

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 10**

Принята:
на Педагогическом Совете

МКДОУ детского сада № 10 Протокол № 1 от
30.08.2023г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Расту сильным, ловким, быстрым»
(возраст обучающихся 5-7 лет)
Срок реализации: 2 года**

Содержание

№	Разделы программы	Стр.
1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	2-4
1.2	Направленность программы	4
1.3	Актуальность программы	4
1.4	Отличительные особенности программы	4
1.5	Возрастные особенности	4-5
1.6	Сроки реализации программы, объем учебного времени	5
1.7	Уровни освоения программы	5-7
1.8	Планируемые результаты освоения программы	7
1.9	Цель и задачи программы	7
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Учебный тематический план	8
2.2	Содержание тем	9-10
2.3	Требования к уровню подготовленности занимающихся	10
2.4	Календарный учебный график	10
3.	Организационный раздел	
3.1	Материально техническое обеспечение	11-12
3.2	Кадровое обеспечение	12
3.3	Методическое обеспечение программы	12-13
3.4	Оценка эффективности занятий	13-15
	Список литературы	15-16
	Приложение	17

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физическому развитию старших дошкольников в рамках реализации кружковой деятельности «Расту сильным, ловким, быстрым» разработана в соответствии с Нормативными правовыми документами.

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020 г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав МКДОУ детского сада №10

Программа по кружковой деятельности по физическому развитию старших дошкольников «Расту сильным, ловким, быстрым» представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий.

Направленность образовательной программы: оздоровительно - развивающая. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Педагогическая целесообразность.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно- пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности.
- Принцип активности, самостоятельности, творчества.
- Принцип последовательности.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип научности.
- Принцип оздоровительной направленности.

1.2. Направленность программы

Предлагаемая программа имеет физкультурно – оздоровительную направленность, которая является важным направлением в развитии и воспитании детей. Обучение по данной программе создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

1.3.Актуальность программы

Данная программа разработана с целью сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья и повышение уровня физической дееспособности занимающихся. Программа содействует всестороннему гармоничному развитию личности ребёнка, укреплению здоровья, профилактике и коррекции различных заболеваний и приобщает к здоровому образу жизни.

1.4.Отличительные особенности программы

Отличительная особенность дополнительной общеразвивающей программы «Расту сильным, ловким, быстрым» состоит в её практической значимости: занятия по данной программе способствуют эффективному развитию двигательных, творческих способностей, профилактике нарушений и коррекции осанки, плоскостопия, повышают уровень физической подготовленности занимающихся и интерес к занятиям физическими упражнениями. Дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию старших дошкольников в рамках реализации кружковой деятельности **«Расту сильным, ловким, быстрым»** разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, комплексной образовательной программой дошкольного образования «Детство» (2017г.) и парциальных программ Зелёный огонек здоровья: программа оздоровления дошкольников (автор — М.Ю. Картушина, 2007 г.), Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4–7 лет (автор — В.Т. Кудрявцев, 1998 г.)

с учетом возрастных особенностей, образовательных потребностей и запросов воспитанников, семьи, и на основе основной образовательной программы дошкольного образования муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детского сада №10 г. Нижние Серги и рабочей программы инструктора по физической культуре МКДОУ детского сада №10.

1.5.Возрастные особенности

Программа рассчитана на возрастную категорию детей от 5 до 7 лет. Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 8 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

1.6.Сроки реализации программы, объем учебного времени

Программа рассчитана на детей старшей и подготовительной к школе групп (дети 5 – 8 лет). Курс предназначен на два года обучения в условиях дошкольного образовательного учреждения. Объём программы составляет 72 часа: 1 год обучения -36 часов; 2 год обучения- 36 часов Продолжительность одного академического часа: - 1 год обучения –25 минут - 2 год обучения – 30 минут. Перерыв между занятиями – 10 мин. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Рекомендуемый минимальный состав группы – от 8 человек не более 20 человек. Общее количество часов в неделю

Возрастные группы	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1 год обучения (5-6 лет)	1	4	36
2 год обучения (6-7 лет)	1	4	36

1.7.Уровни освоения программы

1) 1 год обучения.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

2) 2 год обучения.

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

По результатам диагностики определяется уровень физической подготовленности и психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение системы занятий.

Формы организации работы групповая, индивидуально-групповая.

Методы и приемы, используемые в занятии:

Игровой метод

«Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

«Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

наглядный метод: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.

