

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования «Академия детства»*

**РАССМОТРЕНА**

на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «ЦО «Академия детства»  
Протокол от « 28» августа 2024г. №1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБОУ «ЦО «Академия детства»  
№181/06 от 28.08. 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БЕБИДЕНС»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 2 – 4 года

**Вид программы:** авторская, модифицированная

**Автор-составитель:** Теплякова Елизавета Сергеевна

## **Пояснительная записка**

Ранний дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека, в формировании физического здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Дополнительная оздоровительно – развивающая программа «Игровая ритмическая гимнастика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей младшего дошкольного возраста.

В основу Спортивно-оздоровительных занятий «Бебиденс» положена двигательно-игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании детей раннего дошкольного возраста.

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

### **Цели и задачи программы.**

*Цели программы «Игровые спортивно-оздоровительные занятия»:*

- Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.
- Создания условий для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса, формирования морально-этических качеств личности через двигательно-игровую деятельность.
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Профилактика простудных заболеваний и травматизма.

- Приобщение детей к нормам здорового образа жизни.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных педагогических задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

#### *Оздоровительные задачи:*

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать правильную осанку.

#### *Образовательные задачи:*

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие психологических процессов (память двигательная, слуховая, образная);
- развитие двигательных качеств (гибкость, координация, выносливость) и умений;
- развивать творческие способности;
- развивать мелкую моторику.

#### *Воспитательные задачи.*

- воспитывать нравственные качества (уважительное отношение ко взрослым и к сверстникам).
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- учить видеть прекрасное.
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.
- развитие личностных качеств.

## Содержание программы.

*Основным содержанием «Игровой ритмической гимнастики»* являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела, упражнения с предметами. Маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах и положениях лежа. Эти упражнения сочетаются с разновидностями ходьбы, прыжков, бега, танцевальными упражнениями, упражнения на формирование осанки. Целостность и динамичность этих упражнений при органической связи с музыкой создают своеобразный стиль упражнения, которые воспринимаются как танцевальные движения.

Поточный или серийно-поточный методы упражнения являются обязательным условием эффективного воздействия упражнения на разные системы организма человека.

В содержание программы по «Игровой ритмической гимнастики» входят так же следующие разделы:

*Образно-игровые упражнения* представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей, сказочных героев и т.д. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

*Пальчиковая гимнастика* в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

*Дыхательная гимнастика.* От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Например, специальные дыхательные упражнения, выполненные через левую или правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому им нужно специальные дыхательные упражнения.

*Игровой самомассаж* является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой, стихотворной форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, каждый разработанный комплекс «Игровой ритмической гимнастики» подчиняется определенному сюжету (например, « В гостях у игрушек», «Зимняя сказка», «В гостях у солнышка» и др.)

В свою очередь, каждое упражнение комплекса имеет название и выполняется под музыку. При этом у ребенка возникают определенные моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и он быстрее запоминает порядок выполнения движений.

Музыка используется из любимых мультфильмов и сказок. Подобранные музыкальное сопровождение способствует развитию мышления, воображения, повышает эмоциональный фон, так как превращает занятия в своеобразную познавательную игру.

*Возраст детей:* 2-3 года

*Продолжительность* комплекса «Спортивно-оздоровительных занятий» составляет 10-15 мин.

*Количество занятий:* занятия проводятся 2 раза в неделю.

*Комплексы:* 2 комплекса в месяц, с повтором через неделю.

*Структура занятия:*

### *I. Подготовительная часть*

1. Введение в игровую ситуацию

### *II. Основная часть*

Выполнение комплекса под музыку.

1. Упражнения в ходьбе, беге.

2. Дыхательная гимнастика

3. ОРУ:

- упражнения стоя;

- прыжки, бег на месте;
- выполнение упражнений, согласно тексту песни.

4. Подвижная игра.

### *III. Заключительная часть*

1. Игровой самомассаж или малоподвижная игра.

2. Подведение итогов занятия.

