

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ГОРОД СВОБОДНЫЙ»
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СВОБОДНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №10
ГОРОДА СВОБОДНОГО (МДОАУ д/с №10 г. СВОБОДНОГО)
6764560, Амурская область, г.Свободный, ул. Почтамтская, 99 тел. 8-(41643)5--93-05
ОКПО 741705563 ОГРН 1022800760168 ИНН/КПП 2807006847/280701001

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
30.08. 2018
Протокол № 1



Рабочая программа
по дополнительным платным образовательным услугам
на 2018 - 2019 учебный год
«Спортландия»
для детей 3 – 4 лет

срок реализации программы – 1 год

Руководитель: Аржанухина Оксана Борисовна,
воспитатель высшей квалификационной категории

Свободный
2018

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Дошкольный период – чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно–нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. А также на профилактику заболеваний и исправление некоторые несовершенства в здоровье ребенка с помощью коррекционных упражнений и корригирующей гимнастики, оздоровительных, игровых упражнений. Просвещение родителей в области оздоровления дошкольников. Вовлечение родителей в спортивную жизнь ребенка с малых лет.

Обоснование актуальности программы

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье. В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад, как две социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья ребенка. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркиваются: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что обеспечивает непрерывность воспитания и обучения детей».

Важным условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом.

Я уверена, что ни одна даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если не решается совместно с семьей. Родители – самые дорогие люди в жизни ребенка, а когда они активно

принимают участие в воспитании своего чада, он с огромной отдачей и благодарностью будет относиться к их формам и методам.

На современном этапе ситуация в обществе такова, что практически не один ребенок не рождается абсолютно здоровым. В подавляющем большинстве дети, начиная с раннего возраста, уже страдают дефектом движений, нарушением осанки и плоскостопия, заболеваниями глаз, нервной системы. Одним из актуальных вопросов является введение форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста.

Считаю, что самой эффективной формой работы с семьей по данному вопросу являются занятия в кружках и семейных клубах, позволяющих осуществлять полноценный, индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка.

Анализ работы в летний период показал высокую заболеваемость детей в адаптационный период, у большинства детей плоскостопие, нарушение осанки, сердечнососудистые заболевания, кожные, дефицит веса. Поэтому возникла потребность в организации ДПОУ «Спортландия», работа которого направлена на оздоровление детей, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний, профилактику нарушений органов зрения, формирование психического развития.

В год планируется провести 4 занятия, в которых принимают участие родители, они предусматривают теоретическую и практическую деятельность. Продолжительность занятия 30 минут.

Родителям будет предложено сообщение старшей медицинской сестры, инструктора ФК, воспитателя. В практической части совместно с родителями планируем обсуждать новые методы оздоровления детей в условиях детского сада и семьи.

Цель и задачи программы

Цель - формирование здорового образа жизни.

Задачи:

- Закрепить знание детей и их родителей о сохранении и укреплении здоровья;
- Привлечь родителей в дошкольную жизнь своего ребенка;
- Формирование представления о самом себе и своем теле;
- Расширять знания о частях тела и их значимости;
- Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью;
- Воспитывать желание следить за своим здоровьем;
- Формирование правильной осанки;
- Профилактика плоскостопия и его коррекция;
- Профилактика ОРЗ, заболеваний дыхательных путей, заболеваний органов зрения;
- Укреплять здоровье;
- Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем.

Программные принципы

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. Инструктор, 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.

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.
- **Методическое обеспечение программы:**

Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.

Структура программы

Программа составлена в соответствии с возрастом младшей возрастной группы. Она охватывает период развития детей от 3 до 4 лет.

Программой определена последовательность решения комплекса поставленных задач, она определяется по разделам.

Срок реализации программы – 1 год:

- 2 раз в неделю;

- время проведения – 20 минут;

В год 64 часа

Этапы внедрения

Сбор информации.

Разработка и внедрение программы.

Разработка и реализация плана программы.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Реализация планов обеспечивающих выполнение программного материала.

Регулирование выполнения программы.

Текущий мониторинг выполнения программы.

Итоговый анализ реализации программы, итоговый мониторинг.

Механизм сопровождения программы

1. Планирование и подготовка

Изучение методической литературы.

План работы на год.

Комплектование творческой группы.

Утверждение плана.

2. Методическое сопровождение

Организация и проведение семинара по изучению программы.

Пропаганда лучшего опыта работы педагогов, работающих в данном направлении.

Консультации.

Проведение семинарских занятий.

