | 10.00-10.30 | 1 | «Путешествие в страну Спорта и Здоровья».  Разминка «Веселые шаги».  ОРУ (с гимнастической палкой)  П/и «Кукушка».  Релаксация «Лес». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 9 | 10 | 1 | 9.00-9.30 | 1 | 1.«Веселые матрешки».  Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.  Комплекс «Матрешки».  Игровое упражнение. «Подтяни живот».  П/и «Поймай мяч ногой». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 10 | 10 | 3 | 9.00-9.30 | 1 | 1.«Веселые матрешки».  Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.  Комплекс «Матрешки».  Игровое упражнение. «Подтяни живот».  П/и «Поймай мяч ногой». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 11 | 10 | 7 | 10.00-10.30 | 1 | 1.«Веселые матрешки».  Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.  Комплекс «Матрешки».  Игровое упражнение. «Подтяни живот».  П/и «Поймай мяч ногой». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 12 | 10 | 8 | 9.00-9.30 | 1 | 1.«Веселые матрешки».  Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.  Комплекс «Матрешки».  Игровое упражнение. «Подтяни живот».  П/и «Поймай мяч ногой». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 13 | 10 | 10 | 9.00-9.30 | 1 | 1.«Веселые матрешки».  Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.  Комплекс «Матрешки».  Игровое упражнение. «Подтяни живот».  П/и «Поймай мяч ногой». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 14 | 10 | 14 | 10.00-10.30 | 1 | 1.«Веселые матрешки».  Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.  Комплекс «Матрешки».  Игровое упражнение. «Подтяни живот».  П/и «Поймай мяч ногой». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 15 | 10 | 15 | 9.00-9.30 | 1 | 1.«Веселые матрешки».  Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.  Комплекс «Матрешки».  Игровое упражнение. «Подтяни живот».  П/и «Поймай мяч ногой». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 16 | 10 | 17 | 9.00-9.30 | 1 | «По ниточке».  Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.  Гимнастика для глаз.  П/и «Кукушка».  Игровое упражнение «По ниточке».  Упражнение на вытягивание живота «Дельфин». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 17 | 10 | 21 | 10.00-10.30 | 1 | «По ниточке».  Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.  Гимнастика для глаз.  П/и «Кукушка».  Игровое упражнение «По ниточке».  Упражнение на вытягивание живота «Дельфин». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 18 | 10 | 22 | 9.00-9.30 | 1 | «По ниточке».  Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.  Гимнастика для глаз.  П/и «Кукушка».  Игровое упражнение «По ниточке».  Упражнение на вытягивание живота «Дельфин». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 19 | 10 | 24 | 9.00-9.30 | 1 | «По ниточке».  Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.  Гимнастика для глаз.  П/и «Кукушка».  Игровое упражнение «По ниточке».  Упражнение на вытягивание живота «Дельфин». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 20 | 10 | 28 | 10.00-10.30 | 1 | «По ниточке».  Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.  Гимнастика для глаз.  П/и «Кукушка».  Игровое упражнение «По ниточке».  Упражнение на вытягивание живота «Дельфин». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 21 | 10 | 29 | 9.00-9.30 | 1 | «По ниточке».  Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.  Гимнастика для глаз.  П/и «Кукушка».  Игровое упражнение «По ниточке».  Упражнение на вытягивание живота «Дельфин». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 22 | 10 | 31 | 9.00-9.30 | 1 | «По ниточке».  Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.  Гимнастика для глаз.  П/и «Кукушка».  Игровое упражнение «По ниточке».  Упражнение на вытягивание живота «Дельфин». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 23 | 11 | 4 | 10.00-10.30 | 1 | «Ловкие зверята».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Самомассаж шеи и лица.  П/и «Обезьянки».  Дыхательные упражнения «Лес шумит» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 24 | 11 | 5 | 9.00-9.30 | 1 | «Ловкие зверята».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Самомассаж шеи и лица.  П/и «Обезьянки».  Дыхательные упражнения «Лес шумит» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 25 | 11 | 7 | 9.00-9.30 | 1 | «Ловкие зверята».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Самомассаж шеи и лица.  П/и «Обезьянки».  Дыхательные упражнения «Лес шумит» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 26 | 11 | 11 | 10.00-10.30 | 1 | «Ловкие зверята».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Самомассаж шеи и лица.  П/и «Обезьянки».  Дыхательные упражнения «Лес шумит» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 27 | 11 | 12 | 9.00-9.30 | 1 | «Ловкие зверята».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Самомассаж шеи и лица.  П/и «Обезьянки».  Дыхательные упражнения «Лес шумит» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 28 | 11 | 14 | 9.00-9.30 | 1 | «Ловкие зверята».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Самомассаж шеи и лица.  П/и «Обезьянки».  Дыхательные упражнения «Лес шумит» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 29 | 11 | 18 | 10.00-10.30 | 1 | «Зарядка для хвоста».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Упражнение «Подтяни живот».  Релаксация «Море». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 30 | 11 | 19 | 9.00-9.30 | 1 | «Зарядка для хвоста».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Упражнение «Подтяни живот».  Релаксация «Море». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 31 | 11 | 21 | 9.00-9.30 | 1 | «Зарядка для хвоста».