### *Ожидаемые результаты*

- Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
- Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.
- Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.
- Приобщение к здоровому образу жизни.

## Практический материал. Конспекты занятий на учебный год.

### Сентябрь 1 неделя «Муравьишки»

**Задачи:** упражнять в равновесии ( ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч, учить прыгать в высоту до предмета.)

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка , «следы», платочек.

#### Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смел. Нам сейчас бы на парад, каждый будет рад.*

Вдох через нос и медленный выдох через рот.

**Общеразвивающие упражнения с обручем.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
3. И.п.–сидя в обруче, ноги согнуть в коленях,руки в упоре сзади.1–ноги прямые врозь; 2– и.п.
4. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

#### Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

- 1.Ходьба по скамейке, руки в стороны.
- 2.Перешагивание через обручи 4 шт
- 3.Ходьба по «следам»
- 4.Прыжок в высоту «Достань платочек!»

**Весёлый тренинг «Качалочка» .** Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги,

прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

### **Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

#### **Сентябрь 2 неделя «Обезьянки»**

**Задачи:** упражнять в равновесии ( ходьба по скамейке, ходьба по верёвке, ползание под дугами.) Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере – массажные дорожки.

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка , длинная верёвка, 2 дуги, массажные дорожки.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой:

*Раз, два – левой! Мы шагаем*

*смело.*

*Нам сейчас*

*бы на парад, каждый будет очень рад.*

**Общеразвивающие упражнения с обручем.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1.И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.

2.И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.

3.И.п. – стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками.

5. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

### **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу . дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2. Прыжки в обруч
3. Ползание под дугами
4. Ходьба по веревке прямо

### **Работа на тренажерах. Массажные дорожки.**

Ходьба по массажным дорожкам .

### **Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

### Сентябрь 3 неделя «Цапля»

**Задачи:** учить подбрасывать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками.

**Пособия:** мячи среднего размера по количеству детей.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка).  
Заключительная ходьба.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо - влево.
4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.

### Основные виды движений с мячом

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать.
2. Бросок об пол, поймать.
3. Катить руками перед собой.

**Весёлый тренинг «Цапля»**. Для мышц ног, координации.

Когда цапля ночью спит на одной ноге стоит

Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в сторону и постоять так немного. Затем на левой ноге.

### Подвижная игра «Догони мяч»

Воспитатель читает стихотворение Маршака «Мой весёлый, звонкий мяч». Дети с мячиками в руках прыгают (они мячи). После слов «Не угнаться за тобой!» ребёнок катит свой мяч вперёд и догоняет его.

### Сентябрь 4 неделя «Хлопушка»

**Задачи:** учить бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить мяч после отскока от пола двумя руками; катить мяч перед собой руками.

Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** мячи среднего размера по количеству детей, тренажер - беговая дорожка

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба на четвереньках (собачки). Заключительная ходьба.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п..
4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.

### **Основные виды движений с мячом**

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать после отскока об пол.
2. Бросок об пол, поймать после отскока.
3. Катить руками перед собой.

### **Работа на тренажерах. Беговая дорожка.**

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

### **Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

- 1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед,
- 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

### **Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

## **Октябрь 1 неделя «Жуки»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы), учить прыгать через верёвку.

**Пособия:** платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, кубики пластмассовые 3 шт.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка). Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная**

**Общеразвивающие упражнения с платочком.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с

пола.

2.

И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 –

и.п.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – и.п. 3-4 повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

**Основные виды движений «Полоса препятствий»** Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по скамейке

2. Прыжки через верёвку.

3. Перешагивание через кубики.

**Весёлый тренинг «Жуки»** . Для мышц спины, координации.

*Жук упал, а встать не может, ждёт он, кто ему поможет.*

Лечь на спину и двигать руками и ногами.

**Подвижная игра «Мы осенние листочки»**

Мы – листочки, мы - листочки,

*Стоя, поднять руки вверх и покачивать руками*

Мы – осенние листочки.

Мы на веточке сидели, Ветер дунул – полетели.

