

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 256»

г. Ростов-на-Дону, пр. Стачки, 201

тел./факс: 222-13-67

«30» 1 2022 .

УТВЕРЖДАЮ
Приказ 44
«30» августа 2022 г.
Заведующий МБДОУ № 256
_____ И.И.Евдокименко

**Рабочая программа по платной образовательной
услуге «КРЕПЫШ» по программе
«Театр физического развития детей
дошкольного возраста» под редакцией
Ефименко Н.Н.
на 2022-2023 уч. год**

Составитель:
педагог по платной образовательной услуге
Цурупа Марина Георгиевна

г. Ростов-на-Дону

Содержание

1. Пояснительная записка:

1.1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБДОУ.

1.2. Цели и задачи деятельности.

1.3. Возрастные, индивидуальные особенности детей 4-5лет.

1.4. Ожидаемый результат.

1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-5лет.

2. Содержательный раздел:

2.1. Учебно-тематический план

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по «Крепыш» по физическому развитию дошкольников разработана на основе Программы «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» под редакцией Ефименко Н.Н.

Разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 256:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.12 №273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации».

2.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155).

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1014).

4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26).

6.Постановление от 11.05.16г. №533 «О внесении изменений в постановление Администрации г. Ростова-на-Дону от 10.08.12г. №656.

7. Постановление от 10.11.15г. №1041 о внесении изменений в постановление Администрации г. Ростова-на-Дону от 29.03.12г. №202 об утверждении тарифов на платные образовательные услуги, предоставляемые муниципальными учреждениями Советского района г. Ростова-на-Дону (ред. От 20.05.15г.).

8. Лицензия № 5561 от 19.08.2015 г.

9. Устав МБДОУ № 256

10. Положение о платных образовательных услугах МБДОУ № 256.

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

К семи годам должна быть развита способность, переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит, будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

Программа рассчитана на один год обучения. Обновление содержания осуществлено на основе интегрированной программы «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» под ред. Ефименко Н. Н. В основу организации совместной деятельности, взят комплексно - тематический принцип с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности с детьми, а также в самостоятельной деятельности детей.

В программе представлены различные здоровьесберегающих технологии: Коммуникативные игры, суставная гимнастика, стрейчинг, подвижные игры, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, упражнения на тренажерах, на фитболах, дорожках здоровья.

Данная программа доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

1.2. Цель: Развитие физических, коммуникативных качеств, укрепления здоровья детей, приобщению их к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений, самомассажа;

Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

Ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;

Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Особенности физического воспитания и развития детей средней группы(4-5лет)

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных НОД в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три

колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В НОД следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

Основные виды движения:

1. **Ходьба.** В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координируя движения рук и ног. Для этого в вводной в части НОД следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а также чередовать ходьбу с бегом.
2. **Бег.** Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.
3. **Прыжки.** Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.
4. **Бросание, ловля, метание.** При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.
5. **Ползание, лазанье.** В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам даёт пояснения.
6. **Упражнения в равновесии.** В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном с среднем темпе.
7. **Подвижная игра.** На каждом физкультурном НОД организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку.

1.3. Ожидаемые результаты:

Повышение уровня физической подготовленности, развития физических и коммуникативных качеств у детей, имевших низкий уровень их развития;

Стабилизация эмоционального фона у детей;

Снижение заболеваемости;

Потребность в ведении здорового образа жизни.

Разделы программы:

Коммуникативные игры – это игры на развитие коммуникативных навыков детей (передача информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия).

Задачи:

Способствовать установлению отношений взаимопонимания, уважения, партнерства между детьми.

Мышечно-суставная гимнастика — это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения стретчинга.

Задачи:

Развивать гибкость, делать тело человека сильным, красивым;

Разрабатывать и укреплять суставы, освобождать их от отложения солей;

Делать позвоночник более гибким;

Повышать жизненный тонус, улучшать настроение и давать прилив бодрости и активности,

Стретчинг – комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.

Задачи:

Способствовать повышению двигательной активности;

Способствовать снижению мышечного напряжения, повышению эластичности мышц;

Улучшать настроение, поднимать самооценку, создавать ощущение комфорта и спокойствия в целом.

Подвижные игры – это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Задачи:

Способствовать формированию быстроты, выносливости, координации движений.

Активизировать дыхание, кровообращение и обменные процессы.

Оказывать благотворное влияние на психическую деятельность.

Точечный самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные точки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.