словесный метод: название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;

практический метод: проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Уровень освоения Программы демонстрируется на открытых занятиях для родителей, в конце учебного года на открытых занятиях для педагогов, в форме выступления на спортивных и музыкальных праздниках и досугах.

Программа базируется на основных принципах:

Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям;

Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы;

Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма;

Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления;

Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности;

Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.

Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований и увеличении оптимальной физической нагрузки.

Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий.

Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

1.8. Планируемые результаты освоения программы.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

1.9. Цель, задачи программы

Целью программы является содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Оздоровительные:

Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.

Формировать правильную осанку и укрепление всех групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные:

Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Воспитывать положительные черты характера.

Воспитывать чувство уверенности в себе.

Отличительные особенности программы «Расту сильным, ловким, быстрым» в том, что она включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую,

релаксацию, элементы психогимнастики; гимнастику для глаз; игротерапию, музыкотерапию, самомассаж.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный тематический план

1й год обучения

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Раздел 1 Вводное занятие	1	В процессе занятий	1	Беседа
2	Стретчинг	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
3	Подвижные и спортивные игры	10	В процессе занятий	10	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
4	гимнастика	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
5	Ритмопластика	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
6	Итоговое занятие	1	В процессе занятий	1	Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений)
	Итого:	36		36	

2й год обучения

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Раздел 1 Вводное занятие	1	В процессе занятий	1	Беседа
2	Стретчинг	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
3	Подвижные и спортивные игры	10	В процессе занятий	10	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
4	гимнастика	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
5	Ритмопластика	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)

6	Итоговое занятие	1	В процессе занятий	1	Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений)
	Итого:	36		36	

2.2. Содержание тем

Вводное занятие (1ч) Вводный инструктаж по технике безопасности.

Стретчинг (8ч). Игра - ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Занятия стретчингом состоят из 3х частей.

В первой (вводной) части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Во второй (основной) части переходят к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяю на два занятия. На первом занятии детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Подвижные и спортивные игры (10ч)

По развитию ведущих физических качеств: На выносливость, На силу, С ходьбой и бегом, С лазаньем.

По двигательному содержанию: С прыжками, С метанием, Большой подвижности.

По степени физической нагрузки: Средней подвижности, Малой подвижности.

Со спортивным инвентарём.

Гимнастика (8ч)

Упражнения на расслабление с элементами аутотренинга. Вначале учат расслаблять мышцы, а затем и все тело. Наиболее простые упражнения на расслабление – это расслабление в неподвижной позе, при этом создается образ тепла (лежим на солнышке и т. п.)

Упражнения ритмической гимнастики (аэробики), основанные на различных сочетаниях ходьбы, прыжков, бега, ОРУ, танцевальных.

Элементы акробатических упражнений – с достаточно высоким уровнем физической подготовленности: кувырок через голову вперед, стойка на лопатках («березка»), полушпагат, поперечный и продольный шпагат, «мостик» из исходного положения лежа на спине, «корзинка» («лягушка»).

Элементы художественной гимнастики для девочек: пружинные движения, волны, взмахи, прыжки, ходьба, бег под музыку, равновесия, повороты, элементы танцев.

Ритмопластика (8ч)

В комплексах по ритмопластике используются следующие средствадвигательного воздействия:

1. Музыкально – ритмические движения.
2. Упражнения с предметами (ленты, мячи, султанчики и др.)
3. Элементы хореографии (основные позиции рук и ног).
4. Элементы спортивного танца.
5. Упражнения корригирующей гимнастики.
6. Дыхательные упражнения.

Итоговое занятие (1 ч.) Практика. Промежуточный контроль: диагностика выполняемых упражнений.

2.2. Требования к уровню подготовленности занимающихся

1 год обучения

Дети должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях аэробикой, самостраховку;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Дети должны уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять комплексы упражнений программы первого года обучения.
- иметь небольшой двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

2 год обучения:

(6-8лет) Дети должны знать:

- влияние занятий на организм;
- понятие осанки, профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Дети должны уметь:

- владеть приемами самостраховки; - выполнять комплексы упражнений программы по второго года обучения;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

2.4. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	36
5	Недель в I полугодии	15
6	Недель во II полугодии	21
7	Начало занятий	7 сентября

