

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №13 «Сказка»



О.Н.Цыркунова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая по физкультурно-спортивной
направленности «Здоровей-ка»
для детей 2-4 лет
Срок реализации 1 год

Составила:
воспитатель МКДОУ
«Детский сад №13 «Сказка» Д.Н.Усенко

с.Урожайное

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Принципы создания
4. Особенности программы
5. Принцип построения программы
6. Результативность программы
7. Перспективное планирование

Пояснительная записка

Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОО через использование технологии «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского. Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр. Необходимость комплексного подхода к организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении ни у кого не вызывает сомнения. Учитывая сложившуюся ситуацию, запрос родителей, и проанализировав современные здоровьесберегающие программы, технологии, совет педагогов детского сада решил взять проводить кружок по физическому развитию дошкольников. За основу была взята авторская технология доктора медицинских наук профессора Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник». Технология привлекла тем, что оздоровление детей осуществляется не медикаментозными средствами, а естественными силами природы, что обеспечивает не только физическое, но и эмоциональное развитие детей. Физкультурно-оздоровительное направление осуществляется комплексно, несёт в себе и воспитательную нагрузку – формирование у ребёнка потребности здорового образа жизни. Реализация технологии носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер, имеет физиологическое обоснование каждого раздела, учитываются закономерности возрастной психофизиологии, педагогической психологии и спортивной медицины. Рекомендуемые средства и методы просты и не требуют необходимости в приобретении дорогостоящего оборудования, специальной переподготовки педагогов ДОО. [Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. 1991, с. 21]. Обновление программ ведется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Цели и задачи программы:

Цель: повышение физической подготовленности детей, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности,
- воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.
-

Принципы создания программы

1. Доступность:

- адаптированность материала к возрасту ребенка.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;

- частое повторение усвоенных правил и норм.

Особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Использование малых форм народного фольклора.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

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

Принципы построения программы:*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

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

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

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

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

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

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

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

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

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

Принципы взаимодействия с детьми:

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

Срок реализации программы – 1 год:

- 1 раз в неделю
- время проведения – 20 минут
- в месяц – 4 занятия – 2 часа
- количество детей – 16, возраст 3-5 лет

Занятия проводятся с учетом учебного плана. В структуру оздоровительных занятий входят различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения, дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
- Проводятся под руководством педагога.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

Результативность программы:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

Дата	№НОД	Программное содержание	Пособия
Сентябрь	Занятие 1 I Ходьба по "следам Точечный массаж и дыхательная гимнастика. II. Упражнения в равновесии-ходьба и бег между двумя линиями, прыжки. III. Весёлый тренинг "качалочка". IV..П/И "Солнышко и дождик".	1. Учить сохранять устойчивое равновесие 2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному 3. 3. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье	Шнуры, "следы"

	<p>Занятие 2</p> <p>I.Ходьба ,бег враспынную</p> <p>II.Основные виды движений:</p> <p>1.. И/У: "Не пропусти мяч", "Не задень»</p> <p>III..Точечный массаж и дыхательная гимнастика . Весёлый тренинг: "Покачай малышку".</p> <p>IV.П/И"Цветные автомобили".</p>	<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и в рассыпную,</p> <p>2.Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками,</p> <p>3.Упражнять в умении точно действовать по сигналу.</p>	<p>3-4 мяча диаметром 25 см,8-10 кеглей, цветные кружки из картона</p>
	<p>Занятие 3</p> <p>I.Ходьба по "следам" , прыжки с продвижением вперед</p> <p>II Комплекс упражнений без предметов(№1).</p> <p>Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1),</p> <p>III.1.Ходьба и бег между двумя линиями</p>	<p>1.Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному.</p> <p>3. Развивать физические качества- равновесие выносливость</p>	<p>Шнуры,"следы", флажок</p>

