МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ГИМНАЗИЯ №5»
(дошкольный уровень)

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета №1
От «31» августа 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Гимназия №5»
В.И. Журавель
От «31» августа 2021г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Занимательная физкультура»

(стартовый уровень)

Возраст детей: 4-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Деева Анна Николаевна,

г.о.Королев 2021

Пояснительная записка.

На современном этапе состояние здоровья и физическое развитие подрастающего поколения становится одной из важнейших задач в области дошкольного образования. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает задачи не только овладения двигательной деятельностью, развития физических качеств, но и становление ценностей здорового образа жизни, начиная с дошкольного возраста.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья населения, поэтому встает вопрос о превентивной работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Пропедевтическая работа с дошкольниками в данном направлении ложится на плечи педагогов.

Одной из сфер жизнедеятельности дошкольников в детском саду, где наиболее плодотворно могут решаться задачи сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни у детей является физкультурная деятельность в вечернее время на кружке «Занимательная физкультура», который является прекрасным дополнением к государственной программе.

Под «Занимательной физкультурой» я подразумеваю занятия детским фитнесом и игровым стретчингом. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятие под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. На год запланировано изучение и совершенствование 75 упражнений.

Анализ работ В.А.Деркунской(1), С.А.Козловой(2), И.М.Новиковой(3), Л.Г.Касьяновой(4) показывает, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни. здоровью) как ценности. Поэтому проведение кружковой работы в подготовительной к школе группы особенно актуально.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей 6-7 лет в физическом развитии:

-к 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботится о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

Цель:

Воспитание здорового, физически и психически развитого дошкольника с активной жизненной позицией, осознанно относящегося к своему здоровью.

Достижение этой цели включает решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

К оздоровительным задачам относятся:

-охрана жизни и укрепление здоровья детей;
-их всестороннее физическое развитие;
-закаливание;
-совершенствование функций организма;
-повышение активности и работоспособности;
-создание бодрого и жизнерадостного настроения.

Образовательные задачи включают:

-закрепление, совершенствование двигательных умений, навыков;
-развитие физических качеств и выразительности двигательных действий;

Воспитательные задачи:

-формирование у детей стремления к систематическим занятиям физкультурой;
-воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Возраст детей посещающих кружок от 5.5 до 7 лет.

Срок реализации: программа рассчитана на год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю.(в дополнение к основным занятиям в зале по физической культуре по программе, но в другие дни)

Программа разработана на основе литературы:

-Е.В.Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5-7 лет» (М.,2014).
-Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг» (М.,2012).
-Н.М. Соломенникова. Т.Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 6-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий». (Волгоград. Издательство «Учитель» 2011)
-И.И. Вепрева, Г.М. Татарникова « Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников. Планирование, занятия, ресурсное обеспечение». (издательство «Учитель» 2016)

Основные принципы программы (стр.10):

-Научность.
-Систематичность.
-Последовательность и постепенность.
-Учет индивидуальных особенностей.
-Наглядность.
-Доступность.
-Принцип чередования нагрузки.

Формы работы:

-Физкультурные занятия.
-Совместные с родителями занятия.
-Досуги.

-Оздоровительно-профилактическая гимнастика по предупреждению плоскостопия.

Структура занятия:

Продолжительность занятия для детей 6-7 лет - 30 минут.

В его структуру входят три части: вводная, основная и заключительная.

Вводная часть занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ - аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес - режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ - платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание, перекаты) также способствуют развитию силы.

Подвижные игры- одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра- это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга.

В данной программе особое внимание уделяется именно игровому стретчингу- комплексу упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.

Методика игрового стретчинга.

Индийские йоги говорят: «До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезнет гибкость – человек стареет».

Что такое игровой стретчинг?

Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают различных животных и выполняют упражнения в сопровождении музыки.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность и память, творческое мышление, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов

движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Этими упражнениями можно начинать заниматься с ребенком уже с 3-4 лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Поскольку ритмичная музыка - один из главных возбудителей эмоций человека, под ее влиянием активизируются физиологические и психические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышаются обмен веществ и активность органов чувств, ускоряется расщепление гликогена. Музыка способствует формированию у группы занимающихся единого эмоционального порыва, чувства сплоченности, пробуждает активное желание выражать музыку в движении, настраивает на определенный темп работы, повышает работоспособность, отдаляет наступление утомления, ускоряет протекание восстановительных процессов, снимает нервное напряжение.

Начиная рассказывать игру – сказку, можно одновременно разыгрывать ее . Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.

После занятий игровым стретчингом у детей улучшаются настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

Содержание программы:

Тема занятий	Кол-во Занятий, месяц
Комплекс 1. Силовая гимнастика с атлетическим мячом (стр.79) и стретчинг. Задачи: -учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; -развивать координацию движений; -совершенствовать функциональные способности организма; -разучить сюжетную сказку игрового стретчинга «Новый домик» (стр.70)	**4, сентябрь**
Комплекс 2. Занимательная разминка с комплексом фитбол-гимнастики. «Путешествие вокруг света» (стр.22) **Задачи:** -Учить детей правильной посадке на мяч в прыжках на месте и в движении; -развивать координацию движений и глазомер детей при прокатывании мяча к цели; -совершенствовать навык ходьбы на высоких и низких четвереньках;	**4, октябрь**

-развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику; пополнять словарный запас детей;

-закрепить сказку «Новый домик» ,совершенствовать качество выполнения всех упражнений игрового стретчинга, которые в нее входят;

-способствовать формированию правильной осанки;

-вызвать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям физической культурой.

Ожидаемый результат:

-у детей появится интерес к фитболу и желание работать с ним самостоятельно,

-дети овладеют комплексом упражнений с фитболом, способствующим профилактике нейроортопедических нарушений,

-дети активизируют представления о некоторых частях света и пополнят словарный запас.

Комплекс 3. **4, октябрь**

Аэробика на степ-платформе (стр.95)и игровой стретчинг с новым сюжетом «Просто так»(стр.65)

Задачи:

-Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;

-учить культуре движений, раскованному владению своим телом;

-укреплять мышцы детей;

-повышать двигательную активность, выносливость;

-развивать гибкость мышц и суставов;

-формировать потребность в здоровом образе жизни.

Комплекс 4. **4, ноябрь**

Разминка с новым восьмисекционным парашутом и совершенствование упражнений и «Нового домика» и «Просто так».

Цель:

Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей.

Задачи:

-способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц;

-развивать подвижность суставов и связок;

-учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления;

-воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений;

-развивать координацию и внимание, соблюдать правила при выполнении подвижных игр.

Комплекс 5 **4, ноябрь**

Разминка с мячом.(из серии занятий «Школа мяча»)

Сюжетно-игровое занятие по игровому стретчингу «Бывший друг» (стр 60)

Задачи:

-закреплять умение подбрасывать и ловить мяч с хлопками;

-формировать умения и навыки правильного выполнения движений;
-способствовать укреплению мышечного тонуса;
-способствовать психоэмоциональной регуляции организма, восстановлению нервной системы, улучшению настроения;
-оказывать благоприятное воздействие на здоровье.

Комплекс 5. **4, Декабрь**

Учебно-тренировочное занятие « Круговая тренировка».
Задачи:
-Закрепить выполнение основных движений несколькими способами;
развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту, силу;
развивать психические качества: внимание, самостоятельность.
-повторение и совершенствование качества выполнения всех ранее разученных упражнений по игровому стретчингу из «Нового домика», « Просто так» и «Бывшего друга».

Комплекс 6 **4, Декабрь**.

Спортивная разминка-аэробика с обручами.
Сюжет игрового стретчинга « Ленивая девочка» (стр. 76)
Цель: обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций
организма.
Задачи:
-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
-формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений;
-воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.