*Бег в разных направлениях.*

Мы летали, мы летали

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок Мы присели все в кружок *Присесть на корточки*

**Октябрь 2 неделя «Надуем шарик»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, ), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере

кольцо.

**Пособия:** платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, обручи 3 шт. Кольца по количеству детей.

### **Занимательная**

#### **разминка.**

Ход

ьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка). Заключительная ходьба.

**Общеразвивающие упражнения с платочком.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.

2.

И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – и.п. 3-4 повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

#### **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по скамейке

2. Прыжки из обруча в обруч

3. Ходьба по верёвке прямо.

#### **Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.**

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.

2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

#### **Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

#### **Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

### **октябрь 3 неделя «Солдатики»**

**Задачи:** учить бросать мяч воспитателю и ловить его, учить катить мяч впереди себя.

**Пособия:** мячи по количеству детей, игрушка Мишка.

### **Занимательная**

#### **разминка.**

Ход

ба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.  
Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки».  
Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, мяч в опущенных руках. 1 – мяч вперёд, 2 –

и.п.

2.

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх,  
посмотреть на мяч, 2 –

и.п.

3.

И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить  
назад.

4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с  
дыхательными упражнениями.

### **Основные виды движений с мячом**

1. Дети ловят мяч брошенный воспитателем, и кидают его обратно.
2. Катят мяч впереди себя

**Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик».** Для мышц спины,  
живота, ног. По реке плывёт лодочка, а в ней оловянный  
солдатик. Вдруг подул ветерок и началась качка. НО отважному солдатiku ничего  
не страшно. Хотите стать такими же как солдатик? Для этого станьте на колени,  
руки плотно прижмите к туловищу. Спину держите прямо и наклоняйтесь вперёд  
– назад.

### **Подвижная игра «Догони Мишку»**

Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту  
останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей,  
чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть  
водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

### **Октябрь 4 неделя «Мышата»**

**Задачи:** учить бросать мяч вверх и ловить его после отскока двумя руками, учить  
катить мяч впереди себя, катить друг другу. Познакомить детей с техникой  
выполнения упражнения на тренажере  
батут

**Пособия:** мячи по количеству детей, тренажер батут.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

#### **Основные виды движений с мячом**

1. Дети катят мяч руками по полу впереди себя.
2. Бросают мяч об пол и ловят его после отскока.
3. Садятся парами и катают мяч друг другу.

#### **Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти на дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

#### **Ноябрь 1 неделя «Гимнастика»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить спрыгивать с высоты 30 сантиметров.

**Пособия:** по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, скамейка, 3 куба.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Ход

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.

2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.

4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

**Основные виды движений со средним мячом.**

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель

2. Бросок в горизонтальную цель.

**Весёлый тренинг «Танец медвежат».** Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

**Подвижная игра «Догони Мишку»**

Воспитатель берёт в руки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

**Ноябрь 2 неделя «Лисичка подслушивает»**

**Задачи:** упражнять в равновесии ( перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить прыгать в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере лыжная дорожка.

**Пособия:** по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, 3 куба, платочек, тренажер лыжная дорожка.

**Занимательная разминка** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

## **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с кубиками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, кубики в опущенных руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, 1 - присесть постучать кубиками друг о друга; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги прямые. 1 - наклониться, положить кубики к ступням, 2 – выпрямиться.
4. И.п. – стоя, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

## **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Перешагивание через кубы.
2. Ходьба по верёвке боком.
3. Прыжки в высоту «Достань платочек»

## **Работа на тренажерах «Лыжная дорожка»**

Ходьба. Длительность выполнения 0,5 минуты.

## **Дыхательное упражнение «Заблудился».**

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

## **Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»**

Показать, как крадёт лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает о чем те говорят.

## **Ноябрь 3 неделя «Воздушный шар»**

**Задачи:** учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

## **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки».

Заключительная ходьба.

## **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

Ход

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4.

И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

**Основные виды движений с мячом.**

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать двумя руками.
3. Бросок на дальность двумя руками из-за головы.