8	Выходные дни	31 декабря – 8 января
9	Окончание учебного года	31 мая

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

В физкультурном зале имеются снаряды и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- Музыкальный центр, подборка музыки на диске или флэш-карте.
- Коврик гимнастический
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа)
- Мячи резиновые (различного диаметра)
- Флажки разноцветные
- обручи
- Массажные дорожки
- гимнастические палки
- шведская стенка
- тренажёры детские
- канаты для перетягивания
- дорожка для равновесия
- дуги для подлезания
- кегли
- мешочки с песком для метания.
- скакалки

Материально – техническая база физкультурного зала

Содержание кабинета	
Методическое обеспечение	Паспорт физкультурного зала; Рабочая программа. Методическая литература; Перспективные планы работы по разделам «Программы»; Методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений; Материал для работы с родителями; Материал для консультативной работы с воспитателями; Документация кружковой работы; Комплексы корригирующих упражнений;

	Картотеки: подвижных игр, сюжетных картинок по летним и зимним видам спорта, упражнений на расслабление, психокоррекционных игр и упражнений, схем оборудования и упражнений, игр малой подвижности, утренней гимнастики, дыхательных упражнений, конспекты занятий.
Документация	Списки детей с подготовительной и специальной физкультурной группой, часто болеющих детей; Индивидуальные образовательные маршруты (ИОМ) Перспективные планы работы по всем возрастным группам; Конспекты праздников и развлечений; Консультации для родителей; Листы взаимодействия с воспитателями; Годовые отчеты, аналитические справки; План по самообразованию; Акты и инструкции по обеспечению безопасности жизнедеятельности.

3.2. Кадровое обеспечение

Педагог, организующий образовательный процесс по данной программе должен иметь педагогическое образование.

3.3. Методическое обеспечение программы

В соответствии с ФГОС материально-техническое обеспечение Программы включает в себя перечень используемых Программ, технологий, пособий, необходимых для реализации Программы. Учебно-методическое обеспечение Программы является постоянно развивающимся инструментом профессиональной деятельности, отражающим современные достижения и тенденции в отечественном и мировом дошкольном образовании.

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Наглядный, словесный	Видеодиски с фрагментами спортивных упражнений, проектор, экран; музыкальный центр, аудиодиски, инструкции по технике безопасности.	Текущий контроль (собеседование)
2	Научить выполнению комплекса ОРУ с	Беседа; Игровые, практические занятия	Наглядный, словесный, игровой, репродуктивный	Видеодиски с фрагментами стретчинга, проектор, экран;	Текущий контроль (наблюдение, игра,

	использованием стретчинга в едином для всей группы темпе.			музыкальный центр, флешка.	упражнения)
3	Выполнение подвижных и спортивных игр	Беседа; Игровые, практические занятия	Наглядный, словесный, игровой, репродуктивный	Видеодиски с фрагментами стретчинга, проектор, экран; музыкальный центр, флешка.	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
4	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием гимнастических упражнений в едином для всей группы темпе.	Беседа; Игровые, практические занятия	Наглядный, словесный, игровой, репродуктивный	Видеодиски с фрагментами гимнастических упражнений, проектор, экран; музыкальный центр, флешка.	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
5	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием ритмопластики в едином для всей группы темпе.	Беседа; Игровые, практические занятия	Наглядный, словесный, игровой, репродуктивный	Видеодиски с фрагментами стретчинга, проектор, экран; музыкальный центр, флешка.	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
6	Итоговое занятие	Самостоятельная работа	Репродуктивный, творческий	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол.	Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений)

3.4. Оценка эффективности занятий

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности:

вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей, итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия: проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей; проведение развлечений.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике используются следующие диагностические методики Н.О. Озерецкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения: 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован; 2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть

отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован. 1 балл – ребенок не может выполнить задание уже на втором движении; 0 балл – отказ от выполнения движения.

5-6 лет

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх эстафетах.

Формирование потребности совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6-7 лет

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах

закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см)
- прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Список литературы

Для педагога:

- Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.
- Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981, -96 с., ил.
- Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкол. Учреждений. - М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 1999. – 176 с.: ил.

Грядкина Т.С. Образовательная область "Физическое развитие". Методический комплект программы "Детство" (с 3 до 7 лет). Разработано в соответствии с ФГОС. – СПб «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016, 144 с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1988, -143с., ил.

Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. - СПб «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2001

Мулаева, Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Текст]: учебно-методическое пособие/ Н.Б.Мулаева- СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2010-160с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. [Текст]/ Л.И. Пензулаева-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-128с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. [Текст]/ Л.И. Пензулаева -М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-112с.

Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. [Текст]/под ред. Л.И.Пензулаевой - М.: Мозаика-Синтез, 2010.- 64с

Формирование здорового образа жизни у дошкольников 5-7 лет. Шорыгина, Т.А. Беседа о здоровье. Методическое пособие [Текст]/ под ред.Т.А. Шорыгиной. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 65с.

«Детский сад: физические упражнения и подвижные игры» В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого.

«Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» Е.Н. Вареник.

«Гимнастика маленьких волшебников» Т. Нестерюк, А. Шкода.

«Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников» Н.А.Нищева.

Для обучающихся и родителей:

Иллюстративный материал.

Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр».

Интернет – ресурсы:

1. <http://doshkolnik.ru/>
2. <http://www.neboleem.net/fitbol.php>
3. <https://azbyka.ru/deti/fitbol-gimnastika>

Диагностика двигательного развития

Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие						Сформированность основных движений											
	А		В		С		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание:

А- пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс;

С – пробы на зрительно- моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения.

Под номерами таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 – ходьба, 2 – бег, 3 – прыжки, 4 – ползание, лазание, 5 - равновесие, 6 – катание, бросание, ловля, метание.

Н – начало года, К – конец года.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

Перспективное планирование
1й год обучения

№	месяц	Тема непосредственно-образовательной деятельности	цели деятельности воспитателя	литература
старшая группа				
	сентябрь			
1		Вводное занятие		
2		«Сказка о жадном императоре»	Укреплять мышцы, выровнять осанку, развивать чувство ритма, снять закомплексованность через упражнения на статистическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.	Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г. Н. Москвитина «Круговая тренировка»// «Спорт в школе» №18 (325), сентябрь 2003г.
3		«Остров сокровищ»	Продолжать обучать детей различным видам имитационных упражнений игрового стретчинга. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию; развивать память, внимание, воображение. Создавать положительный психоэмоциональный настрой детей на занятиях физическими упражнениями.	Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г. Н. Москвитина «Круговая тренировка»// «Спорт в школе» №18 (325), сентябрь 2003г.
4		«Просто так»	Программное содержание: Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни.	Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г. Н. Москвитина «Круговая тренировка»// «Спорт в школе» №18 (325), сентябрь 2003г.
	октябрь			
1		"Путешествие в тундру!"	осуществлять всестороннее развитие физических и психических качеств личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.	Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г. Н. Москвитина «Круговая тренировка»// «Спорт в школе» №18 (325), сентябрь 2003г.
2		«На опушке теремок»	осуществлять гармоничное психофизическое развитие личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными	Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г.

			особенностями.	Н. Москвитина «Круговая тренировка»// «Спорт в школе» №18 (325), сентябрь 2003г.
3		"В поисках Солнышка".	Закрепить у детей знания о здоровом образе жизни, развитие, укрепление всех мышц тела/спины, позвоночника, плечевого пояса, рук, ног. Развивать гибкость, пластичность. Дать детям заряд позитивных эмоций, хорошего, бодрого настроения. Формировать навыки доброжелательного общения с людьми, всегда поддерживать, приходить на помощь друг другу. Воспитывать желание заниматься физкультурой и спортом для укрепления своего здоровья.	Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г. Н. Москвитина «Круговая тренировка»// «Спорт в школе» №18 (325), сентябрь 2003г.
4		«Весёлое путешествие с колобком»	- формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы оздоровления, художественное слово, повышая уровень физической и двигательной подготовленности дошкольников в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.	Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г. Н. Москвитина «Круговая тренировка»// «Спорт в школе» №18 (325), сентябрь 2003г.
5		«Все работы хороши».	-осуществлять развитие физических и психических качеств личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями	Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г. Н. Москвитина «Круговая тренировка»// «Спорт в школе» №18 (325), сентябрь 2003г.
	ноябрь			
1		Спортивная игра «Сильные – ловкие - умелые»	развивать быстроту, ловкость, умение самостоятельно выполнять задание.	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном,2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
2		«Весёлые старты»	- развивать у детей основные физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, координацию движения; - развивать двигательную активность, координацию движения и пространственное равновесие; - способствовать повышению мышечного тонуса и физической выносливости;	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном,2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и