Комплекс 7. **6, Январь.**

Танцевально- гимнастическая аэробика «Метель» с голубыми платочками из органзы , лентами и султанчиками.
Повторение, закрепление и совершенствование качества выполнения всех упражнений игрового стретчинга из разученных ранее «Нового домика», «Просто так», « Бывшего друга» и «Ленивой девочки».
Игры на метание малых мячей в цель «Снежки».

Задачи :
-формировать умения и навыки правильного выполнения движений при выполнении ОРУ с предметами;
-закреплять умение манипулировать лентой; (стр.105. Юные гимнасты)
-учить построениям, соблюдению дистанций во время движения;
-закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках и после спрыгивания на двух ногах;
-развивать глазомер, меткость;
-учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными

способами оздоровления: закаливающее носовое дыхание, релаксация;
-создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях;
-воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

Комплекс 8. **4, Февраль.**

Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг. (стр.107)

Задачи:

-учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением виса;
-развивать умение ловли мяча с хлопком в ладоши и подпрыгиванием;
-закреплять навык ползания по гимнастической скамье на спине, держа мяч в руках;
-формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений;
-совершенствовать гибкость в выполнении упражнений по стретчингу.

Комплекс 9. **4 Февраль**

Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие «Мы за солнышком идем» (стр.82)

Цель:

Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей.

Задачи:

-способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц;
-развивать подвижность суставов и связок;
-учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления;
-воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

Комплекс 10. **4, Март**.

Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг. (стр.123)

Задачи:

-Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
-формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом;
-укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
-развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию, ловкость.

Комплекс 11. **4, Март**

Фитбол-гимнастика «Смешарики» (стр. 39) и стретчинг.

Цель: корректировать нарушения осанки у детей посредством гимнастических мячей (фитболов).

Задачи:

-формировать навык удержания правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений на гимнастических мячах;

-упражнять в прокатывании мяча с точным попаданием в цель, закреплять правильное положение рук и ног при прыжках на фитболах;

-развивать координацию движений и глазомер детей;

-воспитывать выносливость, чувство товарищества; вызвать у детей положительный эмоциональный отклик;

-Развивать подвижность суставов и связок.

Комплекс 12. 4, Апрель

Занимательное занятие по физической культуре для детей 5-7 лет. «Волшебная страна гимнастика» (стр. 92).

Цель: обогатить двигательный опыт детей старшего дошкольного возраста через использование элементов художественной гимнастики.

Задачи:

-познакомить детей с художественной гимнастикой как одним из видов спорта;

-развивать умение действовать с предметами (мячом, лентой, обручем);

-в игровых ситуациях развивать у детей физические, волевые качества, воображение, образную двигательную деятельность;

Способствовать формированию правильной осанки.

Комплекс 13. 4, Апрель.

Предметно-образное занятие «Веселые скакалки» (стр. 101)

Задачи:

-заинтересовать детей играми со скакалкой;

-помочь им преодолеть двигательные трудности;

-продолжать обучать захвату ручек скакалки без напряжения, пальцы направлены вперед;

-правильно прыгать через скакалку;

-развивать у детей быстроту реакции;

-учить находить в упражнениях со скакалкой игровые моменты, образы, красоту движений;

-воспитывать дружеские взаимоотношения во время игры.

Комплекс 15. 4, май.

Занятие тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и стретчинга. (подготовительная к школе группа, стр.88)

Цель: сформировать у детей потребность в движении.

Задачи:

-упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;

-формировать навыки сохранения правильной осанки;

-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;

-воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Комплекс 16
4, май

Занятие с элементами спортивного танца и стретчинга
«Игры, которые лечат».