	<p>2.прыжки. Весёлый тренинг "качалочка". IV.П/И "Солнышко и дождик".</p>		
	<p>Занятие 4 I.Ходьба и бег Точечный массаж и дыхательная гимнастика. II.Прыжки, прокатывание мяча друг другу. III.Весёлый тренинг "Покачай малышку" IV. П/И"По ровненькой дорожке".</p>	<p>1.Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги.</p>	<p>Две стойки, шнур, по два флажка на каждого ребёнка</p>
Октябрь	<p>Занятие 1 I.Ходьба и бег по дорожке II.И/У "Прокати обруч" Вдоль дорожки". III.Точечный массаж и дыхательная гимнастика..Весёлый тренинг:"потягивание".</p>	<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге на носках в колонне по одному 2.Развивать силу, глазомер</p>	<p>6-8 кеглей, два длинных шнура, обручи диаметром 50 см.</p>

	IV.П/И "Найди себе пару"		
	<p>Занятие 2</p> <p>I.Комплекс упражнений с флажками (№5). Точечный массаж и дыхательная гимнастика..</p> <p>II.Прыжки, прокатывание мячей ,ползание на четвереньках по прямой. Весёлый тренинг:"Покачай малышку".</p> <p>III.П/И "По ровненькой дорожке".</p>	<p>1.Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх .</p> <p>2. Развивать быстроту и силу</p>	<p>Две стойки, шнур, по два флажка на каждого ребёнка. 4 кубика.</p>
	<p>Занятие 3</p> <p>I.Ходьба в колонне по одному между двумя линиями.</p> <p>II.Комплекс упражнений с мячом (№2). Прокатывание мяча друг другу, подлезание под шнур .Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1). Весёлый тренинг: "Цапля"</p> <p>.III. П/И "У медведя во бору"</p>	<p>1.Учить подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками</p> <p>2. Упражнять в подлезании под шнур</p>	<p>Мячи диаметром 20-25 см, три шнура, две стойки.</p>
	<p>Занятие 4</p> <p>I.Ходьба в колонне по одному с</p>	<p>1.Закреплять умение и ловить подбрасывать мяч 2. Упражнять в прыжках</p>	<p>Мячи диаметром 20-25 см, шнур, 2 кубика, 4</p>

	<p>огибанием предметов по углам зала, II.подбрасывание и ловля мяча двумя руками, прыжки из кружка в кружок. И/У : "Мяч через сетку" ; "Кто быстрее до кубика "; "Подбрось-поймай".Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1). Весёлый тренинг:"Потягивание". III.П/И "Воробышки и кот".</p>	3.Развивать быстроту и силу	кегли.
Ноябрь	<p>Занятие 1</p> <p>I.Подбрасывание мяча, прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>II.Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1)</p> <p>III..Весёлый тренинг "Цапля".</p> <p>IV..П/И "У медведя во бору".</p>	<p>1.Учить подлезать под дугу.</p> <p>2 .Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную.</p> <p>3Развивать силу, ловкость</p>	<p>Мячи диаметром 20-25 см, 2-3 дуги, кегли(кубики) для прыжков-8-10 штук</p>
	<p>Занятие 2</p> <p>I.Подлезание под шнур (не касаясь руками пола) (8-10раз).</p> <p>II.Ходьба на носках по доске, положенной на пол (3-4раза).</p>	<p>1.Учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега.</p> <p>2.Учить умению группироваться при подлезании под шнур.</p> <p>3.Упражнять в сохранении устойчивого</p>	<p>Обручи плоские диаметром 35-40см, 2 стойки и шнур, 2 доски (ширина 15см)</p>