			- воспитывать выдержку, слаженность и взаимовыручку в команде.	подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
3		Спортивная игра «Я люблю спорт»	- Развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям; - Развивать ловкость, меткость, быстроту; - Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу; <u>- Воспитывать здоровый дух соперничества:</u> - Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи. - Упражнять в основных видах движений, развивать силу, ловкость, скорость,	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
4		«Физкульт-Ура!».	Способствовать формированию основ здорового образа жизни; Доставить детям радость от участия в спортивных играх; Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности; Развивать ловкость, быстроту реакции, выносливость; Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
	декабрь			
1		«Весёлые старты с мячом»	способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки. формировать двигательные умения и навыки; формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм; обучать игре в команде. развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память.	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
2		«Путешествие на остров сокровищ»	- формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры; - укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений; - формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. - закреплять навыки ходьбы с высоким подниманием колен, на носках; - упражнять в беге «змейкой», ползание по гимнастической скамейке; - закреплять навыки бега по наклонной доске вверх и вниз на носочках;	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие /

			- упражнять в прыжках через препятствие.	В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
3		«Весёлые старты»	Развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям; прививать интерес к активному образу жизни. - Развивать координацию движений, ловкость, меткость, быстроту, равновесие, глазомер. - Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу. - Воспитывать здоровый дух соперничества. - Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи. - Упражнять в основных видах движений, развивать силу, ловкость, скорость, выносливость.	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
4		«Сильным, ловким вырастай»	– формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки с помощью подвижных игр и игр-эстафет; закреплять умение активно участвовать в играх с элементами соревнования; – развивать выдержку, настойчивость, смелость, решительность, умение постоять за свою команду.	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
	январь			
1		«Спортивные игры»	- Активизировать двигательную деятельность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве - Прививать любовь к спорту и физической культуре; - Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах; - Создать радостное эмоциональное настроение.	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
2		«Путешествие в Спортландию»	Способствовать общему оздоровлению организма ребенка. 2.Продолжать упражнять детей в различных видах ходьбы с заданиями; 3.Способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ с флажками; 4.Содействовать развитию дыхательной мускулатуры; 5.Развивать моторику рук. 6.Закреплять умение детей работать различными способами (фронтальным, поточным, групповым);	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ

			7.Создавать условия для развития эмоциональной сферы ребенка. 8.Воспитывать внимание, ловкость, координацию движений и инициативность на протяжении всего занятия;	ЭНАС, 2006. - 151 с.
3		Гимнастические упражнения на гимнастической скамейке	Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастической скамейке. Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, Равновесия, прыжки, шаги, повороты.	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
	февраль			
1		Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации. Обучать правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) Обучение вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
2		Упражнения с гимнастическим обручем	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Обучать правильно, держать обруч Совершенствовать вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. Вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча.	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, 126с. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
3		Упражнения с гимнастической скакалкой	Развитие выносливости. Совершенствовать прыжки через скакалку. Вращения скакалкой в разных плоскостях под музыку.	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
4		Упражнение в равновесии на скамейке.	ходьба «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. упражнения на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, равновесия, прыжки, шаги, повороты.	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с.

				Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
	март			
1		Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование: правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
2		Упражнения с гимнастическим обручем	Совершенствовать: правильно, держать обруч вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча композиции под музыку.	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
3		Упражнения с гимнастической скакалкой	Вращения скакалкой в разных плоскостях Выполнять комплекс упражнений под музыку.	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
4		«Путешествие в страну ритмики и пластики»	развивать чувство ритма; отмечать 4-х и 8-ми дольный размер; учить слышать музыку, координировать движения с музыкой; способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении совершенствовать двигательные навыки, координацию развивать творческую импровизацию в танцевальных этюдах прививать любовь и уважение к окружающим.	Замятина Т.А. Музыкальная ритмика/ Т.А. Замятина М: ГЛОБУС, 2009 г. Буренина А.И. « Ритмическая мозаика» - Программа по ритмике для детей.- 2 изд., испр. и доп.- СПб.: ЛОИРО,2000. Лисицкая Т. «Ритм и пластика» - Москва, 1987.
	апрель			
1		«Путешествие в страну гномов»	учить согласовывать музыку и движения; развивать двигательные навыки, ритмические способности, творческое воображение; создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.	Замятина Т.А. Музыкальная ритмика/ Т.А. Замятина М: ГЛОБУС, 2009 г. Буренина А.И. « Ритмическая мозаика» - Программа по ритмике для детей.- 2 изд., испр. и доп.- СПб.: ЛОИРО,2000. Лисицкая Т. «Ритм и пластика» - Москва, 1987.