**Весёлый тренинг «Потягивание».** Растяжка мышц.

Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад вдоль туловища. Повторить правой ногой и правой рукой. Затем - двумя ногами и руками

**Подвижная игра «Воздушный шар»** Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе купили. *Взявшись за руки идти по кругу.*

Будем шар надувать. *Остановившись идти маленькими шагами назад.*

Надувайся шар, надувайся большой,  
Да не лопайся.

Он летел, летел, летел,

*Повернувшись идти в другую сторону.*

За веточку задел и ... лопнул!

*Остановиться, положить руки на*

*пояс, присесть,*

*произнося: «Ш-ш-ш-ш».*

**Ноябрь 4 неделя «Едем на автомобиле»**

**Задачи:** учить катить мяч перед собой, учить ведения мяча ногами, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Собачки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п. и т.д.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

### **Основные виды движений с мячом**

1. Катить мяч по полу перед собой.

2. Ведение ногами по полу.

3. Бросок на дальность двумя руками.

### **Работа на тренажерах «Лазание по шведской стенке»**

Продолжительность 0,5 минуты.

### **Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе произнести звук «р-р-р»

### **Психогимнастический этюд «Тишина»**

Лисички должны перейти дорогу на которой находится волк. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

## **Декабрь 1 неделя «Самолёты»**

**Задачи:** упражнять в равновесии ( ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места.

**Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, мягкие пуфики, верёвка, спортивный мат.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.
3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.
4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

**Основные виды движений.** Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

1. Прыжок в длину с места.
2. Ползание под двумя дугами.
3. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

**Весёлый тренинг «Качалочка».** Для мышц рук, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

**Подвижная игра**

**«Самолёты»**

Д

ети сидит на корточках «самолёты на аэродроме». Подготовка самолётов к полёту.

1. «Заправиться топливом» - имитировать работу ручного насоса.
2. «Завести мотор» - вращение рук.
3. «Расправить крылья» - развести прямые руки в стороны.
4. «Проверить колёса» - потопать ногами.

«Самолёты готовы? Полетели!» дети бегают по залу с разведёнными в стороны руками. По сигналу «На посадку» - приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

Декабрь 2 неделя «С кочки на кочку»

**Задачи:** упражнять в равновесии ( ползание на животе по скамейке, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу . Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская **Пособия:** палки по количеству детей, скамейка, мягкие пуфики, обручи 4 шт. Массажная дорожка.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.
3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.
4. И.п. – палка лежит на полу, прыжки через палку.

#### **Основные виды движений.**

Оборудо

вание расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

1. Ползание на животе по скамейке.
2. Прыжки из обруча в обруч.
3. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

#### **Работа на тренажерах. Массажные дорожки.**

Ходьба по массажным дорожкам .

#### **Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко

вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

#### **Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

### **Декабрь 3 неделя «Карусель»**

**Задачи:** учить катить и бросать мяч друг другу, бросать мяч об пол и ловить после отскока.

**Посо**

**бия:** большие мячи по количеству детей.

**Занимательная разминка** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.

2. . И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.

4.

4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

**Основные виды движений с мячами.**

Дети стоят друг против друга парами. Выполняют каждое упражнение по 5 раз.

1. Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу.

2. Бросок друг другу.

3. Бросок об пол, поймать.

**Весёлый тренинг «Карусель»**. Для мышц рук, ног, живота.

Сидя на полу, поднять согнутые в коленях ноги вверх. Опираясь руками об пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

**Подвижная игра «Не боимся мы кота»**

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит.

Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

**Декабрь 4 неделя «Солнышко и тучка»**

**Задачи:** учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать мяч вверх и ловить после отскока. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** большие мячи по количеству детей. Беговая дорожка.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоник». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.

4. И.п. – стоя , мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

**Основные виды движений с мячами.**

Выполняют фронтально каждое упражнение .

1. Катить мяч двумя руками по залу.

2. 2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно. Бросок вверх, поймать.

4. Бросок об пол, поймать.