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Упражнение «Подтяни живот».  Релаксация «Море». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 32 | 11 | 25 | 10.00-10.30 | 1 | «Зарядка для хвоста».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Упражнение «Подтяни живот».  Релаксация «Море». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 33 | 11 | 26 | 9.00-9.30 | 1 | «Зарядка для хвоста».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Упражнение «Подтяни живот».  Релаксация «Море». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 34 | 11 | 28 | 9.00-9.30 | 1 | «Зарядка для хвоста».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Упражнение «Подтяни живот».  Релаксация «Море». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 35 | 12 | 2 | 10.00-10.30 | 1 | «Вот так ножки».  Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы)  Комплекс статистических упражнений.  Игровой стретчинг.  Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 36 | 12 | 3 | 9.00-9.30 | 1 | «Вот так ножки».  Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы)  Комплекс статистических упражнений.  Игровой стретчинг.  Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 37 | 12 | 5 | 9.00-9.30 | 1 | «Вот так ножки».  Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы)  Комплекс статистических упражнений.  Игровой стретчинг.  Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 39 | 12 | 9 | 10.00-10.30 | 1 | «Ребята и зверята».  Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.  Релаксация под музыку. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 40 | 12 | 10 | 9.00-9.30 | 1 | «Ребята и зверята».  Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.  Релаксация под музыку. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 41 | 12 | 12 | 9.00-9.30 | 1 | «Ребята и зверята».  Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.  Релаксация под музыку. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 42 | 12 | 16 | 10.00-10.30 | 1 | «Пойдем в поход».  Упражнение «Встань правильно».  Бег от опасности.  Игровое упражнение «Найди правильный след».  П/и «Птицы и дождь».  Игра «Ровным кругом». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 43 | 12 | 17 | 9.00-9.30 | 1 | «Пойдем в поход».  Упражнение «Встань правильно».  Бег от опасности.  Игровое упражнение «Найди правильный след».  П/и «Птицы и дождь».  Игра «Ровным кругом». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 44 | 12 | 19 | 9.00-9.30 | 1 | «Пойдем в поход».  Упражнение «Встань правильно».  Бег от опасности.  Игровое упражнение «Найди правильный след».  П/и «Птицы и дождь».  Игра «Ровным кругом». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 45 | 12 | 23 | 10.00-10.30 | 1 | «Льдинки, ветер и мороз».  Дать представление о том, что такое плоскостопие.  ОРУ с мячами – массажерами.  Двигательные загадки. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 46 | 12 | 24 | 9.00-9.30 | 1 | «Льдинки, ветер и мороз».  Дать представление о том, что такое плоскостопие.  ОРУ с мячами – массажерами.  Двигательные загадки. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 47 | 12 | 26 | 9.00-9.30 | 1 | «Льдинки, ветер и мороз».  Дать представление о том, что такое плоскостопие.  ОРУ с мячами – массажерами.  Двигательные загадки. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 48 | 12 | 30 | 10.00-10.30 | 1 | 1. «Веселые танцоры».  П/и «Найди себе место».  Упражнение «Бег по кругу».  Игровое упражнение | Наблюдение за качеством выполнения |
| 49 | 12 | 31 | 9.00-9.30 | 1 | 1. «Веселые танцоры».  П/и «Найди себе место».  Упражнение «Бег по кругу».  Игровое упражнение | Наблюдение за качеством выполнения |
| 50 | 01 | 9 | 9.00-9.30 | 1 | 1. «Веселые танцоры».  П/и «Найди себе место».  Упражнение «Бег по кругу».  Игровое упражнение | Наблюдение за качеством выполнения |
| 51 | 01 | 13 | 10.00-10.30 | 1 | 1. «Веселые танцоры».  П/и «Найди себе место».  Упражнение «Бег по кругу».  Игровое упражнение | Наблюдение за качеством выполнения |
| 52 | 01 | 14 | 9.00-9.30 | 1 | 1. «Веселые танцоры».  П/и «Найди себе место».  Упражнение «Бег по кругу».  Игровое упражнение | Наблюдение за качеством выполнения |
| 53 | 01 | 16 | 9.00-9.30 | 1 | 1. «Веселые танцоры».  П/и «Найди себе место».  Упражнение «Бег по кругу».  Игровое упражнение | Наблюдение за качеством выполнения |
| 54 | 01 | 20 | 10.00-10.30 | 1 | «Мальвина и Буратино».  Игровое упражнение «Кукла».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Упражнения для мышц ног.  Упражнение «Буратино». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 55 | 01 | 21 | 9.00-9.30 | 1 | «Мальвина и Буратино».  Игровое упражнение «Кукла».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Упражнения для мышц ног.  Упражнение «Буратино». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 56 | 01 | 23 | 9.00-9.30 | 1 | «Мальвина и Буратино».  Игровое упражнение «Кукла».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Упражнения для мышц ног.  Упражнение «Буратино». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 57 | 01 | 27 | 10.00-10.30 | 1 | «Мальвина и Буратино».  Игровое упражнение «Кукла».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Упражнения для мышц ног.  Упражнение «Буратино». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 58 | 01 | 28 | 9.00-9.30 | 1 | «Незнайка в стране здоровья».  Разновидности ходьбы и бега.  Упражнения «Ровная спина».  Упражнения «Здоровые ножки».  Самомассаж лица и шеи.  Релаксация под музыку «Отдыхаем». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 59 | 01 | 30 | 9.00-9.30 | 1 | «Незнайка в стране здоровья».  Разновидности ходьбы и бега.  Упражнения «Ровная спина».  Упражнения «Здоровые ножки».  