2		«Путешествие в космос»	Познакомить детей с понятием космос и простейшими астрономическими явлениями (млечный путь, звезды, месяц (Луна)) развитие способности чувствовать настроение и характер музыки; развитие чувства ритма развитие точности, координации движений; развитие гибкости и пластичности; формирование правильной осанки	Замятина Т.А. Музыкальная ритмика/ Т.А. Замятина М: ГЛОБУС, 2009 г. Буренина А.И. « Ритмическая мозаика» - Программа по ритмике для детей.- 2 изд., испр. и доп.- СПб.: ЛОИРО,2000. Лисицкая Т. «Ритм и пластика» - Москва, 1987.
3		Упражнения по ритмопластике	Развивать чувство ритма, упражнять в ритмичном выполнении знакомых музыкально-ритмичных движений. 2. Подводить детей к умению передавать элементарные игровые образы и их характеры мимикой, движениями, интонацией. 3. Формировать привычки здорового образа жизни. 4. Развивать творческую и познавательную активность детей. 5. Развивать музыкальные и творческие способности детей, в различных видах музыкальной деятельности используя здоровьесберегающие технологии.	Замятина Т.А. Музыкальная ритмика/ Т.А. Замятина М: ГЛОБУС, 2009 г. Буренина А.И. « Ритмическая мозаика» - Программа по ритмике для детей.- 2 изд., испр. и доп.- СПб.: ЛОИРО,2000. Лисицкая Т. «Ритм и пластика» - Москва, 1987.
4		"Путешествие в страну "Ритмолэнд" _	- Научить владению своим телом, умению ощущать красоту своих движений, ритмично и выразительно двигаться. - Научить воспринимать музыкальные образы и согласовывать движения с их характером, наиболее яркими средствами музыкальной выразительности. - Совершенствовать навыки и умения детей в выполнении композиций движений по ритмопластике. - Развивать чувство ритма, ощущать в музыке ритмическую выразительность, передавать ее в движениях . - Развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий, умение самореализовываться. - Воспитывать любовь к творчеству, музыке, ритмике. _	Замятина Т.А. Музыкальная ритмика/ Т.А. Замятина М: ГЛОБУС, 2009 г. Буренина А.И. « Ритмическая мозаика» - Программа по ритмике для детей.- 2 изд., испр. и доп.- СПб.: ЛОИРО,2000. Лисицкая Т. «Ритм и пластика» - Москва, 1987.
	май			
1		Музыкально-ритмические упражнения	учить различать громкую и тихую музыку, упражнять в ходьбе вперед и назад, согласовывая свои движения с музыкой. воспитывать умение переключаться с одного вида движения на другое, развивать сообразительность.	Замятина Т.А. Музыкальная ритмика/ Т.А. Замятина М: ГЛОБУС, 2009 г. Буренина А.И. « Ритмическая мозаика» - Программа по ритмике для детей.- 2 изд., испр. и доп.- СПб.: ЛОИРО,2000.

				Лисицкая Т. «Ритм и пластика» - Москва, 1987.
2		«Путешествие на паровозике по стране ритмики и пластики»	всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка, средствами музыки и ритмических движений. Способствовать гармоническому развитию души и тела ребёнка.	Замятина Т.А. Музыкальная ритмика/ Т.А. Замятина М: ГЛОБУС, 2009 г. Буренина А.И. « Ритмическая мозаика» - Программа по ритмике для детей.- 2 изд., испр. и доп.- СПб.: ЛОИРО,2000. Лисицкая Т. «Ритм и пластика» - Москва, 1987.
3		«Подводный мир»	Обогащать музыкальные впечатления детей, способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении. 2. Развивать способность двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки, по графическим схемам; способность вживаться в образ; импровизировать под музыку, развитие чувства ритма посредством ритмических игр. 3. Воспитывать интерес к морской фауне, бережное отношение к животному миру. Пополнять знания детей о подводном мире, его обитателях, расширять словарный запас детей;	Замятина Т.А. Музыкальная ритмика/ Т.А. Замятина М: ГЛОБУС, 2009 г. Буренина А.И. « Ритмическая мозаика» - Программа по ритмике для детей.- 2 изд., испр. и доп.- СПб.: ЛОИРО,2000. Лисицкая Т. «Ритм и пластика» - Москва, 1987.