Задачи:

Воздействовать через биоактивные точки на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

Способствовать повышению функциональных возможностей организма;

Способствовать снижению утомления и быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок.

Дыхательные упражнения - комплекс упражнений, позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.

Задачи:

Способствовать более быстрому восстановлению организма после физических нагрузок;

Содействовать снижению утомляемости и повышению концентрации внимания.

Способствовать повышению иммунитета.

Игровые упражнения на фитболах - эти упражнения помогают избирательно воздействовать на организм ребенка и используются для профилактики и исправления тех или иных отклонений в развитии моторики и деформаций опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

-формировать правильную осанку, развивать мышечную систему;

-развивать у детей умение ощущать себя, свои мышцы, своё тело, управлять каждой группой мышц (шеи, лица, рук, ног, туловища)

осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата;

-корректировать речь детей.

Дорожки здоровья - представляет собой массажный роликовый коврик, при ходьбе по котором осуществляется массаж стопы ребёнка, которая, как известно, включает огромное количество нервных окончаний. Коврики и элементы на них красочные и яркие, детям доставляет огромное удовольствие прогулка по таким дорожкам здоровья в детском саду.

Задачи:

-развитие координации движений, равновесия;

- осуществление профилактики плоскостопия.

Упражнения на тренажерах (велотренажер, беговая дорожка, ходики)- спортивные тренажеры удовлетворят потребность детей в движении, развивают их выносливость, улучшат координацию, помогут справиться с нервными перегрузками.

Задачи:

-повышать двигательную активность;

-укреплять нервную систему;

-развивать координацию движений, мышцы рук и ног;

-развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Гимнастика для глаз – это упражнения для предотвращения снижения зрения и снятия усталости глаз.

Задачи:

Улучшать кровоснабжение глазных яблок;

Нормализовать тонус глазодвигательных мышц;

Способствует быстрому снятию зрительного утомления – это инсценировка каких-либо рифмовок или потешек с помощью пальчиков.

Задачи:

Способствует развитию речи, творческого мышления;

Активизировать моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться.

Релаксационная гимнастика – метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

Задача:

Способствовать снятию напряжения мышц после физической нагрузки.

Беседы о здоровье – это беседы, посвященные здоровому образу жизни.

Задачи:

Повышать знания детей о собственном теле, здоровье человека;

Вырабатывать привычку вести здоровый образ жизни.

Организация образовательного процесса

Оздоровительная гимнастика проводится групповым способом, 2 раза в неделю. В группе 10 дошкольников. Продолжительность – 30мин.

Программа разработана согласно основным педагогическим принципам:

-Принцип систематичности. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.

-Принцип постепенности. Предполагает постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок.

- Принцип доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

-Принцип чередования нагрузки. Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления.

-Принцип наглядности. Предполагает построения занятий с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

-Принцип сознательности и активности. Предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Структура оздоровительной гимнастики

Оздоровительная гимнастика состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

I. Вводная часть (5-7 минут).

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: подвижные коммуникативные игры, специальные упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

II. Основная часть (15-20 минут).

В этой части используются упражнения суставной гимнастики, стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей.

Подвижная игра – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений, способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

III. Заключительная часть (3-5 минут).

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, беседы о здоровье.

Организация образовательного процесса

Платную услугу «КРЕПЫШ» посещают 20 детей в возрасте 4- 5 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня.

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	№ занятия	Тема занятия.	Программное содержание	Здоровье сберегающие технологии
октябрь	1	Вот я какой	Познакомить детей с внешним строением человека с возможностями его тела. Дать детям сведения о пользе занятий физ-рой. Вызвать желание заниматься .	Преобладающий основной двигательный режим: стиль "полный круг". Дыхательная гимнастика "Ныряние" Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры
	2	Спорт — это здоровье	Закрепить знания о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом.	Дыхательная гимнастика "Подуем" Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта
	3		Знакомство с тренажером «ВЕЛОТРАНАЖЕР» Развивать силу рук плечевого пояса, воспитывать илу воли и выносливость	
	4	Сохрани свое здоровье сам	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы	Дыхательная гимнастика "Насос" Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для

			оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь у физическим упражнениям, самомассажу.	освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию “Спокойный сон”
	5	<u>Чтобы нам не болеть</u>	Воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о нашем здоровье, формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.	Дыхательная гимнастика Подуй на пальцы» Массаж спины «Паровоз». Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию “Тишина”
	6		Знакомство с тренажером «НАЕЗДНИК». Развитие мышц ног, плечевого пояса. Воспитание выносливости.	
	7	ВРЕМЕНА ГОДА Тетушка Осень	Продолжать развивать разнообразные виды движений детей. Закреплять умение действовать совместно, в общем для всех темпе, сохранять правильную осанку в разных положениях. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физкультурой.	Дыхательная гимнастика «Непогода затихает» Упражнения на релаксацию «Птицы улетают» Подвижная игра «Горопливые прохожие» Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
			Формировать навыки здорового	Дыхательная гимнастика «Солнышко и

ноябрь	8	Путешествие дождевой капельки	образа жизни. Упражнять детей прыгать в длину с места. Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Совершенствовать умение ходить по узкой рейке гимнастической скамейки.	дождик» Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования. «Собери ручейки в речку»
	1	Мир вокруг нас	Формирование правильной осанки. Развитие координации движений. Закаливание организма. Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.	Дыхательная гимнастика «Ветерок» Подвижная игра «Облака» Релаксация упражнение на расслабление “Освежимся водой из ручейка”
	2 3	Путешествие в Страну Здоровья	Оздоровление и укрепление физического и психического здоровья детей, развитие двигательных навыков и физических качеств. Знакомство с тренажером «Силовой тренажер» Развитие верхних и нижних групп мышц, Развитие выносливости и силы воли.	Элементы йоги (статические упражнения), упражнения на дыхание; упражнения для растяжки тазобедренных суставов, мышц бедер и икр, связок ног; упражнения суставной гимнастики; подвижная игра; пластический этюд
		ВРЕМЕНА ГОДА	Формировать сознательное отношение к своему здоровью,	Дыхательная гимнастика

декабрь	4		воспитывать желание заботиться о своем здоровье, вызывать у детей эмоциональный отклик в процессе занятия, желание участвовать в нем.	«снежинка»
	5	ОСЕННЯЯ ПОРА		
	6	ОСЕННЯЯ ПРОГУЛКА	Развитие верхних и нижних групп мышц. Развитие выносливости и силы воли	Подвижная игра «Сугробы» Игра малой подвижности “Вылепи снеговика”.
	7	ПУТЕШЕСТВИЕ ДОЖДЕВОЙ КАПЕЛЬКИ		
		Бабушка Зима	Знакомство с тренажером «ЛЫЖНИ» Развитие мышц рук, ног, поясничного отдела. Развитие в Формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.	Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.
	2		Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру с	Упражнение на дыхание “Вьюга” После глубокого

	3	Зимняя сказка	<p>помощью дыхательных упражнений. Закрепить представление о правилах дыхания. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать умение легко прыгать. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни.</p>	<p>вдоха произносится звук “с” до полного выдоха воздуха из легких.</p> <p>Подвижная игра «Мороз – Красный нос»</p> <p>Игра малой подвижности «Ледяные кружева».</p>
	4 5 6	Снежок	<p>Посредством подвижных игр совершенствовать и развивать физические качества детей: ловкость, равновесие, быстроту</p> <p>Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, учить совместным действиям в игре.</p> <p>Формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Закреплять основные движения: ходьба и бег со сменой направления, длинными и короткими шагами, змейкой, с ускорением движений.</p>	<p>Дыхательное упражнение «Ветерок»</p> <p>Подвижная игра «Волк и олени»</p> <p>Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение: “Олени”</p>

январь	7	Путешествие по тундре	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу колонной по одному; развивать глазомер, меткость броска, ловкость, прыгучесть, координацию движения при выполнении игровых упражнений; способствовать обогащению знаний детей о традиционных промыслах и самобытных физических упражнениях народов Севера.	<p>Дыхательная гимнастика «Вьюга»</p> <p>Упражнение «Прыжки через нарты»</p> <p>Подвижная игра «Отбивка оленей»</p> <p>Подвижная игра «Важенка и оленята»</p>
	8			
	1	Сюрпризы Зимушки-зимы на Севере	Упражнять в подтягиванию гимнастической скамье, в прыжках. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, интерес к играм народов Севера, целеустремленность, умение сопереживать и радоваться своим достигнутым успехам и успехам сверстников.	<p>Дыхательное упражнение: «Ветерок»</p> <p>Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение: «Олени»</p> <p>Подвижная игра «Льдинка»</p> <p>Упражнение «Холодно на Севере»</p>
2				
	3	Путешествие на Северный полюс	Упражнять в различных видах ходьбы. Совершенствовать навыки выполнения основных движений; обогащать двигательный и познавательный	<p>Массаж биологически активных зон</p> <p>Пальчиковая игротека «Фонарики».</p> <p>Цветная физкультминутка:</p>
	4			