Самомассаж лица и шеи.  Релаксация под музыку «Отдыхаем». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 60 | 02 | 3 | 10.00-10.30 | 1 | «Незнайка в стране здоровья».  Разновидности ходьбы и бега.  Упражнения «Ровная спина».  Упражнения «Здоровые ножки».  Самомассаж лица и шеи.  Релаксация под музыку «Отдыхаем». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 61 | 02 | 4 | 9.00-9.30 | 1 | Закрепление правильной осанки.  Упражнение «Бег по кругу».  ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки.  Игра «Ходим в шляпах». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 62 | 02 | 6 | 9.00-9.30 | 1 | Закрепление правильной осанки.  Упражнение «Бег по кругу».  ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки.  Игра «Ходим в шляпах». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 63 | 02 | 10 | 10.00-10.30 | 1 | Закрепление правильной осанки.  Упражнение «Бег по кругу».  ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки.  Игра «Ходим в шляпах». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 64 | 02 | 11 | 9.00-9.30 | 1 | «Мы куклы» .  Комплекс пластической гимнастики.  Игровое упражнение «Куклы».  П/и «Ходим в шляпах».  Релаксация «Куклы отдыхают». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 65 | 02 | 13 | 9.00-9.30 | 1 | «Мы куклы» .  Комплекс пластической гимнастики.  Игровое упражнение «Куклы».  П/и «Ходим в шляпах».  Релаксация «Куклы отдыхают». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 66 | 02 | 17 | 10.00-10.30 | 1 | «Мы куклы» .  Комплекс пластической гимнастики.  Игровое упражнение «Куклы».  П/и «Ходим в шляпах».  Релаксация «Куклы отдыхают». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 67 | 02 | 18 | 9.00-9.30 | 1 | «Учимся правильно дышать».  Упражнение «Надуем шары».  Упражнения с мячами.  П/и «Закати мяч в ворота ножкой».  Релаксация «Шарик». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 68 | 02 | 20 | 9.00-9.30 | 1 | «Учимся правильно дышать».  Упражнение «Надуем шары».  Упражнения с мячами.  П/и «Закати мяч в ворота ножкой».  Релаксация «Шарик». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 69 | 02 | 24 | 10.00-10.30 | 1 | «Поможем Буратино».  Упражнения в ходьбе и беге.  П/и «Найди себе место».  Самомассаж спины и стоп.  Упражнение «Поможем Буратино стать красивым». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 70 | 02 | 25 | 9.00-9.30 | 1 | «Поможем Буратино».  Упражнения в ходьбе и беге.  П/и «Найди себе место».  Самомассаж спины и стоп.  Упражнение «Поможем Буратино стать красивым». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 71 | 02 | 27 | 9.00-9.30 | 1 | «Поможем Буратино».  Упражнения в ходьбе и беге.  П/и «Найди себе место».  Самомассаж спины и стоп.  Упражнение «Поможем Буратино стать красивым». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 72 | 03 | 2 | 10.00-10.30 | 1 | «Отгадай загадки».  Комплекс упражнений «Загадки».  Упражнения с мячами - массажерами.  П/и «Заводные игрушки».  Игра «Собери домик», используя мягкие модули.  Релаксация «Зернышко». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 73 | 03 | 3 | 9.00-9.30 | 1 | «Отгадай загадки».  Комплекс упражнений «Загадки».  Упражнения с мячами - массажерами.  П/и «Заводные игрушки».  Игра «Собери домик», используя мягкие модули.  Релаксация «Зернышко». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 74 | 03 | 5 | 9.00-9.30 | 1 | «Отгадай загадки».  Комплекс упражнений «Загадки».  Упражнения с мячами - массажерами.  П/и «Заводные игрушки».  Игра «Собери домик», используя мягкие модули.  Релаксация «Зернышко». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 75 | 03 | 9 | 10.00-10.30 | 1 | «Веселая мозаика».  Комплекс упражнений «Веселая маршировка».  Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами).  «Сиамские близнецы» (упражнения в парах).  Самомассаж «Рисунок на спине». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 76 | 03 | 10 | 9.00-9.30 | 1 | «Веселая мозаика».  Комплекс упражнений «Веселая маршировка».  Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами).  «Сиамские близнецы» (упражнения в парах).  Самомассаж «Рисунок на спине». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 77 | 03 | 12 | 9.00-9.30 | 1 | «Веселая мозаика».  Комплекс упражнений «Веселая маршировка».  Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами).  «Сиамские близнецы» (упражнения в парах).  Самомассаж «Рисунок на спине». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 78 | 03 | 16 | 10.00-10.30 | 1 | «Веселая мозаика».  Комплекс упражнений «Веселая маршировка».  Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами).  «Сиамские близнецы» (упражнения в парах).  Самомассаж «Рисунок на спине». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 79 | 03 | 17 | 9.00-9.30 | 1 | «Веселая мозаика».  Комплекс упражнений «Веселая маршировка».  Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами).  «Сиамские близнецы» (упражнения в парах).  Самомассаж «Рисунок на спине». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 80 | 03 | 19 | 9.00-9.30 | 1 | «Будь здоров !»  Игровые упражнения для тренировки дыхания.  Игра «Прокати мяч».  Упражнения со скакалками.  Релаксация «Зернышко». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 81 | 03 | 23 | 10.00-10.30 | 1 | «Будь здоров !»  Игровые упражнения для тренировки дыхания.  Игра «Прокати мяч».  Упражнения со скакалками.  Релаксация «Зернышко». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 82 | 03 | 24 | 9.00-9.30 | 1 | «Будь здоров !»  Игровые упражнения для тренировки дыхания.  Игра «Прокати мяч».  Упражнения со скакалками.  Релаксация «Зернышко». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 83 | 03 | 26 | 9.00-9.30 | 1 | «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».  