Задачи:

-совершенствовать умения и навыки правильного выполнения движений при выполнении ОРУ;

-закреплять :умение быстро перестраиваться, соблюдать дистанцию во время движения;

умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в различных прыжках;

-учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными методами оздоровления: закаливающее носовое дыхание. Релаксация.

-создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях;

-воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

-повторение и совершенствование всех разученных за год упражнений.

Программа для детей от 4 до 5 лет

1 Пояснительная записка.

Программа «Занимательная физкультура» основана на повышении интереса детей к занятиям за счет введения увлекательных упражнений во всех частях занятий. Исключение из структуры занятий не интересных для ребенка строевых упражнений , но необходимых в общеобразовательной дневной программе, т.к. хорошо развивают ориентировку в пространстве, дисциплинирует и т.д., позволяет дополнить занятия дополнительными играми (спортивно-дидактическими: « Строитель», « Построй пирамидку», «Полоса препятствий» и др.) и игровыми моментами «Логоритмики» после разминки , для того, чтобы сконцентрировать внимание детей на выполнение ОРУ, в то же время- это маленькая разминка для пальцев рук. Воспитатель читает, а дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием. Поэтому развитие творческих способностей в процессе двигательной деятельности поможет ребенку найти себя в тех движениях, которые ему нравятся. Занятия любимыми физическими упражнениями будут способствовать выработке потребности организма в систематической и целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит средством оздоровления и закаливания ребенка, что на сегодняшний день особенно актуально.

Большое внимание в Программе уделено положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности. С этой целью предлагается достаточно широкий спектр работы, прежде всего самые разнообразные как по форме, так и по содержанию занятия.

Особенно широко используются сюжетные игры и подражательные движения, веселая музыка. В целом, « Занимательная физкультура « гармонично вписывается в основную программу по физической культуре обучения в детском саду, так как любое физическое воспитание является одной из основных составляющих в развитии гармоничной личности. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к новым социальным условиям нашей жизни (малоподвижный образ жизни, много времени за компьютером и телевизором с детства и т.д.)

2. ЦЕЛИ:

- Главной целью Программы является совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.
- Научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость.

3. ЗАДАЧИ:

Оздоровительные:

На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка; охрана жизни и укрепление здоровья.

Образовательные:

Через игровые формы обучения и создание развивающей среды осуществлять выполнение программы минимума и максимума в формировании двигательных умений и навыков, потребности в ежедневных физических упражнениях.

-Формирование представлений о ценностях здорового образа жизни.

-Формирование психофизических качеств: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, внимание.

Воспитательные:

- воспитание жизнерадостности, целеустремленности, воли, настойчивости, чувства коллективизма;

-воспитание красоты, выразительности, двигательного творчества (предлагается детям самим придумывать, например, способ передвижения по скамье или игру и т.д.)

4. ВОЗРАСТ детей , посещающих кружок от 3,5 до 5.5 лет (2 младшая, средняя и старшая группы)

5. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ:

Настоящая программа рассчитана на 3 года обучения.

6. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

1 раз в неделю.

Понедельник, с 16-15 до 16-45 старшая группа;

Вторник с 15-50 до 16-10 младшая группа;

Среда с 15-50 до 16-15 средняя группа.

7. ОБОРУДОВАНИЕ:

Шведская стенка, гимнастические маты, гимнастические скамейки, коврики; дуги и цветные модули, туннель для подлезания;

гимнастические палки (круглые и плоские),

мячи (малые, средние, хип-хопы, баскетбольный, волейбольный, футбольный, надувной легкий);

степплатформы; обручи; кубики; кегли; кольцебросы; мешочки;

массажные валики, кольца и мячики;

канаты, скакалки, ленты, цветные веревочки;

бассейн с пластмассовыми шариками трех цветов(300 штук) ;

Плоские кольца-цветочки из линолеума внешний диаметр 40 см, ширина 6 см, по одному на каждого ребенка (служат для ориентира своего места при выполнении ОРУ и некоторых видов основных движений и игр.)