	5		<p>интерес детей через игру и игровые упражнения.</p> <p>Развивать физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус. Совершенствовать мелкую и общую моторику. Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни. Развивать: ловкость, смекалку, быстроту реакции.</p>	<p>«Белая зима».</p> <p>Логоритмика: «Сова».</p> <p>Подвижная игра «Пингвины на льдине»</p> <p>Релаксация «Волшебный сон»</p>
февраль	6	В гостях у доктора Пилюлькина	<p>Сформировать у детей представление, что большинство заболеваний носит инфекционный характер. Закрепить знания о строении человека, внутренних органов и их функциях. Развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор.</p> <p>Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровым</p>	<p>Массаж биологически активных зон: "Неболейка", для профилактики простудных заболеваний (авторская разработка Н. Пикулева.)</p> <p>Игровой тренинг: Вызов "03"</p>
	7			
	1	Наши помощники в укреплении здоровья	<p>Учить детей следить за своей осанкой во время ходьбы и выполнения упражнений, развивать и укреплять мышцы стопы.</p> <p>Укреплять</p>	<p>Дыхательная гимнастика с «парашютом»</p> <p>Эстафета «Выбери полезные продукты»</p> <p>Малоподвижная игра</p>

	2		<p>дыхательную мускулатуру, используя методику А. Стрельниковой.</p> <p>Закреплять умение правильно пользоваться простейшим тренажёром – резиновое кольцо (детский кистевой эспандер), развивать силу мышц кистей рук.</p> <p>Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье, правильно выполнять массаж при помощи малого массажного мяча</p>	<p>“Тишина”</p> <p>Массаж «Ежик»</p>
	3		<p>Закреплять умение правильно пользоваться простейшим тренажёром – резиновое кольцо (детский кистевой эспандер), развивать силу мышц кистей рук.</p> <p>Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье, правильно выполнять массаж при помощи малого массажного мяча</p>	
	4	Путешествие в Страну Здоровья	<p>Закреплять умение правильно пользоваться простейшим тренажёром – резиновое кольцо (детский кистевой эспандер), развивать силу мышц кистей рук.</p> <p>Совершенствовать ходьбу по бревну правым и левым боком, сохраняя равновесие.</p> <p>Прививать детям желание заниматься физкультурой, делать это с удовольствием</p>	<p>Дыхательная гимнастика “Подуем на плечо”.</p> <p>Самомассаж:</p> <p>"Чтобы горло не болело»</p> <p>Древнекитайская оздоровительная методика "Цигун".</p> <p>Игра "Помоги витаминам найти свой дом"</p>
март	1	ВРЕМЕНА ГОДА	<p>Создать у детей положительный настрой на двигательную активность.</p> <p>Закреплять навыки детей по вводной медитации и</p>	<p>Упражнения на восстановление дыхания “Птицелов”</p> <p>Упражнение на расслабление “Освежимся водой из ручейка”</p> <p>Упражнение на</p>

		Весна	<p>релаксации.</p> <p>Учить правильно продвигаться по гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнять в ползании попластунски.</p> <p>Воспитывать осмысленное отношение к выполнению движений.</p> <p>Развивать быстроту реакции.</p> <p>Помочь детям осознать, почувствовать значение физических упражнений в оздоровлении своего организма.</p>	<p>напряжение и расслабление мышц ног и рук “Муравей”, “Игры с песком”.</p> <p>Игры на ощущения и мимику: “Ласка”, “Вкусная конфета”.</p> <p>Малоподвижная игра “А в лесу-то стоит пень”.</p>
	2			
	3			
	4	Солнышко	<p>Учить детей выполнять основные движения: подлезание под дуги на четвереньках, перешагивание через предметы, ходьба по ограниченной поверхности, бросание мяча в цель.</p> <p>Закреплять прыжки детей на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Развивать общую моторику, умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу в соответствии с текстом.</p> <p>Воспитывать дружелюбие, умение</p>	<p>«Солнышко»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Травушка растет»</p> <p>Социо-игра “Для чего нужны витамины”</p> <p>Хороводная игра "Солнышко-ведрышко"</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Ласточка»</p>
	5			
	6			