Упражнение « Веселая скакалка».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Упражнения на развитие равновесия.  П/и «Пройди, не урони». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 84 | 03 | 30 | 10.00-10.30 | 1 | «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».  Упражнение « Веселая скакалка».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Упражнения на развитие равновесия.  П/и «Пройди, не урони». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 85 | 03 | 31 | 9.00-9.30 | 1 | «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».  Упражнение « Веселая скакалка».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Упражнения на развитие равновесия.  П/и «Пройди, не урони». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 86 | 04 | 2 | 9.00-9.30 | 1 | «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».  Упражнение « Веселая скакалка».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Упражнения на развитие равновесия.  П/и «Пройди, не урони». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 87 | 04 | 6 | 10.00-10.30 | 1 | «Вот чему мы научились».  Самомассаж стоп.  «Дорожка здоровья».  «Веселая зарядка» под музыку.  Упражнения с массажными мячами.  Упражнение «Переложи бусинки».  Упражнение «Рисуем ногами».  Релаксация «Спокойный сон». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 88 | 04 | 7 | 9.00-9.30 | 1 | «Вот чему мы научились».  Самомассаж стоп.  «Дорожка здоровья».  «Веселая зарядка» под музыку.  Упражнения с массажными мячами.  Упражнение «Переложи бусинки».  Упражнение «Рисуем ногами».  Релаксация «Спокойный сон». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 89 | 04 | 9 | 9.00-9.30 | 1 | «Вот чему мы научились».  Самомассаж стоп.  «Дорожка здоровья».  «Веселая зарядка» под музыку.  Упражнения с массажными мячами.  Упражнение «Переложи бусинки».  Упражнение «Рисуем ногами».  Релаксация «Спокойный сон». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 90 | 04 | 13 | 10.00-10.30 | 1 | «Цирк зажигает огни».  Ходьба с выполнением упражнений для стоп.  Упражнение «Силачи» (с мячом).  П/и «Карусель».  Упражнения на дыхание и расслабление. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 91 | 04 | 14 | 9.00-9.30 | 1 | «Цирк зажигает огни».  Ходьба с выполнением упражнений для стоп.  Упражнение «Силачи» (с мячом).  П/и «Карусель».  Упражнения на дыхание и расслабление. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 92 | 04 | 16 | 9.00-9.30 | 1 | «Цирк зажигает огни».  Ходьба с выполнением упражнений для стоп.  Упражнение «Силачи» (с мячом).  П/и «Карусель».  Упражнения на дыхание и расслабление. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 93 | 04 | 20 | 10.00-10.30 | 1 | «Цирк зажигает огни».  Ходьба с выполнением упражнений для стоп.  Упражнение «Силачи» (с мячом).  П/и «Карусель».  Упражнения на дыхание и расслабление. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 94 | 04 | 21 | 9.00-9.30 | 1 | Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия.  Ходьба с различным выполнением заданий.  Упражнение «Бег по кругу».  Упражнение «Собери камушки».  Игра «Спрыгни в море».  Игра «Море волнуется».  Релаксация «Весна». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 95 | 04 | 23 | 9.00-9.30 | 1 | Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия.  Ходьба с различным выполнением заданий.  Упражнение «Бег по кругу».  Упражнение «Собери камушки».  Игра «Спрыгни в море».  Игра «Море волнуется».  Релаксация «Весна». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 96 | 04 | 27 | 10.00-10.30 | 1 | «Цветочная страна».  Ходьба с различным выполнением заданий.  Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».  Упражнение «Колючая трава».  Упражнения с обручами.  Релаксация «Понюхаем цветочки». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 97 | 04 | 28 | 9.00-9.30 | 1 | «Цветочная страна».  Ходьба с различным выполнением заданий.  Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».  Упражнение «Колючая трава».  Упражнения с обручами.  Релаксация «Понюхаем цветочки». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 98 | 04 | 30 | 9.00-9.30 | 1 | «Мой веселый звонкий мяч».  Формировать правильную осанку.  Овладеть техникой игры с мячом.  Развивать внимание, координацию движений.  Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки».  ОРУ с мячами.  Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 99 | 05 | 5 | 9.00-9.30 | 1 | «Мой веселый звонкий мяч».  Формировать правильную осанку.  Овладеть техникой игры с мячом.  Развивать внимание, координацию движений.  Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки».  ОРУ с мячами.  Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 100 | 05 | 7 | 9.00-9.30 | 1 | «Мой веселый звонкий мяч».  Формировать правильную осанку.  Овладеть техникой игры с мячом.  Развивать внимание, координацию движений.  Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки».  ОРУ с мячами.  Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 101 | 05 | 11 | 10.00-10.30 | 1 | Хороводные игры | Наблюдение |
| 102 | 05 | 12 | 9.00-9.30 | 1 | Хороводные игры | Наблюдение |
| 103 | 05 | 14 | 9.00-9.30 | 1 | Хороводные игры | Наблюдение |
| 104 | 05 | 18 | 10.00-10.30 | 1 | Дворовые игры на улице | Наблюдение |
| 105 | 05 | 19 | 9.00-9.30 | 1 | Дворовые игры на улице | Наблюдение |
| 106 | 05 | 21 | 9.00-9.30 | 1 | Народные игры на улице | Наблюдение |
| 107 | 05 | 25 | 10.00-10.30 | 1 | Народные игры на улице | Наблюдение |
| 108 | 05 | 26 | 9.00-9.30 | 1 | Итоговое занятие | Наблюдение за качеством выполнения |
| 109 | 05 | 28 | 9.00-9.30 | 1 | Анализ выполнения программы |  |