Проведение мастер-классов, круглых столов, открытых дверей.

Самообразование.

3. Использование результатов работы

Подготовка и проведение методических мероприятий (МО, пед. чтений, педсоветов, открытых просмотров).

Оформление результатов работы.

Написание творческих работ, проектов.

4. Мероприятия поддержки

Составление плана совместных проектов между специалистами ДОУ.

Разработка и проведение комплексных занятий, совместных праздников.

Взаимодействие с семьей.

5. Итоговый анализ

Изучение результатов диагностирования развития детей (текущий мониторинг).

Диагностирование развития детей (промежуточный мониторинг).

Оформление результатов работы.

Совместная выработка рекомендаций по совершенствованию педагогического процесса в рамках программы.

Ожидаемый результат

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.
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия с детьми и их родителями, обеспечивают двигательную активность детей, родителей, тактильному контакту детей и родителей, поднятие эмоционального настроения во время занятий.

Календарное планирование

Сентябрь			
<i>Вводная часть</i>			
Диагностика	Ходьба с имитацией движений (медведь, уточка, крокодил) Бег. Дыхательное упражнение «шарик». Построение в две колонны.	Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: свисток-ходьба спиной, 2 свистка-на коленях руки за головой, 3 –ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательное упражнение «гуси». Построение в две колонны.	Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательное упражнение «цветочки». Построение в две колонны.
<i>ОРУ</i>			
Диагностика	Наклоны, повороты головы «качалочка» «птичка» «цапля» «ежик» «ветерок»	«скамеечка», «горочка», «велосипед», «полет птицы», «лодочка», «уточка».	«скамеечка», «горочка», «велосипед», «полет птицы», «лодочка», «уточка».
<i>Основная часть</i>			
Бег 30м. Бег 100м. Наклон вперед. Поднимание туловища из упора лежа. Метание мешочка с песком правой и левой рукой. Прыжки в длину с места.	Упр. На формирование правильной осанки: 1.Лечь на спину, руки в стороны, опираясь на затылок, руки и таз прогнуть в груди(вдох-прогнуть, выдох и.п.); 2.Встать на колени, руками взяться за голени ближе к пяткам. 3.Сильно прогнуться в грудной части, подавая таз вперед, а голову назад (вдох-выдох)	Упр. На профилактику плоскостопия. 1.Ходьба на носках в среднем темпе 1-3 мин. 2.Сгибание и разгибание стоп, сидя на скамейки, в среднем темпе повтор 10-30р. 3.Ходьба по палке. П.и «Перекачать».	Упр для развития артикуляции: «Трактор» «Стрельба» «Фейерверк» Ползти друг за другом и произносить слоги (чух-чух), как паровозики. Ходить в полном приседе и произносить слоги

	П.и «Березки».		(га-га) П.и «Забияки».
<i>Заключительная часть</i>			
Ходьба по массажным дорожкам. Малоподвижная игра «Листопад». Дыхательное упражнение «Часики» «цветочки».			

Октябрь			
<i>Вводная часть</i>			
1. Вводная медитация – Упр. «Выливание из кувшинчика» (все плохое выливаем из головы) 2. Прогуляться по берегу моря, ощущая, как вода ласкает ноги. Разновидности ходьбы и бега.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «гуси шипят». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «гуси». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «гуси шипят». Построение в две колонны.
<i>ОРУ</i>			
1.»водоросли» (тянуться на верх к солнцу, но вода качает их влево, вправо) 2.»Плавающие лягушата» 3.»Волна» (небольшая волна то опустит на дно, то снова поднимет) 4.»Морской конек» 5.»Морская черепаха» 6.»Нагоним волны» (упр. на восстановление дыхания)	1. Упр. «гуси тянут шею» 2.»гуси машут крыльями» 3.»гуси клюют зерно, пьют воду» 4.»гуси приседают» 5.»ходят гуськом по залу» 6.»гуси бегают, летают, машут крыльями»	1. Упр. Солнышко светит; 2. Греем руки на солнышке; 3. Прячемся под зонтик; 4. Прыгаем, бегаем, играем на солнышке.	1. Упр. Солнышко светит; 2. Греем руки на солнышке; 3. Прячемся под зонтик; 4. Прыгаем, бегаем, играем на солнышке.
<i>Основная часть</i>			
Психогимнастика: 1. Ходьба перекатом с пятки на носок (по влажному, теплomu песку); 2. «Прыжки - перепрыгивание через шнур боком»; 3. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Игра «Море волнуется»	Упр. Для профилактики ОРЗ: Спокойная ходьба по залу с переходом на ходьбу с высоким подниманием ног, согнутых в коленных и тазобедренных суставах(1мин); «Самолетики». Бег руки в стороны, с увеличением времени, за 10 мин. До окончания бега, время замедляется (звук у-у) П.и «Ныряем».	Комплекс упр. с фитболами: «Пружинка»; Разгибание на шаре; Подними шар; «Барабанщик»; «Кошечка»; Отжимание. П.и «Перестрелка».	Упр. Для коррекции осанки (на основе китайского искусства): «Кошка просыпается»; «Тигр готовится к прыжку»; «Черпаха выглядывает и з панциря и прячется обратно» П.и «Валики».
<i>Заключительная часть</i>			
Релаксация «Сон на берегу моря»			
Ходьба по массажным дорожкам.			