**Работа на тренажерах. Беговая дорожка.**

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

**Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко

вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

**Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы

загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

**Январь 1 неделя «Пёстрая ленточка»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, ходьба по следам), учить перешагивать через предметы. Прыжкам в высоту до предмета.

**Пособия:** длинная верёвка, «следы», мягкие модули 5 шт., платочек, ленты по количеству детей.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с ленточками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п. 2.
- И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот
3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п..
4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.

**Основные виды движений. «Полоса препятствий»**

Оборудование

расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Перешагивание через мягкие модули
2. Ходьба по верёвке прямо
3. Ходьба по следам
4. Прыжки в высоту «Достань платочек»

**Весёлый тренинг «Качалочка».** Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

**Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**

И.п. – стоя, руки

сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4

медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

**Подвижная игра «Догони Мишку»**

Воспитатель

берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

**Январь 2 неделя «Змейка»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, подлезание под верёвкой боком). Учить бегать змейкой между предметами. Прыжкам в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** скамейка, длинная верёвка, «стойки с верёвкой для пролезания, «следы», большие кегли 5 шт. Тренажер беговая дорожка.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с ленточками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.
2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот
3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п..
4. И.п. – стоя , прыжки через ленточку.

#### **Основные виды движений. «Полоса препятствий»**

Оборудование

расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ползание на четвереньках по скамейке.
2. Пролезание под верёвкой боком.
3. Бег «Змейкой» между предметами.
4. Прыжки в высоту «Достань платочек»

#### **Работа на тренажерах. Беговая дорожка.**

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

#### **Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

#### **Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

### **Январь 3 неделя «Снежинки»**

**Задачи:** учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную цель, щиты для бросков в вертикальную цель.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

### **Основные виды движений со средним мячом.**

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель
2. Бросок в горизонтальную цель.

**Весёлый тренинг «Танец медвежат».** Для укрепления мышц ног. Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

### **Подвижная игра «Снежинки и ветер»**

Выполняются движения в соответствии с текстом.

Снежинки, снежинки по ветру летят,

Снежинки, снежинки на землю хотят.

А ветер дует всё сильнее и сильнее, Снежинки кружатся быстрее и быстрее,

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,

Снежинки слетелись в большой снежный ком.

Январь 4 неделя «**Меткие мячи**»

**Задачи:** учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную цель, щиты для бросков в вертикальную цель.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно.

Ход

Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки».  
Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч сверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

### **Основные виды движений со средним мячом.**

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель
2. Бросок в горизонтальную цель.

### **Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.**

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.
2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

### **Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

**Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».** Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

### **Февраль 1 неделя «Заячий концерт»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате.

**Пособия:** пластмассовые кубики ( по 2 шт. на каждого ребёнка), скамейка, верёвка, ребристая доска, спортивный мат.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с кубиками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза) У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.
3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.
4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

### **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование

расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по ребристой доске
2. Прыжки в длину с места на мате
3. Ходьба по скамейке

**Весёлый тренинг «Маленький мостик».** Для укрепления мышц ног, рук, живота, гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через ручей. Давайте поможем им, построим мостик через ручей. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину, пока ежата не переберутся на другой берег. Ежата перебрались и мы отдыхаем.

### **Подвижная игра «Заячий концерт»**

Дети – зайцы выполняют движения в соответствии с текстом.

Зайцев полная ватага  
Вдоль по краешку оврага

*Прыжки на двух ногах.*

Развлекает всех прыжками. Прыг-скок, прыг-скок. В барабаны ловко бьют: Тра-та-та, тра-та-та, *Имитировать удары в барабаны.*

А потом так театрально, В тарелки музыкальные *Имитировать игру на тарелках.*

Ударяли : дзынь-ля-ля, От души  
всех веселя.

Февраль 2 неделя **«Попрыгунчики»**

**Задачи:** продолжать упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут

**Пособия:** пластмассовые кубики ( по 2 шт. на каждого ребёнка), скамейка, верёвка, ребристая доска, спортивный мат. Тренажер батут.