	Весёлый тренинг "Самолёт". Ш.П/И "Огуречик, огуречик..."	равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	
	Занятие 3 I. И/У: "Перебрось-поймай"; "Успей поймать", "Вдоль дорожки". II. Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1). Весёлый тренинг: "Пингвины на льдинах". Ш.П/И "Огуречик, огуречик..."	1. Учить детей перебрасывать мяч друг другу. 2. Развивать ловкость и глазомер. 3. Упражнять в прыжках.	Мячи диаметром 20 см, 2 шнура, 6-8 кеглей, 4-5 коротких шнурков
	Занятие 4 I. Ходьба и бег между предметами II. Равновесие-ходьба на носках по доске. III. Подлезание под шнур. . Прыжки на двух ногах до кубика. Весёлый тренинг "Самолёт". IV. П/И "Огуречик, огуречик.."	1. Учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. 2. Учить ходить по доске, положенной на пол, с перешагиванием через кубики, подлезании под шнур на ладонях и коленях. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах	Обручи плоские диаметром 35-40 см, 2 стойки и шнур, кубики 2-3 штуки
	Занятие 5 I. Равновесие-ходьба по гимнастической	1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	2 гимнастические скамейки, 2 кубика, по 2 "косички" на

	<p>скамейке.</p> <p>II. Прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперёд.</p> <p>III. Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1). Весёлый тренинг "Морская звезда".</p> <p>IV. П/И "Мы-осенние листочки".</p>	<p>2. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.</p>	каждого ребёнка
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------

Декабрь	<p>Занятие 1.</p> <p>I. И/У: "Мяч через шнур", "Кто быстрее до флажка", "Подбрось-поймай".</p> <p>II. Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1). Весёлый тренинг "Колобок";</p> <p>III. П/И "Жучки".</p>	<p>1. Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур двумя руками.</p> <p>2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p> <p>3. Развивать быстроту и ловкость</p>	<p>шнур 8-10 м, 2 коротких шнура, мячи диаметром 20-25 см, 2 кегли</p>
	<p>Занятие 2</p> <p>I. Равновесие-ходьба по гимнастической</p>	<p>1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>2 гимнастические скамейки, 2 кубика,</p>

	<p>скамейке с мешочком на голове. II. Прыжки на двух ногах до "косички". III. Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1). Весёлый тренинг "Морская звезда"; IV. П/И "Мы-осенние листочки".</p>	<p>2. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд</p>	<p>"косички", мешочки</p>
<p>Занятие 3</p>	<p>I. Ходьба и бег по дорожке I. Прокатывание мяча друг другу. III. Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1). Весёлый тренинг "Стойкий оловянный солдатик"; IV. П/И "Цветные автомобили".</p>	<p>1. Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега. 2. Закреплять умения прокатывать мяч друг другу 3. Развивать точность направления</p>	<p>12-16 обручей, мячи диаметром 10-12см, цветные круги из картона для игры</p>
<p>Занятие</p>	<p>I. И/У: "Подбрось-поймай", "Кто быстрее?". II. Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1). Весёлый тренинг "Велосипед";</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий для рук. 2. Упражнять в прыжках с мячом 3. Развивать точность движения</p>	<p>Мячи диаметром 20-25см, 2 кубика</p>

	Ш.П/И "Ловишки".		
Январь	<p>Занятие 1</p> <p>I.Ходьба и бег по ребристой дорожке</p> <p>II.Прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах(2-3раза); прокатывание мячей друг другу(10-12раз)."</p> <p>III.Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1).Весёлый тренинг:"Стойкий оловянный солдатик";</p> <p>IV.П/И "Цветные автомобили".</p>	<p>1.Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения</p> <p>2.Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч.</p>	<p>12-16 обручей диаметром 35-40см, мячи диаметром 10-12 см, цветные круги из картона</p>
	<p>Занятие 2</p> <p>I. Ходьба по дорожке</p> <p>II.Подлезание под дугу(шнур), не касаясь руками пола(3-4раза)."</p> <p>III.Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1)</p> <p>.IV.Весёлый тренинг:"Колобок".</p>	<p>1.Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному.</p> <p>2.Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>3.Упражнять в подлезании под дугу, прокатывание мяча в прямом направлении(3раза).</p>	<p>Мячи диаметром 10-12см,6-8 брусков, 2стойки, шнур</p>
	Занятие 3	1.Упражнять детей в ходьбе и беге между	Обручи диаметром