			играть сообща.	
	7	Прогулка в лес за подснежниками	Закреплять у детей умение двигаться парами; совершенствовать прыжки в высоту через предмет, сочетая разбег с отталкиванием; обучать детей в ходьбе приставным шагом по узкой рейке гимнастической скамьи, перешагивая через препятствия, удерживая устойчивое равновесие; упражнять детей в ползании попластунски; развивать общую и мелкую моторику рук и ритмичность движений в соответствии с речью; развивать внимание; активизировать и обогащать словарь детей.	Пальчиковая гимнастика «Цветок» Подвижная игра: «Сорви цветок» Игра-упражнение: «Горный водопад» Игровой самомассаж «Ладочки»
	8			
апрель	1	Исследуем Вселенную	Учить детей жонглировать двумя мячами. Развивать мелкую моторику, координацию движений и речь детей.	Самомассаж биологически активных зон Игра-эстафета «Собери ракету» Подвижная игра «Космонавты»
	2		Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.	Релаксация «Космос»

	3		<p>Улучшать ориентировку в пространстве.</p> <p>Повышать двигательную активность детей интерес к занятиям с большими гимнастическими мячами (фитболами).</p> <p>Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручку</p>	
	4	Звездный десант	<p>Упражнять в различных видах ходьбы (профилактика плоскостопия)</p> <p>Совершенствовать навыки выполнения основных движений; обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игру и игровые упражнения; развивать физиологическое дыхание; гибкость суставов; умение регулировать мышечный тонус;</p> <p>совершенствовать мелкую и общую моторику</p>	<p>Комплекс суставной гимнастики с использованием логоритмики.</p> <p>Подвижная игра «Займи место на корабле»</p> <p>Упражнение хатха-йоги «Ха!»</p> <p>Упражнение на укрепление дыхательной системы «Звездопад желаний»</p> <p>Медитация «Этот загадочный космос»</p>
	5			
	6	Звуки космоса	<p>Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью. Тренировать равновесие и координацию движений (при уменьшении площади опоры). Развивать умение, применять</p>	<p>Гимнастика для глаз</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>"Дыши"</p> <p>Игра «Астронавты на учениях»</p> <p>"Эстафета с прыжками"</p>
	7			

			полученные знания на практике. Развивать, ловкость, смекалку, быстроту реакции.	Релаксация «Космос»
	8	Маленькие спасатели	Обучающие: актуализировать правила охраны здоровья в холодное время года, обучить выполнению разминочного комплекса, закрепить технику выполнения упражнений «ползание». Развивающие: развивать сенсомоторную координацию, укреплять мышечный корсет, развивать умения ориентироваться в пространстве. Воспитательные: воспитывать чувство взаимопомощи, бережное отношение к здоровью, воспитывать самоконтроль в деятельности.	Дыхательное упражнение: “Семафор” Подвижная игра: “Мостик дружбы” Кинезиологическое упражнение: “Птичка” Малоподвижная игра. “Запрещенное движение”
	1 2	Мир вокруг нас	Формирование правильной осанки. Развитие координации движений. Закаливание организма. Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.	Пальчиковая гимнастика «Дождик». Упражнение на дыхание Подвижная игра «Колдуны» Релаксация с речевым сопровождением под музыку «Деревья»

май	3	Солнечным днем в сказочный лес идем	Закрепление выполнения основных видов движения осознанно, быстро и ловко. Совершенствование навыков метания мячиков в цель. Ра Развитие моторной ловкости (прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед).	Физкультминутка «Солнышко» Танец «Цветок» с султанчиками с элементами ритмики Релаксационное упражнение «Солнечный лучик»
	4			
	5			
	6	Цветочная страна	Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, с поочередным движением рук на гимнастической скамейке. Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.	Комплекс гимнастики для глаз «Найди свой цветок» Пальчиковая гимнастика «Цветок» Игра-соревнование «Кто быстрее соберет цветок?» Эстафета «Посади цветок» Релаксация «Цветочек распускается»
	7			
8				
		Диагностика		

2.2. Программно-методическое обеспечение

1. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» Н.Н.Ефименко
2. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ» О.Н. Моргунова
3. «Воспитаем детей здоровыми» Ю.Ф. Змановский
4. «Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраст» Е.А. Лебедева
5. «Комплекс утренних упражнений по формированию правильной осанки» М.А

6.«Пластик-шоу» - балет для детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко

7. «Здравушка» В.Л. Дружинина, Л.В. Абдульманова;