Дыхательное упражнение «Часики». Малоподвижная игра «Листопад».

Ноябрь			
<i>Вводная часть</i>			
Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «пчелки». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «пчелки». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «коровки». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «коровки». Построение в две колонны.
<i>ОРУ</i>			
Упр. «греем наши ножки»; «глубокие сугробы»; «узкая тропинка»; «аист»; «лошадки»;	Упр. «греем наши ножки»; «глубокие сугробы»; «узкая тропинка»; «аист»; «лошадки»;	Упр. «нарисуем солнышко»; «удержи снежинку»; «сильный ветер»; «красивые снежинки»; «танец со снежинками»; «прыжки».	Упр. «мы - ловкие»; «силачи»; «полочка»; «циркачи»; «грибочки»;
<i>Основная часть</i>			
Упр. На профилактику заболеваний органов зрения. Пройди по ледяной дорожке (по скамейке со снежком на голове) Пролезь в ледяную пещеру (обруч); Игра «Волшебные елочки». (и. ф. №7\2011, с. 36)	Упражнения на профилактику с.с. заболеваний. Брось снежок (метание вдаль) Прыгни через сугроб (набивные мячи) Игра «Волшебные елочки». (и. ф. №7\2011)	Упр. На профилактику плоскостопия. Ходьба по палочке боком; Прыжки 60 раз: Через палочку; Через палочку боком; Вдоль палочки; Игра «принеси палочку» П.и «Собери платок».	Упр. На формирование правильной осанки. «пронеси мешочек» ползание по полу с мешочком на спине. «потянись вверх» Упражнения, На выпрямление позвоночника. 3.»Прыгни далеко» прыжки в длину с места. Игра «найди себе пару»
<i>Заключительная часть</i>			
Релаксация «Сон на берегу моря»			
Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательное упражнение «Часики». Малоподвижная игра «Листопад».			

Декабрь			
<i>Вводная часть</i>			
Ходьба.	Ходьба.	1.Вводная медитация.	Ходьба.

Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Упр «Выливание из кувшинчика» 2. Прогуляться по берегу моря(вода ласкает ноги) Разновидности ходьбы и бега.	Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.
--	--	--	--

ОРУ

Упр. «мы - ловкие»; «не ошибись!»; «мешочки встретились»; «божья коровка разминает крылышки»; «через мешочек»;	Упр. «мы - ловкие»; «не ошибись!»; «мешочки встретились»; «божья коровка разминает крылышки»; «через мешочек»;	1.»Кит плывет» 2.»Дельфин» 3.»водоросли» (тянуться вверх к солнцу, но вода качает их влево, вправо) 4.»Плавающие лягушата» 5.»Волна» 6.»Нагоним волны»	1.Упр. «мы - ловкие»; 2.»силачи»; 3.»полочка»; 4.»циркачи»; 5.»грибочки»; 6.»прыгуны»
--	--	---	--

Основная часть

Упр на профилактику плоскостопия. 1.»канатоходцы» упражнение на профилактику плоскостопия и формирование осанки. 2.Ходьба по канату правым боком, носки и пятки должны касаться пола, спина прямая. 3.Сидя на полу с согнутыми коленями, собирать пальцами ног мелкие предметы, разложенные на полу. П.и. «Ловишки»	Упр.для развития артикуляции. «Гудок парохода», произношение звука (у-у-у); «Упрямый ослик», произношение звука (й-а,й-а) «Плакса», звук (ы-ы-ы) -Что ты плачешь-ы» да «ы»? Слезы поскорей утри. Будем мы с тобой играть, песни петь и танцевать. П.и. «Гуси - гуси».	Психогимнастика: 1.Ходьба перекатом с пятки на носок (по влажному, теплому песку); 2. «Прыжки - перепрыгивание через шнур боком; 3. Лазание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 4.Игра «Море волнуется»	Упр. Для профилактики ОРЗ: 1.Ходьба по скамейке (прохождение и спрыгивание на вдох и выдох) 2.»Часики». Исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны: чередование вдох-тик, выдох-так. 3.Произношение звуков и слогов с двукратным повторением. Дыхание через одну ноздрю (ветер →»фу», жук →»ж-ж-ж», петух, собака) П.и ««.
---	--	---	--