	<p>I.И/У:"Прокати и не урони","Вдоль дорожки","Подбрось-поймай"</p> <p>II.Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1).Весёлый тренинг:"Качалочка".</p> <p>III.П/И "Медведь".</p>	<p>предметами, расставленными бессистемно, 2.Упражнять в прокатывании обручей. прыжках и подбрасывании и ловле мяча.</p>	<p>60см, мячи диаметром 10-12 см, 2 длинных шнура</p>

Февраль	<p>Занятие 1</p> <p>I.Подлезание под 4-5 дугами(высота 50см) двумя колоннами(3-4 раза)</p> <p>.II. Прыжки на двух ногах через 4-5</p>	<p>1.Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному.</p> <p>2.Развивать глазомер и ритмичность.</p>	<p>мячи диаметром (10-12см), 6-8 брусков, 4-5 дуг</p>
---------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

	<p>линий, подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>III. Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1). Весёлый тренинг: "Колобок". IV. П/И: "У медведя во бору".</p>	<p>3. Упражнять в подлезании под дугами.</p> <p>4. Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками.</p> <p>5. Закреплять прыжки на двух ногах.</p>	
	<p>Занятие 2</p> <p>I. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола</p> <p>II. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол, перешагивание через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов (3-4 раза), прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук).</p> <p>III. Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1). Весёлый тренинг: "Самолёт".</p> <p>IV. П/И: "Кот и мыши".</p>	<p>1. Учить детей находить своё место в колонне после ходьбы и бега.</p> <p>2. Упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p>кегли, 2 доски, несколько набивных мячей, 4-6 дуг</p>
	<p>Занятие 3</p> <p>I. И/У: "Подбрось-поймай", "Мяч в</p>	<p>1. Учить забрасывать мяч в корзину.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне</p>	<p>мячи диаметром 10-12 см, шнуры</p>

	<p>корзину", "Кто скорее до флажка".</p> <p>II.Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1).Весёлый тренинг:"Цапля".</p> <p>III.П/И : "Лошадки".</p>	по одному.	
	<p>Занятие 4</p> <p>I.Подлезание под шнур с мячом в руках, прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении.</p> <p>II.Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1).Весёлый тренинг:"Самолёт".</p> <p>III.П/И: "Кот и мыши".</p>	<p>1.Учить детей находить своё место в колонне после ходьбы и бега.</p> <p>2.Упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>3.Упражнять а прокатывании мяча.</p>	Кегли, 2 доски, несколько набивных мячей. мячи, шнур
Март	<p>Занятие 1</p> <p>I.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>II.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>III.Весёлый тренинг:"Самолёт".</p>	<p>1.Закреплять, упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения.</p> <p>2.Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы.</p>	кубики, 2 дуги, 2гимнастические скамейки

	IV.П/И:"Ловишки".		
	<p>Занятие 2</p> <p>I.И/У: "Не попадись", "Бег по дорожке". Весёлый тренинг:"Самолёт".</p> <p>II.П/И:"Кролики".</p>	<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге "змейкой" между предметами.</p> <p>2.Упражнять в прыжках .</p>	<p>2 шнура, 3 мяча диаметром 20см</p>
	<p>Занятие 3</p> <p>I.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>II.Прыжки на двух ногах через линии.</p> <p>III.Подбрасывание и ловля большого мяча. Весёлый тренинг:"Самолёт".</p> <p>IV.П/И:"Ловишки".</p>	<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения.</p> <p>2.Закрепить умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>кубики, 2 дуги, 2 гимнастические скамейки</p>
	<p>Занятие 4</p> <p>I.Прыжки на двух ногах.</p> <p>II.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу с расстояния 1,5м.</p> <p>Весёлый тренинг:"Качалочка".</p> <p>III.П/И:"Самолёты".</p>	<p>1.Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе на носках, пяточках.</p> <p>3.Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>4.Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>кубики, 2 дуги, 2 гимнастические скамейки</p>