***Календарный учебный график 2 года обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма контроля |
| 1 | 09 | 2-13 |  | 8 | Формирование группы |  |
| 2 | 09 |  | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | Вводное занятие. Знакомство с детьми. Беседа о технике безопасности. |  |
| 3 | 09 | 17 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Береги свое здоровье».  Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.  Комплекс гимнастики «Утята».  П/и «Ель, елка, елочка».  Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 4 | 09 | 19 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Береги свое здоровье».  Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.  Комплекс гимнастики «Утята».  П/и «Ель, елка, елочка».  Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 5 | 09 | 24 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | \«Береги свое здоровье».  Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.  Комплекс гимнастики «Утята».  П/и «Ель, елка, елочка».  Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 6 | 09 | 26 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Путешествие в страну Спорта и Здоровья».  Разминка «Веселые шаги».  ОРУ (с гимнастической палкой)  П/и «Теремок»  Релаксация «Ветер». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 7 | 10 | 1 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Путешествие в страну Спорта и Здоровья».  Разминка «Веселые шаги».  ОРУ (с гимнастической палкой)  П/и «Теремок»  Релаксация «Ветер». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 8 | 10 | 3 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Путешествие в страну Спорта и Здоровья».  Разминка «Веселые шаги».  ОРУ (с гимнастической палкой)  П/и «Кукушка».  Релаксация «Лес». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 9 | 10 | 8 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | 1.«Веселые матрешки».  Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.  Комплекс «Матрешки».  Игровое упражнение. «Подтяни живот».  П/и «Поймай мяч ногой». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 10 | 10 | 10 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | 1.«Веселые матрешки».  Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.  Комплекс «Матрешки».  Игровое упражнение. «Подтяни живот».  П/и «Поймай мяч ногой». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 11 | 10 | 15 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | 1.«Веселые матрешки».  Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.  Комплекс «Матрешки».  Игровое упражнение. «Подтяни живот».  П/и «Поймай мяч ногой». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 12 | 10 | 17 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | 1.«Веселые матрешки».  Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.  Комплекс «Матрешки».  Игровое упражнение. «Подтяни живот».  П/и «Поймай мяч ногой». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 13 | 10 | 22 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | 1.«Веселые матрешки».  Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.  Комплекс «Матрешки».  Игровое упражнение. «Подтяни живот».  П/и «Поймай мяч ногой». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 14 | 10 | 24 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «По ниточке».  Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.  Гимнастика для глаз.  П/и «Кукушка».  Игровое упражнение «По ниточке».  Упражнение на вытягивание живота «Дельфин». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 15 | 10 | 29 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «По ниточке».  Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.  Гимнастика для глаз.  П/и «Кукушка».  Игровое упражнение «По ниточке».  Упражнение на вытягивание живота «Дельфин». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 16 | 10 | 31 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «По ниточке».  Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.  Гимнастика для глаз. П/и «Кукушка».  Игровое упражнение «По ниточке».  Упражнение на вытягивание живота «Дельфин». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 17 | 11 | 5 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «По ниточке».  Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.  Гимнастика для глаз.  П/и «Кукушка».  Игровое упражнение «По ниточке».  Упражнение на вытягивание живота «Дельфин». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 18 | 11 | 7 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «По ниточке».  Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.  Гимнастика для глаз.  П/и «Кукушка».  Игровое упражнение «По ниточке».  Упражнение на вытягивание живота «Дельфин». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 19 | 11 | 12 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «По ниточке».  Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.  Гимнастика для глаз.  П/и «Кукушка».  Игровое упражнение «По ниточке».  Упражнение на вытягивание живота «Дельфин». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 20 | 11 | 14 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Ловкие зверята».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Самомассаж шеи и лица.  П/и «Обезьянки».  Дыхательные упражнения «Лес шумит» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 21 | 11 | 19 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Ловкие зверята».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Самомассаж шеи и лица.  П/и «Обезьянки».  Дыхательные упражнения «Лес шумит» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 22 | 11 | 21 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Ловкие зверята».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Самомассаж шеи и лица.  П/и «Обезьянки».  Дыхательные упражнения «Лес шумит» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 23 | 11 | 26 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Ловкие зверята».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Самомассаж шеи и лица.  П/и «Обезьянки».  Дыхательные упражнения «Лес шумит» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 24 | 11 | 28 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Ловкие зверята».