Месяц	Неделя	№ занятия	Вид деятельности	Название занятия	Задачи занятия
СЕНТЯБРЬ	1	1	Рисование сюжетное	Веселое лето	Рисование простых сюжетов с передачей взаимодействия и отношений между персонажами.
		2	Аппликация из бумаги	Веселые портреты	Освоение симметричной аппликации, вырезание из бумаги овала (лица), сложенной в двое; оформление прически, прорисовка лица.
	2	3	Рисование декоративное	Летние цветы(краски лета)	Создание абстрактных композиций, составление летней цветовой палитры
		4	Аппликация силуэтная с элементами рисования	Цветные ладошки(фантазийные композиции)	Вырезание по нарисованному контуру; составление образов из силуэтов.
	3	5	Аппликация сюжетная с элементами рисования	Наш город (коллективная композиция)	Вырезание домов из бумаги, сложенной вдвое(симметричная аппликация); составление панорамы с наложением элементов.
		6	Аппликация сюжетная с элементами рисования (продолжение коллективной композиции)	Машины на улицах города	Вырезывание машин из прямоугольника, квадрата, сложенных пополам (симметричная аппликация).
	4	7	Декоративное рисование	Чудесные окошки	Изображение окна в горизонтальном или вертикальном положении, с красивыми занавесками, закрепление навыков изображения узоров (повторение элементов).
		8	Аппликация силуэтная	Кошки на окошке	Вырезание по нарисованному контуру; составление образов из силуэтов

Месяц	Неделя	Дата	Вид деятельности	Название занятия	Задачи занятия
ОКТАБРЬ	1	4.10	Рисование по содержанию загадок и стихов	Загадки с грядки	Поиграть в игру «Волшебный мешочек.»; рисование овощей и фруктов по описанию, развитие воображения.
		7.10	Аппликация из геометрических фигур разной величины.	Наша ферма	Создание образов домашних животных из овалов разной величины (большой овал-туловище, малый-голова).
	2	11.10	Рисование с натуры	Осенние листья (краски осени)	Рисование осенних листьев с натуры, передавая их форму карандашом и колорит - акварельными красками.
		14.10	Аппликация симметричная	Листочки на окошке (витраж).	Создание коллективной композиции из вырезанных листочков способом симметричного вырезывания.
	3	18.10	Аппликация из осенних листьев	Осенние картины	Создание предметных и сюжетных композиций из природного материала (листья, семена).
		21.10	Рисование по представлению	Золотые березы	Знакомство с жанром живописи пейзаж. Рассматривание иллюстраций картин с осенними пейзажами; рисование березы по представлению с передачей характерных особенностей строения ствола и кроны
	4	25.10	Рисование с натуры	Ветка калины, рябины	Знакомство с жанром живописи натюрморт. Рассматривание красоты природной формы растения, подбор необходимого фона для рисования.
		29.10	Аппликация симметричная	Цветные зонтики	Вырезание купола зонтика приёмом закругления уголков у прямоугольника; оформление края «зубчиками» или «маковками».

Месяц	Неделя	Дата	Вид деятельности	Название занятия	Задачи занятия
Н О Я Б Р Ъ	1	1.11	Рисование декоративное по мотивам народной росписи	Золотая хохлома	Знакомство детей с «золотой хохломой», рисование узоров из растительных элементов(травка, ягоды) по мотивам хохломской росписи.
	2	8.11	Рисование сюжетное (по мотивам русских народных сказок)	Зайчишки – трусишка и храбришка	Иллюстрирование знакомых сказок; создание контрастных по характеру образов одного героя; поиск средств выразительности.
		11.11	Аппликация с элементами рисования	Лиса-кумушка и лисонька – голубушка	Создание парных иллюстраций: изображение контрастных по характеру образов одного героя; поиск средств выразительности.
	3	15.11	Рисование по замыслу	Витрина магазина «Жила была конфета»	Развитие композиционных умений: передача пропорциональных соотношений и поиск гармоничного расположения предметов (главное и второстепенное).
		18.11	Аппликация ленточная	Витрина магазина (продолжение работы)	Освоение навыков рационального способа вырезывания одинаковых элементов (ленточная аппликация); совершенствование навыков составления узоров из элементов (оформление краёв витрины -верх и низ, правый и левый)
	4	22.11	Рисование – экспериментирование	Чудесные превращения кляксы (кляксография)	Свободное экспериментирование с материалами: опредмечивание - «оживление » необычных форм
		25.11	Аппликация с элементами конструирования	Нарядные пальчики (пальчиковый театр)	Изготовление персонажей (одежды) для пальчикового театра: активизация симметричного способа в аппликации из бумаги.
		29.11	Аппликация обрывная с элементами рисования	Деревья в нашем парке	Создание аппликационной композиции; подбор гармоничного сочетания разных изобразительных техник.