«Заключительная часть

Малоподвижная игра «Колпачок и палочка» (инструк. № 7/2011 ,с. 38). Ходьба по массажным дорожкам.
Дыхательное упражнение «Часики»

Январь			
<i>Вводная часть</i>			
диагностика	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Ходьба: «идем по звездам» ходьба на носках с поднятыми руками. «по космическим ямкам» ходьба на пятках. «метеориты» ходьба с

			высоким подниманием колена. Бег «по звездной дорожке» в чередовании с ходьбой. «вокруг планет» бег змейкой. Дых. упр «часики». Перестроение.
--	--	--	--

ОРУ

диагностика	«космические пираты» сидя, наклон головы к коленям. «невесомость» стоя на одной ноге, сохраняя равновесие.	1. «тянемся к солнышку»; 2.»шнур за голову»; 3.»достань носочки»; 4.»гуси шипят»; 5.» солнышко»; 6.»ноги к шнуру»; «помочим ножки в озере, бег в чередовании с ходьбой.	1. «тянемся к солнышку»; 2.»шнур за голову»; 3.»достань носочки»; 4.»гуси шипят»; 5.» солнышко»; 6.»ноги к шнуру»; «помочим ножки в озере, бег в чередовании с ходьбой.
-------------	---	---	---

Основная часть

1.Бег 30м. 2.Бег 1000м. 3.Наклон вперед. 4.Поднимание туловища из упора лежа. 5.Метание мешочка с песком правой и левой рукой. 6.Прыжки в длину с места.	Комплекс упр. с фитболами: «Кошечка»; Отжимание; Прыжки; «Тараканьи бега». Упражнения в парах с приседаниями; Упражнения в парах с поворотами; П.и «Наездники».	Упр. Для коррекции осанки (на основе китайского искусства): «Журавль шагает, взмахивая крыльями»; «Слон принимает песочную ванну»; «Обезьянка скачет кругами и бьет себя в грудь»; «Змея сбрасывает кожу». П.и «Невесомый шар».	Профилактика заболеваний органов зрения. 1. « по космической дорожке» ходьба по скамейке, руки в стороны. 2. «По космическому коридору» ползание между двумя шнурами. 3. «через метеориты» перешагивая через предметы. Подвижная игра «Космическиеловишки».
---	--	--	---

Заключительная часть

Малоподвижная игра «по местам». Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательное упражнение «Часики»
--

Февраль

Вводная часть

Ходьба. «идем по звездам» ходьба на носках с поднятыми руками. «по космическим ямкам» ходьба на пятках. Бег «по звездной дорожке» в чередовании с ходьбой. Дыхательное упражнение	Ходьба. «метеориты» ходьба с высоким подниманием колена. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. «вокруг планет» бег змейкой. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.
---	--	--	--

«часики». Построение в две колонны.			
<i>ОРУ</i>			
1.»космические пираты» сидя, наклон головы к коленям. 2.»невесомость» стоя на одной ноге, сохраняя равновесие.	1.Наклоны, повороты головы 2.»качалочка» 3.»птичка» 4.»цапля» 5.»ежик» 6.»ветерок»	Наклоны, повороты головы «качалочка» «птичка» «цапля» «ежик» «ветерок»	Упр. «гуси тянут шею» «гуси машут крыльями» «гуси клюют зерно, пьют воду» «гуси приседают» «ходят гуськом по залу» «гуси бегают, летают, машут крыльями»
<i>Основная часть</i>			
Упражнения на профилактику заболеланий: (с.60) «Воронки»; «Нырдем»; «Перекаты»; «Не замочи рук»; «Велосипед»; «Лягушата»; «Стрелки». П.и «Ветер дует».	Упр. На формирование правильной осанки: «Кошка просыпается»; «Тигр готовится к прыжку»; «Черепаша выглядывает и з панциря и прячется обратно» П.и «Липкая стена».	Упр. На профилактику плоскостопия: Ходьба на наружных сторонах стопы в среднем темпе (2 – 3мин); Катание мяча поочередно ногами(2-5раз); Собрать платочек в комочек стопами, сидя на скамейке. П.и «кто дольше простоит?».	Упр. для развития артикуляции. «Трактор», произношение звука (д-т-д-т); «Стрельба», произношение звука (к-г-к-г); «Фейерверк», произношение звука (п-б-п-б); «После сна», зевание. П.и «Поезд».
<i>Заключительная часть</i>			
Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательное упражнение «Часики». Малоподвижная игра «Снегопад».			