	<p>Занятие 5</p> <p>I. И/У: "Не попадись", "Догони мяч". П/И: "Найди себе пару". Весёлый тренинг: "Цапля".</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, выполняя задания для рук, в беге с перешагиванием через шнуры.</p> <p>2. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя.</p>	<p>длинный шнур, мячи диаметром 20-25см</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------

Апрель	<p>Занятие 1</p> <p>I. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, II. Перебрасывание мяча друг другу. Весёлый тренинг: "Цапля". III. П/И: "Самолёты".</p>	<p>1. Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе на носках, на пятках.</p> <p>3. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>длинный шнур, мячи диаметром 20-25см</p>
	<p>Занятие 2</p> <p>I. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях. Весёлый тренинг: "Качалочка".</p>	<p>1. Учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения.</p> <p>3. Закреплять умение ползать на четвереньках.</p>	<p>мячи диаметром 10-12см, 2 гимнастические скамейки</p>

	II.П/И:"Лиса в курятнике".		
	<p>Занятие 3</p> <p>I. И/У:"Не задень","Передай мяч", "Догони пару". Весёлый тренинг:"Цапля".</p>	<p>1.Закреплять у детей умение ходить и бегать между предметами, не задевая их;</p> <p>2.Упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	<p>6-8кубиков, 2-3 мяча диаметром 25см, 2 шнура</p>
	<p>Занятие 4</p> <p>I.Бросание мяча одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. II.Ползание в шеренгах на ладонях и ступнях, как медвежата. III. Прыжки на двух ногах между предметами(2-3раза). Весёлый тренинг:"Цапля". IV.П/И:"Лиса в курятнике".</p>	<p>1.Учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.</p> <p>2.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения.</p> <p>3.Ползать на ладонях и ступнях.</p> <p>4.Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.</p>	<p>мячи диаметром 10- 12см,бруски</p>
Май	<p>Занятие 1</p> <p>I.Ползание по гимнастической скамейке на животе. II. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке. Весёлый тренинг:"Танец медвежат".</p>	<p>1.Учить ползать на животе.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки;</p> <p>3.Повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу воспитателя.</p>	<p>флажки, 2 гимнастические скамейки</p>

	III. П/И: "Цветные автомобили".	4. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	
	Занятие 2 I. И/У: "Пингвины", "Кто бросит", "Самолёты". тренинг: "Качалочка".	дальше Весёлый 4. 1. Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. 2. Развивать глазомер и силу броска в метании на дальность. 3. Упражнять в прыжках.	набивные мешочки
	Занятие 3 I. Равновесие-ходьба по шнуру, проложенному прямо. II. Прыжки через бруски, помогая взмахами рук. III. Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1). Весёлый тренинг: "Танец медвежат". IV. П/И: "Лиса в курятнике".	4. 1. Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 2. Упражнять в перепрыгивании через препятствия.	платочки двух цветов, два шнура длиной 3м, обручи, 5-6 брусков длиной 6 см
	Занятие 4 I. И/У: "Кто быстрее до флажка", "Кто	4. 1. Упражнять детей в кружении вокруг себя. 2. Закреплять умение действовать по сигналу	кубики

	<p>дальше бросит".</p> <p>II.Точечный массаж и дыхательная гимнастика (№1).Весёлый тренинг:"Качалочка".</p> <p>III.П/И:"Пингвины".</p>		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Литература:

Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 3-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия-Е.В.Михеева-Учитель-2014.

Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий-В.В.Гаврилова-Волгоград: Учитель, 2014

Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения : модели программ, рекомендации-В.А. Павлова, М.А.Лысогорская, 2012

Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет Е.И.Подольская : Учитель И.П Гринин Л.Е.

Форма двигательной активности детей 5-7 лет игры –эстафеты/Е.К. Воронкова 2012 год

Система физического воспитания в ДОУ : планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры –О.М.Литвинова, 2012