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Самомассаж шеи и лица.  П/и «Обезьянки».  Дыхательные упражнения «Лес шумит» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 25 | 12 | 3 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Зарядка для хвоста».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Упражнение «Подтяни живот».  Релаксация «Море». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 26 | 12 | 5 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Зарядка для хвоста».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Упражнение «Подтяни живот».  Релаксация «Море». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 27 | 12 | 10 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Зарядка для хвоста».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Упражнение «Подтяни живот».  Релаксация «Море». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 28 | 12 | 12 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Зарядка для хвоста».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Упражнение «Подтяни живот».  Релаксация «Море». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 29 | 12 | 17 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Зарядка для хвоста».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Упражнение «Подтяни живот».  Релаксация «Море». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 30 | 12 | 19 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Вот так ножки».  Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы)  Комплекс статистических упражнений.  Игровой стретчинг.  Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 31 | 12 | 24 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Вот так ножки».  Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы)  Комплекс статистических упражнений.  Игровой стретчинг.  Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 32 | 12 | 26 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Ребята и зверята».  Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.  Релаксация под музыку. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 33 | 12 | 31 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Ребята и зверята».  Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег.  Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».  Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.  Релаксация под музыку. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 34 | 01 | 9 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Пойдем в поход».  Упражнение «Встань правильно».  Бег от опасности.  Игровое упражнение «Найди правильный след».  П/и «Птицы и дождь».  Игра «Ровным кругом». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 35 | 01 | 14 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Пойдем в поход».  Упражнение «Встань правильно».  Бег от опасности.  Игровое упражнение «Найди правильный след».  П/и «Птицы и дождь».  Игра «Ровным кругом». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 36 | 01 | 16 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Льдинки, ветер и мороз».  Дать представление о том, что такое плоскостопие.  ОРУ с мячами – массажерами.  Двигательные загадки. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 37 | 01 | 21 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Льдинки, ветер и мороз».  Дать представление о том, что такое плоскостопие.  ОРУ с мячами – массажерами.  Двигательные загадки. | Наблюдение за качеством выполнения |
| 38 | 01 | 23 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | 1. «Веселые танцоры».  П/и «Найди себе место».  Упражнение «Бег по кругу».  Игровое упражнение | Наблюдение за качеством выполнения |
| 39 | 01 | 28 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | 1. «Веселые танцоры».  П/и «Найди себе место».  Упражнение «Бег по кругу».  Игровое упражнение | Наблюдение за качеством выполнения |
| 40 | 01 | 30 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | 1. «Веселые танцоры».  П/и «Найди себе место».  Упражнение «Бег по кругу».  Игровое упражнение | Наблюдение за качеством выполнения |
| 41 | 02 | 4 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | 1. «Веселые танцоры».  П/и «Найди себе место».  Упражнение «Бег по кругу».  Игровое упражнение | Наблюдение за качеством выполнения |
| 42 | 02 | 6 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Мальвина и Буратино».  Игровое упражнение «Кукла».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Упражнения для мышц ног.  Упражнение «Буратино». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 43 | 02 | 11 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Мальвина и Буратино».  Игровое упражнение «Кукла».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Упражнения для мышц ног.  Упражнение «Буратино». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 44 | 02 | 13 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Незнайка в стране здоровья».  Разновидности ходьбы и бега.  Упражнения «Ровная спина».  Упражнения «Здоровые ножки».  Самомассаж лица и шеи.  Релаксация под музыку «Отдыхаем». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 45 | 02 | 18 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Незнайка в стране здоровья».  Разновидности ходьбы и бега.  Упражнения «Ровная спина».  Упражнения «Здоровые ножки».  Самомассаж лица и шеи.  Релаксация под музыку «Отдыхаем». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 46 | 02 | 20 | 9.00-10.0  10.00-11.00 | 1 | «Мы куклы» .  Комплекс пластической гимнастики.  Игровое упражнение «Куклы».  П/и «Ходим в шляпах».  Релаксация «Куклы отдыхают». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 47 | 02 | 25 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Мы куклы» .  Комплекс пластической гимнастики.  Игровое упражнение «Куклы».  П/и «Ходим в шляпах».  Релаксация «Куклы отдыхают». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 48 | 02 | 27 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Учимся правильно дышать».  Упражнение «Надуем шары».  Упражнения с мячами.  П/и «Закати мяч в ворота ножкой».  Релаксация «Шарик». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 49 | 03 | 3 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Учимся правильно дышать».  Упражнение «Надуем шары».  Упражнения с мячами.  П/и «Закати мяч в ворота ножкой».  Релаксация «Шарик». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 50 | 03 | 5 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Поможем Буратино».  Упражнения в ходьбе и беге.  П/и «Найди себе место».  Самомассаж спины и стоп.  Упражнение «Поможем Буратино стать красивым». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 1 | 03 | 10 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Поможем Буратино».  Упражнения в ходьбе и беге.  П/и «Найди себе место».  Самомассаж спины и стоп.  Упражнение «Поможем Буратино стать красивым». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 52 | 03 | 12 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Отгадай загадки».  Комплекс упражнений «Загадки».  Упражнения с мячами - массажерами.  П/и «Заводные игрушки».  Игра «Собери домик», используя мягкие модули.  Релаксация «Зернышко». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 53 | 03 | 17 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Отгадай загадки».  Комплекс упражнений «Загадки».  Упражнения с мячами - массажерами.  П/и «Заводные игрушки».  Игра «Собери домик», используя мягкие модули.  Релаксация «Зернышко». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 54 | 03 | 19 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Веселая мозаика».  Комплекс упражнений «Веселая маршировка».  Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами).  «Сиамские близнецы» (упражнения в парах).  Самомассаж «Рисунок на спине». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 55 | 03 | 24 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Веселая мозаика».  Комплекс упражнений «Веселая маршировка».  Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами).  «Сиамские близнецы» (упражнения в парах).  Самомассаж «Рисунок на спине». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 56 | 03 | 26 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Будь здоров !»  Игровые упражнения для тренировки дыхания.  Игра «Прокати мяч».  Упражнения со скакалками.  Релаксация «Зернышко». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 57 | 03 | 31 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Будь здоров !»  Игровые упражнения для тренировки дыхания.  Игра «Прокати мяч».  Упражнения со скакалками.  Релаксация «Зернышко». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 58 | 04 | 7 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».  Упражнение « Веселая скакалка».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Упражнения на развитие равновесия.  П/и «Пройди, не урони». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 59 | 04 | 9 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».  Упражнение « Веселая скакалка».  Комплекс корригирующей гимнастики.  Упражнения на развитие равновесия.  П/и «Пройди, не урони». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 60 | 04 | 14 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Вот чему мы научились».  Самомассаж стоп.  «Дорожка здоровья».  «Веселая зарядка» под музыку.  Упражнения с массажными мячами.  Упражнение «Переложи бусинки».  Упражнение «Рисуем ногами».  Релаксация «Спокойный сон». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 61 | 04 | 16 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Вот чему мы научились».  Самомассаж стоп.  «Дорожка здоровья».  «Веселая зарядка» под музыку.  Упражнения с массажными мячами.  Упражнение «Переложи бусинки».  Упражнение «Рисуем ногами».  Релаксация «Спокойный сон». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 62 | 04 | 21 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия.  Ходьба с различным выполнением заданий.  Упражнение «Бег по кругу».  Упражнение «Собери камушки».  Игра «Спрыгни в море».  Игра «Море волнуется».  Релаксация «Весна». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 3 | 04 | 23 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия.  Ходьба с различным выполнением заданий.  Упражнение «Бег по кругу».  Упражнение «Собери камушки».  Игра «Спрыгни в море».  Игра «Море волнуется».  Релаксация «Весна». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 64 | 04 | 28 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Цветочная страна».  Ходьба с различным выполнением заданий.  Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».  Упражнение «Колючая трава».  Упражнения с обручами.  Релаксация «Понюхаем цветочки». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 65 | 04 | 30 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | «Цветочная страна».  Ходьба с различным выполнением заданий.  Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».  Упражнение «Колючая трава».  Упражнения с обручами.  Релаксация «Понюхаем цветочки». | Наблюдение за качеством выполнения |
| 66 | 05 | 7 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | Игровой стретчинг. Упражнения «Деревце», «Лягушка», «Самолет», «Цапля» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 67 | 05 | 12 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | Игровой стретчинг. Упражнения «Деревце», «Лягушка», «Самолет», «Цапля» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 68 | 05 | 14 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | Игровой стретчинг. Упражнения «Лодочка», «Рыбки», «Велосипед», «Море», «Великаны» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 69 | 05 | 19 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | Игровой стретчинг. Упражнения «Лодочка», «Рыбки», «Велосипед», «Море», «Великаны» | Наблюдение за качеством выполнения |
| 70 | 05 | 21 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | Игры во дворе. («Выбивалы», Лапта) | Наблюдение за качеством выполнения |
| 71 | 05 | 26 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | Итоговое занятие. Спортивный праздник | Наблюдение |
| 72 | 05 | 28 | 9.00-10.00  10.00-11.00 | 1 | Анализ выполнения программы |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Условия реализации программы.**