### **Занимательная разминка.**

Ход

ьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с кубиками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.

3.

И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 –

4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

**Основные виды движений «Полоса препятствий»** Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по ребристой доске

2. Прыжки в длину с места на мате

3. Ходьба по скамейке

**Работа на тренажерах. Батут.**

Подпрыгивать, руки свободно. Продолжительность 0,5 минуты.

## **Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Февраль 3 неделя «Паровозик»

**Задачи:** учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами.

**Пособия:** средние

мячи по количеству детей.

### **Занимательная**

#### **разминка.**

Ход

ьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно.

Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки».

Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот  
Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 –

и.п.

2.

И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4.

И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

### **Основные виды движений с мячом**

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Ведение мяча ногами по кругу.

**Весёлый тренинг «Паровозик».** Для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу.

Поехали! Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами. Руками делаем

круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали так же назад.



обратно.

4.

И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

### **Основные виды движений с мячом**

- 1.Бросок вверх, поймать двумя руками.
- 2.Бросок об пол, поймать двумя руками.
- 3.Ведение мяча ногами по кругу.

### **Работа на тренажерах «Лыжная дорожка»**

Ходьба. Длительность выполнения 0,5 минуты.

### **Дыхательное упражнение «Заблудился».**

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

### **Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»**

Показать, как крадётся лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает о чем те говорят.

## **Март 1 неделя «Колобки»**

**Задачи:** упражнять в равновесии ( ходьба по скамейке, ходьба по «следам», учить прыгать в высоту до предмета.), учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу.

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка , «следы», платочек.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3.«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с обручем.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1.И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.

2.И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.

3.И.п.–сидя в обруче, ноги согнуть в коленях,руки в упоре сзади.1–ноги прямые врозь; 2– и.п.

4.И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

### **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу . Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

- 1.Ходьба по скамейке, руки в стороны.
- 2.Пролезание в обруч, стоящий на полу.
- 3.Ходьба по «следам»
- 4.Прыжок в высоту «Достань платочек!»

**Весёлый тренинг «Колобок»** . Для мышц плечевого пояса, гибкости. Сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

*Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять.* Вытяните ноги и лягте на спину.

**Подвижная игра «Грачи и автомобиль»** Выбирается водящий – автомобиль. Остальные дети грачи стоят в обручах. По сигналу воспитателя «Автомобиль едет!» водящий выезжает из гаража, а дети «летят» в гнезда. Как-то раннею весной на опушке на лесной, *Стоят*

Появилась стая птиц: не скворцов и не синиц, *Бег на носочках*

А большущие грачи цвета чёрного ночи. *Присесть на корточки* Разбежались на опушке, прыг – скок, крак – крак! *Бег в разных направлениях. Прыжки вверх*

Тут жучок, там червячок! Крак-крак-крак. *Наклоны вперёд-вниз.*

### **Март 2 неделя «Щенок уснул»**

**Задачи:** упражнять в равновесии ( ползанье по скамейке), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, учить бегать «змейкой» между предметами. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка , пирамидки для бега между предметами. Тренажер беговая дорожка

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

**Общеразвивающие упражнения с обручем.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
3. И.п.–сидя в обруче, ноги согнуть в коленях,руки в упоре сзади.1–ноги прямые врозь; 2– и.п.
4. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

### **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу . Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1.Прыжки из обруча в обруч.

2.Ползание по скамейке на четвереньках.

3.Бег между предметами змейкой

### **Работа на тренажерах. Беговая дорожка.**

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

### **Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко

вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

### **Психогимнастический этюд «Щенок**

**уснул».**

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

### **Март 3 неделя «Ножницы»**

**Задачи:** учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика** 1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1

– переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и

обратно.

4.

И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

### **Основные виды движений с мячом.**

Бросок вверх, поймать двумя руками.

1. Бросок об пол, поймать двумя руками.

2. Ведение ногами по кругу.

**Весёлый тренинг «Ножницы».** Для мышц живота и ног.

Давайте представим, что наши ноги – ножницы. Лежа на спине, поднимайте по очереди прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резал, ноги должны быть прямыми. Отдохните и повторите (3 раза).