Мягкие модули 25 различных форм;

корзины; флажки; ориентиры на стене зала; баскетбольные кольца.

8. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРГРАММЫ:

а) Систематичность и последовательность обучения.

б) Связь теории с практикой.

в) Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

г) Создание ситуаций успеха.
д) Обучение детей в доступной для их возраста форме

9. ИНТЕГРИРОВАНИЕ:

Планировать некоторые занятия с включением задач разделов ФЭМП, сенсорного воспитания, художественно-эстетического воспитания, развития речи.

10. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ:

Продолжительность занятия для детей 3,5 лет – 15 минут, 4 лет- 20-25 мин, для 5 лет – 25-30 минут. Занятие состоит из трех частей. Проводится 1 раз в неделю в спортивном зале (в дополнении к двум основным занятиям в зале и одному на улице).

А) Вводная часть:
занимательная разминка-5 минут.

Б) Основная часть:
ОРУ 3-5 мин
ОВД 5-7 мин
Веселый тренинг 3 мин
подвижная игра 3 мин

В) заключительная часть- 2 минуты:
Игра малой подвижности или массаж, или логоритмика, упр-я на дыхание.

11. ФОРМЫ РАБОТЫ:
а) Физкультурные занятия.
б) Оздоровительно-профилактическая гимнастика по предупреждению плоскостопия.
в) Открытые занятия с родителями.
г) Праздники; веселые эстафеты; соревнования.

12 . СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Тема занятий	кол-во занят.	месяц проведени
Занимательная разминка 1. стр.37 Конспект занятий на сентябрь. 1 ОРУ с обручем. «Полоса препятствий» Веселый тренинг « Кочалочка» Игра «Солнышко и дождик» Малоподвижная игра «Найди флажок!»	2	1-2нед сентяб.
Занимательная разминка 2. ОРУ с большим мячом ОВД с большим мячом Веселый тренинг «Цапля» Игра « Догони мяч» и «Поиграем»	2	сент. 3-4 нед
Занимательная разминка 3. ОРУ с платочком	2	октяб.

ОВД « Полоса препятствий N 2» стр 46 (по кругу) ОВД « Полоса препятствий N 3» (рядами) Игра « Мы – осенние листочки» Текст стр. 47 « По ровненькой дорожке»		1-2 нед
Занимательная разминка 4. ОРУ с Хип-хопом, ОВД с бол. мячом, прыжки с места и с разбега в длину. Веселый тренинг « Стойкий оловян. солдатик.» Игра « Догони меня» Малоподвижная игра «Едет, едет паровоз» «Салют» игра на внимание, метание. Со старшими- « Перенеси мяч», « Сбей кегли», « Перебрось мяч»	2	октяб. 3-4 нед
Занимательная разминка 5. ОРУ с кубиками ОВД « Полоса препятствий N 4» Игра « Построй пирамидку» Веселый тренинг «Самолет» Подвижная игра « Еж с ежатами» Малоподвижная игра « Гимнастика» стр. 54	2	1-2 нед ноябрь
Занимательная разминка 6. ОРУ со средним мячом ОВД со средним мячом стр.56 Веселый тренинг «Потягушки! Подвижная игра «Медведь» Малоподвижная игр «Воздушный шар» Индивидуально с каждым –мостик через хип-хоп. Волейбол в шеренге. Игровые упражнения «Прыжки через медболлы» « Перенеси кегли»	3	3-4 нед ноябрь
Занимательная разминка 7. ОРУ с плоской палкой Точечный массаж и дыхательная гимнастика ОВД « Полоса препятствий N 5» стр. 60 Игра «Строитель» Веселый тренинг « Ах, ладошки, вы, ладошки!» Подвижная игра « Самолеты» Малоподвижная игра «Великаны и гномы»	2	1-2 нед декаб.
Занимательная разминка 8. Точечный массаж и дыхательная гимнастика второй комплекс, стр.11 ОРУ с большим мячом ОВД с большим мячом Веселый тренинг «Карусель». Подвижная игра « Не боимся мы кота» Малоподвижная игра «Скажи и покажи» Для старших-танец на степах. Для младших-танец с султанчиками. Игровые упражнения « Мяч по скамейке», «Мотальщики».	2	декабрь 3-4 нед
Занимательная разминка 9.		