Месяц	Неделя	Дата	Вид деятельности	Название занятия	Задачи занятия	
ДЕКАБРЬ	1-2	02.12	Аппликация с элементами рисования	Снеговики в шапочках и шарфиках	Создание выразительных образов из кругов разной величины, вырезанных из сложенных вдвое квадратов; декоративное оформление.	
		06.12-09.12	Рисование по замыслу	Зимний пейзаж	Рассматривание иллюстраций картин художников; изображение заснеженных деревьев; гармоничное сочетание изобразительных техник.	
	3	13.12	Рисование декоративное	Волшебные снежинки (краски зимы) коллективная работа	Построение кругового узора из центра, симметрично располагая элементы на лучевых осях или по концентрическим кругам. Создание коллективного панно «Приглашение на новогодний праздник».	
		16.12	Аппликация из фольги	Звёздочки танцуют (зимнее окошко)	Вырезание звёздочек из фольги, сложенной вдвое по диагонали, освоение прорезного декора.	
	4	20.12	Моделирование новогодних игрушек из ваты, салфеток	Снегири и яблочки	Моделирование птиц из ваты, салфеток и цветной бумаги; создание ёлочных подвесок.	
		23.12	Аппликация с элементами конструирования	Ёлочки- красавицы (панорамные новогодние открытки)	Изготовление новогодних открыток с сюрпризом (симметричное вырезывание)	
	5	27.12 30.12	Аппликация с элементами конструирования. Изготовление украшений для группового помещения			

Месяц	Неделя	Дата	Вид деятельности	Название занятия	Задачи занятия
ЯНВАРЬ	1	1.01-9.01	ПРАЗДНИЧНАЯ НЕДЕЛЯ		
	2	10.01	Рисование сюжетное	На ёлке новогодней	Создание сюжетных композиций, передающих праздничное настроение
		13.01	Аппликация сюжетная	«Где-то на белом свете...»	Создание сюжетной композиции из фигурок, выполненных на основе треугольника, и дополненных свободными техниками (обрывание, сминание)
	3	17.01	Рисование сюжетное	Зимние забавы	Создание сюжетной композиции; развитие умений передавать в рисунке пропорциональные и пространственные отношения
		20.01	Аппликация с элементами рисования	Заснеженный дом	Создание выразительного образа заснеженного дома, творческое применение разных техник аппликации (симметричная, обрывная, накладная)
	4	24.01	Рисование по замыслу	Веселый клоун	Рисование выразительной фигуры человека в движении в контрастном костюме, с передачей мимики.
		27.01-31.01	Аппликация коллективная	Шляпа фокусника	Составление коллективной композиции из ленточных аппликативных элементов на основе объединяющего образа (шляпы)

Месяц	Неделя	Дата	Вид деятельности	Название занятия	Задачи занятия
ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ	1-2	3.02	Рисование сюжетное	Наша группа	Отражение в рисунке личных впечатлений о жизни в своей группе детского сада; сотворчество и сотрудничество.
		07.02	Аппликация ленточная	Дружные ребята	Расширение изобразительных и смысловых возможностей ленточной аппликации
	2	10.02	Рисование по замыслу	Где живет Снежная королева?	Экспериментальное (опытное) освоение приемов смешивания красок, расширение цветовой палитры, получение оттенков синего и голубого цветов;
		14.02	Аппликация ленточная	Дворец зимней красавицы	Освоение приемов видоизменения и декорирования геометрических форм; расширение изобразительных возможностей ленточной аппликации
	3	17.02	Рисование по представлению или с опорой на фото	Папин портрет	Рисование мужского портрета с передачей характерных особенностей внешнего вида, характера, настроения конкретного человека (папы, дедушки, брата, друга, дяди)
		21.02	Аппликация предметно-декоративная	Рамка для портрета	Освоение способа изготовления и оформления рамки из цветной бумаги
	4	28.02	Рисование по представлению или с опорой на фото	Милой мамочки портрет	Рисование женского портрета с передачей характерных особенностей внешнего вида, характера и настроения конкретного человека (мамы, бабушки, тети)
			Аппликация предметно-декоративная	Рамка для портрета	Закрепление способа изготовления рамки из цветной бумаги; освоение приемов декорирования