### **Подвижная игра «Жуки»**

На слова воспитателя: «Жуки полетели» дети бегают по залу в разных направлениях. На слова: «Жуки упали» - ложатся на спину и делают свободные движения руками и ногами (барахтаются).

### **Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Март 4 неделя «Карлсон»

**Задачи:** учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, бросать мяч вдаль из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере массажная дорожка.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей. Тренажер массажная дорожка.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки».

Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика** 1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 –

и.п.

2.

И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4.

И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

### **Основные виды движений с мячом.**

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать двумя руками.
3. Ведение ногами по кругу.
4. Бросок на дальность из-за головы двумя руками.

### **Работа на тренажерах. Массажные дорожки.**

Ходьба по массажным дорожкам . (1 минута).

#### **Дыхательное упражнение «Ныряние»**

И.п. – стоя, руки вверх. 1 – резкий вдох и быстро присесть, зажав нос пальцами – нырнули; 2 – держать дыхание; 3 – встать, руки вверх – выдох.

**Психогимнастический этюд «Карлсон».** Предложить детям отгадать загадку:

Мой дом у вас на крыше! Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен над каждым чердаком.

Затем дети показывают какое лицо у Карлсона (надуть щёки), и какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон (улыбка).

### **Апрель 1 неделя «Велосипед»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места.

**Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, скамейка, кубики 3 шт., спортивный мат.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и

потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 –

и.п.

2.

И.п. – сидя на полу, палка в руках вверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.

3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.

4.

И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

**Основные виды движений.** Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

1. Прыжок в длину с места.

2. Ползание под двумя дугами.

3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.

4. Ходьба по гимнастическим палкам боком.

**Весёлый тренинг «Велосипед» .**

Улучшает кровообращение

в ногах, улучшает работу кишечника.

Лёжа на спине, крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

**Подвижная игра «Не боимся мы кота»** Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

**Апрель 2 неделя «Буря в стакане»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.

**Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, скамейка, кубики 3 шт., спортивный мат. Стакан – непроливайка, трубочка для коктейля. Тренажер кольцо.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика** 1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверх. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.

3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.

4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

**Основные виды движений.** Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

1.Прыжок в длину с места.

2.Ползание под двумя дугами.

3.Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики 4.Ходьба по гимнастическим палкам боком.

**Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.**

1.Х ват за середину обеими руками – вращение кисти.

2.Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

**Дыхательное упражнение «Подними бурю в стакане»**

Дети выполняют вдохи через нос, а выдох через трубочку, опущенную в стакан непроливайку с водой. Вода в стакане должна прийти в движение.

**Психогимнастический этюд «Весёлая свинка».**

Предложить детям отгадать загадку:

Вместо хвостика – крючок, Вместо носа – пяточок.

Пяточок дырявый, А крючок вертявый!

(Свинка).

Задание: изобразить весёлую свинку.

### **Апрель 3 неделя «Гусеница»**

**Задачи:** учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой. **Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муровьишки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

4.

### **Основные виды движений с мячом.**

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать двумя руками.
3. Ведение ногами по кругу.
4. Катить мяч руками перед собой.

**Весёлый тренинг «Гусеница».** Для мышц рук, ног, гибкости.

Встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставить обе руки одновременно вперёд, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все гусеницы. Поползли!

**Подвижная игра «Лягушки»** Толстый шнур положить в форме круга. Дети стоят за кругом – они – лягушки. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянув ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачут вытянув ножки».

Дети поочередно прыгают вверх. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через верёвку в круг, и присаживаются на корточки – лягушки в болоте.

**Дыхательное упражнение «Надуем шарик»** И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

### **Апрель 4 неделя «Едем на автомобиле»**

**Задачи:** учить катить мяч перед собой, учить ведения мяча ногами, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Собачки». Заключительная ходьба.