**Материально – техническое обеспечение**

На занятиях по развитию движений широко применяются физкультурное оборудование и пособия. Это дает возможность значительно расширить запас двигательных навыков и умений детей, способствует развитию ловкости, смелости, положительно сказывается на общий физической подготовленности ребенка.

Рациональное использование оборудования на занятиях повышает моторную плотность и обеспечивает достаточную физическую нагрузку на организм ребенка.

Размещается оборудование таким образом, чтобы дети самостоятельно и быстро могли взять и поставить пособие на место.

Физкультурное оборудование не загромождает полезную площадь зала.

Оборудование:

-скамейки гимнастические;

-веревка;

-мешочки с песком;

-обручи;

-кольца;

-палки гимнастические;

-шнур;

-ленты;

-мячи;

-кегли;

-кубики;

-флажки;

-плакаты;

-диски, аудиокассеты.

Требования техники безопасности

Перед занятиями необходимо:

- Проветрить зал;

- Надеть спортивную форму;

- Проверить спортивный инвентарь.

При проведении подвижных игр необходимо:

- Начинать игру, делать в играх остановки и заканчивать только по команде руководителя;

- Строго соблюдать правила проведения подвижных игр;

- Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

-Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя;

- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

**Формы аттестации и оценочные материалы.**

Комплексная оценки здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.

2. Физическое развитие:

• Оценка физического развития;

• Физическая подготовленность.

3. Показатели состояния осанки и свода стопы.

4. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка

• Эмоциональность;

• Моторика;

• Внимание;

• Память;

• Психологическая адаптация.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе: 1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает; 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания; 3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого; 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания; 5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе: Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%) Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%) Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

• Диагностика физического развития детей.

• Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ЦРТДЮ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

• спортивные соревнования «Веселые старты».

Диагностика проводится 2 раза в год. Цели диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

**Методическое обеспечение.**

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр.

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Спортивный калейдоскоп» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Применяются следующие  **методы обучения:**

1. *Наглядные методы,*к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих учащихся;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам*относятся название педагогом упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам*можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

* *Гигиенические факторы* (гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
* *Естественные силы природы* (солнце, воздух), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
* *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

**Педагогические технологии**

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;

**-** - технология системно - деятельностного подхода;

- здоровье сберегающая технология;

- технология развивающего обучения.

**Формы работы с родителями:**

Работа с родителями поможет осуществить поставленные цели и задачи через:

- Индивидуальные беседы;

- Знакомство родителей с успехами детей;

- Совместное участие в спортивных праздниках, соревнованиях, эстафетах;

- Консультации.

**Литература.**

1. Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет», Москва, 2008г
2. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Москва, 2005г
3. Грядкин Т.С. Образовательная область «Физическая культура ». Как работать по программе «Детство» : Учебно –методическое пособие /науч.ред.: А.Г. Гогоберидзе,- СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс»,2012.-160с.
4. Картушина М.Ю., Быть здоровым хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. -М.: ТЦ Сфера,2013.
5. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст ): Программно –методическое пособие –М.: ЛИНКА-ПРЕСС,2000.
6. Николаева Н.И., Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений, СПб: «Детство-Пресс»,2012.-96с.илл.
7. Программное обеспечение.
8. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет», Москва «Просвещение», 1988г.
9. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», Москва «Просвещение», 1983г.
10. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет», Москва «Просвещение», 1988г.
11. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста», Москва «Просвещение», 1983г.
12. Хабарова Т.В. ,развитие двигательных способностей старших дошкольников. ,- СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс»,2014.-112с.