Март			
<i>Вводная часть</i>			
Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.
<i>ОРУ</i>			
1.»Кит плавает» 2.»Дельфин» 3.»водоросли» (тянуться вверх к солнцу, но вода качает их влево, вправо) 4.»Плавающие лягушата» 5.»Волна»	Упр выполняются на вдох и выдох. 1.Наклоны головы. 2.Наклоны туловища вперед, встать руки вверх. 3.Приседания. 4.Прыжки.	Комплекс упр. с фитболами: 1.»Пружинка»; 2.Разгибание на шаре; 3.Подними шар; 4.»Барабанщик»;	1.»Еж сворачивается клубком»; 2.»Слон принимает песочную ванну»; 3.Приседания. 4.Прыжки. 5.Бег на месте.

6.»Нагоним волны»	5.Бег на месте. 6.Ходьба на месте.	5.»Кошечка»; 6.Отжимание.	6.Ходьба на месте.
<i>Основная часть</i>			
Психогимнастика: 1.Ходьба перекатом с пятки на носок (по влажному, теплому песку); 2. «Прыжки - перепрыгивание через шнур боком»; 3. Лазание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 4.Игра «Море волнуется»	Упр. Для профилактики ОРЗ. 1.»Маленькие – большие»: 2.Приседание – ох, встать – ах. «Аист». 3.Перешагивание через гимнастическую палку на высоте 40-50см 4.Игра «Море волнуется».	Упр. с фитболами: 1.Прыжки на фитболах парами. 2.Броски фитбола двумя руками из-за головы. 3.Игра «Море волнуется»	Упр. Для коррекции осанки (на основе китайского искусства): 1.»Кошка просыпается»; 2.»Тигр готовится к прыжку». 3.Игра «Море волнуется»
<i>Заключительная часть</i>			
Ходьба по массажным дорожкам. Малоподвижная игра «Снегопад». Дыхательное упражнение «Часики»			

Апрель			
<i>Вводная часть</i>			
Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.
<i>ОРУ</i>			
Упр. 1.»мы - ловкие»; 2.»силачи»; 3.»полочка»; 4.»циркачи»; 5.»грибочки»; 6. «прыгуны»	Упр. с колечком: «Ближе к солнцу»; «Наклонись»; «Достань ножки»; «Повернись»; «Перепрыгн».	«Веточки здороваются»; «Деревья качаются»; «Высокие и низкие деревья»; «Воробушки прыгают»; «Воробушки перепрыгивают через лужи».	«Перекаты на ступне, носок-пятка»; «Перекаты на ступне, внешняя - внутренняя сторона стопы»; «Наступи и постой»; «Сидя, потяни носок, на себя – от себя»; Сильные ноги»; «Попрыгаем»;
<i>Основная часть</i>			
Упр. На профилактику заболеваний органов зрения: 1. ходьба по шнуру боком, один глаз открыт. 2. ходьба по шнуру прямо, смотреть в пол. 3. прыжки через шнур на двух ногах, закрыть,	Упражнения на профилактику с.с.заболеваний: 1. « по космической дорожке» ходьба по скамейке, руки в стороны. 2. «По космическому коридору» ползание между двумя шнурами.	Упр. На формирование правильной осанки: «Медведь осматривается во круг и защищается от врага»; «Сова вглядывается в темноту»; «Орел испытывает свои	Упр. На профилактику плоскостопия: Катать вперед-назад мяч или скакалку – сначала одной ногой, затем другой; Сидя на полу с вытянутыми ногами, большим пальцем ноги провести по подъему другой ноги в направлении

открыть глаза при прыжке; 4. Приседания со шнуром в руках, смотреть на шнур с широко открытыми глазами. Игра «Кто первый за шнур?»	3. «через метеориты» перешагивая через предметы. П. и. «Космические ловишки».	крылья»; «Аист стоит на одной ноге и чистит крылья». П.и «Добрые – злые кошки».	большого пальца к колену (3-4) поглаживания. П.и «Кто больше шишек соберет».
--	--	---	---

Заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам. Малоподвижная игра «Капель».
Дыхательное упражнение «Часики»

Май			
<i>Вводная часть</i>			
Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Ходьба. Бег. Дыхательное упражнение «часики». Построение в две колонны.	Диагностика
<i>ОРУ</i>			
«Помашки»; «Самолет делает разворот»; «Потянись»; «Поворот»; «Дотянись»; «Подпрыгивание»; «Ходьба на месте».	«Одна ладошка - другая»; «Ладони к пяткам»; «Шагаем»; «Неваляшка»; «Мяч прыгает»; «Мяч катится»; «Мяч дулся - надулся».	Упражнения с воздушными шарами «Вверх - вниз»; «В стороны»; «Наклоны с шарами»; «Приседаем с шарами»; «Кидаем шарик»; «Лопнем шарик».	Диагностика
<i>Основная часть</i>			
Упр.для развития артикуляции. «Гудок парохода», произношение звука (у-у-у); «Упрямый ослик», произношение звука (й-а,й-а) «Плакса», звук (ы-ы-ы) -«Что ты плачешь-»ы» да «ы»? Слезы поскорей утри. Будем мы с тобой играть, песни петь и танцевать. П.и. «Поезд».	Психогимнастика: 1.Ходьба перекатом с пятки на носок (по влажному, теплomu песку); 2. «Прыжки - перепрыгивание через шнур боком»; 3. Пролететь в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Игра «Море волнуется»	Упр. Для профилактики ОРЗ: Спокойная ходьба по залу с переходом на ходьбу с высоким подниманием ног, согнутых в коленных и тазобедренных суставах(1мин); «Самолетики» бег руки в стороны, с увеличением времени, за 10 мин. До окончания бега, время замедляется (звук у-у) «Косец» слог «кух» П.и. «Самолеты».	Диагностика Бег 30м. Бег 100м. Наклон вперед. Поднимание туловища из упора лежа. Метание мешочка с песком правой и левой рукой. Прыжки в длину с места.
<i>Заключительная часть</i>			
Ходьба по массажным дорожкам. Малоподвижная игра «Перелет птиц». Дыхательное упражнение «Часики»			

План ДПОУ «Спортландия»

Месяц				
Сентябрь	Диагностика	Упр. На формирование правильной осанки	Упр. На профилактику плоскостопия	Упр. для развития артикуляции.
Октябрь	Психогимнастика	Упр. Для профилактики ОРЗ.	Комплекс упр. с фитболами.	Упр. Для коррекции осанки (на основе китайского искусства)
Ноябрь	Упр. На профилактику заболеваний органов зрения.	Упражнения на профилактику с.с.заболеваний.	Упр. На формирование правильной осанки	Упр. На профилактику плоскостопия
Декабрь	Упражнения на профилактику плоскостопия	Упр. для развития артикуляции.	Психогимнастика	Упр. Для профилактики ОРЗ.
Январь	Диагностика	Комплекс упр. с фитболами	Упр. Для коррекции осанки(на основе китайского искусства)	Упр. На профилактику заболеваний органов зрения.
Февраль	Упражнения на профилактику с.с.заболеваний	Упр. На формирование правильной осанки	Упр. На профилактику плоскостопия	Упр. для развития артикуляции.
Март	Психогимнастика	Упр. Для профилактики ОРЗ.	Комплекс упр. с фитболами	Упр. Для коррекции осанки (на основе китайского искусства)
		День игр	Развлечение «В гостях у леса»	Развлечение «В гостях у Доктора Айболита»

Апрель	Упр. На профилактику заболеваний органов зрения.	Упражнения на профилактику с.с.заболеваний	Упр. На формирование правильной осанки	Упр. На профилактику плоскостопия
Май	Упр.для развития артикуляции.	Психогимнастика	Упр. Для профилактики ОРЗ.	Диагностика

Литература:

Стрельниковская А.Н. Дыхательная гимнастика для детей.

Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, родителей и воспитателей.–

Железняк Н.Ч.Занятия на тренажерах в детском саду

Юрко Г.П. Организация двигательной активности детей // Дошкольное воспитание. 1973, 10, с. 24 - 25.

Демидова Е.В. Влияние упражнений повышенной координационной сложности на физическое развитие детей дошкольного возраста (4-7 лет). Автореф. канд. дис. Краснодар, 1989. - 20 с.

Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физ. культуры. 1997, 6, с. 10 - 15.