## **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
5. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
6. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
7. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п. и

т.д.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

## **Основные виды движений с мячом.**

1. Катить мяч по полу перед собой.
2. Ведение ногами по полу.
3. Бросок на дальность двумя руками.

## **Работа на тренажерах «Лазание по шведской стенке»**

Продолжительность 0,5 минуты.

## **Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе произнести звук «р-р-р»

## **Психогимнастический этюд «Тишина»**

Лисички должны перейти дорогу на которой находится волк. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

## **Май 1 неделя «Самолёты»**

**Задачи:** упражнять в равновесии ( ползанье на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места.

**Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, мягкие пуфики, верёвка, спортивный мат.

## **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

## **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились». 5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.

3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.

4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

**Основные виды движений.** Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

4. Прыжок в длину с места.

5. Ползание под двумя дугами.

6. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

**Весёлый тренинг «Качалочка».** Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

**Подвижная игра**

**«Самолёты»**

Д

ети сидит на корточках «самолёты на аэродроме». Подготовка самолётов к полёту.

5. «Заправиться топливом» - имитировать работу ручного насоса.

6. «Завести мотор» - вращение рук.

7. «Расправить крылья» - развести прямые руки в стороны.

8. «Проверить колёса» - потопать ногами.

«Самолёты готовы? Полетели!» дети бегают по залу с разведёнными в стороны руками. По сигналу «На посадку» - приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

**Май 2 неделя «С кочки на кочку»**

**Задачи:** упражнять в равновесии ( ползание на животе по скамейке, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу . Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская **Пособия:** палки по количеству детей, скамейка, мягкие пуфики, обручи 4 шт. Массажная дорожка.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

## **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверх. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.
3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.
4. И.п. – палка лежит на полу, прыжки через палку.

## **Основные виды движений.**

Оборудо

вание расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

4. Ползание на животе по скамейке.
5. Прыжки из обруча в обруч.
6. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

## **Работа на тренажерах. Массажные дорожки.**

Ходьба по массажным дорожкам .

### **Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко

вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

### **Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

## **Май 3 неделя «Карусель»**

**Задачи:** учить катить и бросать мяч друг другу, бросать мяч об пол и ловить после отскока.

**Пособия:** большие мячи по количеству детей.

**Занимательная разминка** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

## **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

3. И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.

4. . И.п. – стоя, ноги врозь, мяч сверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.

4.

И.п. – стоя , мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

### **Основные виды движений с мячами.**

Дети стоят друг против друга парами. Выполняют каждое упражнение по 5 раз.

5. Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу.

6. Бросок друг другу.

7. Бросок об пол, поймать.

### **Весёлый тренинг «Карусель» .** Для мышц рук, ног, живота.

Сидя на полу, поднять согнутые в коленях ноги вверх. Опираясь руками об пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

### **Подвижная игра «Не боимся мы кота»**

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит.

Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

### **Декабрь 4 неделя «Солнышко и тучка»**

**Задачи:** учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать мяч вверх и ловить после отскока. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** большие мячи по количеству детей. Беговая дорожка.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2.Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п. 2.

И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.

4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

**Основные виды движений с мячами.**

Выполняют фронтально каждое упражнение .

1. Катить мяч двумя руками по залу.

2. Бросок вверх, поймать.

3. Бросок об пол, поймать

**Работа на тренажерах. Беговая дорожка.**

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

**Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко

вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

**Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы

загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

**Май 4 неделя «Пёстрая ленточка»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, ходьба по следам), учить перешагивать через предметы. Прыжкам в высоту до предмета.

**Пособия:** длинная верёвка, «следы», мягкие модули 5 шт., платочек, ленты по количеству детей.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с ленточками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п. 2.

И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п..

4. И.п. – стоя , прыжки через ленточку.

**Основные виды движений. «Полоса препятствий»**

Оборудование

расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Перешагивание через мягкие модули

2. Ходьба по верёвке прямо

3. Ходьба по следам

4. Прыжки в высоту «Достань платочек»

**Весёлый тренинг «Качалочка»** . Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

**Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

**Подвижная игра «Догони Мишку»** Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.