Точечный массаж и дыхательная гимнастика. ОРУ с косичкой ОВД «Полоса препятствий N 6» Стр.67 Веселый тренинг « Покачай малышку» Подвижная игра «Веселые зайчата» Малоподвижная игра « Все спортом занимаются»	2	январь 1-2 нед
Занимательная разминка 10. ОРУ со средним мячом ОВД со средним мячом Веселый тренинг « Танец медвежат» Подвижная игра «Снежинки и ветер» Малоподвижная игра «Пингвины на льдинах» Игрвые упражнения «Переправа», «Сбей кегли»	2	январь 3-4 нед
Занимательная разминка N 11 Точечный массаж и дыхат. гимнастика. ОРУ с кубиками ОВД « Полоса препятствий N 7» Веселый тренинг «Маленький мостик» Подвижная игра «Заячий концерт» Малоподвижная игра « Что в пакете?»	2	февраль 1-2 нед
Занимательная разминка 12. Точ. массаж и дыхат. упр-я. ОРУ с большим мячом. ОВД с большим мячом. Веселый тренинг « Паровозик» Подвижная игра «Ловишки с ленточкой» Малоподвижная игра «Зимние забавы» Игровые упражнения прыжки в высоту через модули, «перебрось мяч».	2	февраль 3 и 4 недели
Занимательная разминка 13. ОРУ с обручем. ОВД «Полоса препятствий N 8». стр. 80. Веселый тренинг « Колобок». Подвижная игра « Грачи и автомобиль». Малоподвижная игра «Холодно-жарко».	2	март 1-2 нед
Занимательная разминка 14. Точечный массаж, дыхательная гимнастика. ОРУ с большим мячом. ОВД с большим мячом. Веселый тренинг « Ножницы» Подвижная игра « Жуки» Малоподвижная игра «Деревья и птицы». Игровые упражнения: танец «Русский», «перенеси кубики», «сбей кегли» , «салют», стр.36, 85.	2	март 3-4 нед.
Занимательная разминка 15. Точечный массаж и дыхательная гимнастика. ОРУ с плоской палкой. ОВД 1 неделя «Полоса препятствий N 9» 2 неделя игра « Строитель» Веселый тренинг «Птица»	2	апрель 1-2 нед.

Подвижная игра «Карусель» Малоподвижная игра «Круг-кружочек»		
Занимательная разминка 16. Массаж. ОРУ с большим мячом. ОВД с мячом в парах и фронтально. Веселый тренинг « Плавание на байдарке» Подвижная игра «Цыплята на полянке» Малоподвижная игра « Тишина у пруда». Игровые упражнения «классики», «мяч по скамейке», «переброс мяч».	2 апрель 3-4 нед.	
Занимательная разминка 17. Массаж . ОРУ с косичкой. ОВД « Полоса препятствий N 10» стр 93 Веселый тренинг «Велосипед» Подвижная игра «Лягушки» Малоподвижная игра «Море волнуется».	2 май 1-2 нед.	
Занимательная разминка 18. Точечный массаж и дыхательная гимнастика. ОРУ с большим мячом ХИП-Хоп ОВД с большим мячом. Веселый тренинг «Гусеница» Подвижная игра «Одуванчики» Малоподвижная «Узнай кто позвал?» Игровые упражнения- танец на степплатформах. «Переправа», «сбей кегли», «салют».	2 май 3-4	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» К.К. Утробина., 2004 г.
2. Яковлева Л.В., Р.А. Юдина « Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.
3. Программа воспитания и обучения в детском саду.