Месяц	Неделя	Дата	Вид деятельности	Название занятия	Задачи занятия
МАРТ	1-2	3.03	Аппликация коллективная	Весенний букет	Вырезание цветов (тюльпанов) и листьев из бумажных квадратов и прямоугольников, сложенных пополам; декорирование цветка разными приёмами
		10.03	Рисование-экспериментирование	Солнечный цвет	Экспериментальное (опытное) освоение цвета; расширение цветовой палитры «солнечных оттенков»
	2	14.03	Рисование декоративное	Солнышко, нарядись!	Рисование солнышка по мотивам декоративно- прикладного искусства и книжной графики (по иллюстрациям к народным потешкам и песенкам)
		17.03	Аппликация декоративная	Солнышко, улыбнись!	Создание аппликативных образов солнца из бумажных квадратов, сложенных дважды по диагонали (с разной формой лучей)
	3	21.03	Рисование – экспериментирование	Весеннее небо	Свободное экспериментирование с акварельными красками; рисование неба способом «по мокрому»
		24.03	Аппликация симметричная (силуэтная)	Башмак в луже	Вырезание двойных силуэтов парных предметов (сапожки, туфли, башмачки) и составление композиции с отражением
	4	28.03	Рисование декоративное на плоскостной форме	Водоноси-франтихи	Декоративное оформление силуэтных фигурок по мотивам дымковской игрушки (кругами, пятнами, точками, прямыми линиями и штрихами)
		31.03	Аппликация с элементами рисования	Нежные подснежники	Воплощение в художественной форме своего представления о первоцветах (подснежниках, пролесках); поиск средств выразительности (проталины на снегу, ноздреватый снег)

Месяц	Неделя	Дата	Вид деятельности	Название занятия	Задачи занятия
АПРЕЛЬ	1	4.04	Рисование по замыслу	Чудесные превращения	Изображение гармоничных образов рыбок из отдельных элементов (кругов, овалов, треугольников), поиск средств выразительности
		7.04	Аппликация из цветной бумаги, ткани (коллективная)	Наш аквариум	Составление гармоничных образов рыбок из отдельных элементов (кругов, овалов, треугольников), активизация способов вырезания кругов и овалов
	2	11.04	Рисование по замыслу	Удивительный космос	Изображение космического пространства в комбинированной технике (масляная пастель и акварель); поиск средств выразительности
		14.04	Силуэтная аппликация (коллективная)	Космические полеты	Совершенствование техники вырезания симметричных силуэтов; развитие навыков декорирования вырезанных форм
	3	18.04	Декоративное рисование	Пасхальная открытка	Декоративное оформление вырезанных силуэтов для открытки по мотивам народных промыслов (дымка, хохлома, полохов- майдан)
		21.04	Аппликация с простейшим прорезным декором	Пасхальное яичко	Совершенствование техники вырезания округлых форм из бумаги, сложенной вдвое; развитие чувства формы, контрастного цвета
	4	25.04	Рисование экспериментирование	«Я рисую море.»	Создание образа моря нетрадиционными техниками рисования: экспериментирование с различными материалами и инструментами
		28.04	Аппликация (бумажная пластика) с элементами рисования	«По морям по волнам.»	Создание корабликов из бумаги; самостоятельное комбинирование приёмов силуэтной и рельефной аппликации (передача движения)

Месяц	Неделя	№ занятия	Вид деятельности	Название занятия	Задачи занятия
МАЙ	1	3.05	ПРАЗДНИЧНАЯ НЕДЕЛЯ		
	2	5.05	Рисование-экспериментирование	Зеленый май (краски весны)	Экспериментальное (опытное) освоение цвета; развитие творческого воображения, чувства цвета и композиции; расширение цветовой палитры
		12.05	Аппликация коллективная	Цветы луговые (панорамная композиция)	Вырезание розетковых цветов из бумажных квадратов, сложенных дважды по диагонали с передачей разной формы лепестков
	3-4	16.05 19.05	Рисование предметное (дидактическое)	Радуга – дуга	Самостоятельное и творческое отражение представлений о красивых природных явлениях разными изобразительными средствами
		23.05 26.05	Рисование-фантазирование с элементами детского дизайна	Чем пахнет лето?	Создание оригинальных композиций из флакона с ароматом, его аппликативной формы и рисунка с элементами письма; развитие синтеза (межсенсорных связей)
	5	30.05	ИТОГОВАЯ НЕДЕЛЯ		