**Перспективное планирование
2й год обучения**

№	месяц	Тема непосредственно-образовательной деятельности	цели деятельности воспитателя	литература
подготовительная группа				
	сентябрь			
1		Вводное занятие		

2		«Круговая силовая тренировка с элементами стретчинга»	-развивать мышечную силу, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, ловкость, выносливость, умение соотносить движения с музыкой; -закреплять и совершенствовать силовые упражнения на гимнастической лестнице и гимнастической скамейке; - воспитывать внимание, упорство, уверенность в своих силах, дисциплинированность; -продолжать формировать умение оценивать свои действия и действия товарищей; -формировать интерес к упражнениям игрового стретчинга.	Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», Москва, 2012г. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Санкт-Петербург-2005
3		«Путешествие семечка»	обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма через игровой стретчинг.	Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Санкт-Петербург-2005 Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду» игровой стретчинг ТЦ «Сфера» Москва – 2010
4		"Приключения в заснеженном лесу".	обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. способствовать формированию правильной осанки, развитию чувства ритма; укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия; совершенствовать координацию движений при ходьбе; содействовать развитию дыхательной системы; создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.	1.Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», Москва, 2012г Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Санкт-Петербург-2005
	октябрь			
1		«Из жизни Колобка»	Обучать исходным положениям и упражнениям игрового стрейчинга. 2) Способствовать формированию мышечного корсета (мышц пресса и спины), укреплению мышц рук, ног. Повышать подвижность суставов, эластичность мышц и связок. 3) Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развитию функции вестибулярного аппарата, укреплению дыхательной и СС систем организма. 4) Содействовать формированию интереса к здоровому образу жизни, спорту и физической активности, растяжке.	Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», Москва, 2012г Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Санкт-Петербург-2005
2		Путешествие в	Создания условий для развития физических качеств: мышечной силы,	Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском

		Африку"	- способствовать формированию правильной осанки; стретчинга. -развивать внимание, воображение; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок через использования игрового стретчинга. -воспитывать сплочённость, дружеские отношения.	саду: игровой стретчинг», Москва, 2012г Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Санкт-Петербург-2005
3		"Остров сокровищ".	обучать детей различным видам имитационных упражнений игрового стретчинга. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию; развивать память, внимание, воображение. Создавать положительный психоэмоциональный настрой детей на занятиях физическими упражнениями.	Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», Москва, 2012г Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Санкт-Петербург-2005
4		«В поиске друзей»	Создание условий для активизации двигательной деятельности и оказание положительного влияния на общий тонус, настроение детей»	Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», Москва, 2012г Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Санкт-Петербург-2005
5		«Игровой стретчинг»	Удовлетворение физической потребности в движении Развитие психофизических качеств Приобретение грации, пластичности, выразительности движений.	Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», Москва, 2012г Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Санкт-Петербург-2005
	ноябрь			
1		"Веселые старты".	Развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям; - Развивать ловкость, меткость, быстроту; - Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу; - Воспитывать здоровый дух соперничества; - Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
2		«Мяч водящему»	Создать условия для закрепления техники перебрасывания мяча от	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7

			груди двумя руками Развивать ловкость, глазомер, быстроту, активность	лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
3		«Весёлые эстафеты»	Упражнять в ведении мяча, прыжках на двух ногах; • Развивать ловкость, меткость, быстроту; • Вызвать желание участвовать в соревнованиях; • Учить детей играть в команде, действовать сообща, по сигналу; • Создать доброжелательную атмосферу, радостное настроение	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
4		«Настоящие спортсмены»	закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; - упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; - повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре; - профилактика нарушения осанки, плоскостопия.	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
	декабрь			
1		«Олимпийские игры»	формировать правильную осанку и развивать все группы мышц, ловкость, быстроту, координацию.	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
2		«Путешествие в спортивное	развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища; укреплять мышцы ног и свода стопы.	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство

		царство»	закрепить навыки ходьбы по ограниченной площади; упражнять в беге спиной не наталкиваясь друг на друга, прыгать через скакалку; развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, координацию. воспитывать самостоятельность, активность, создавать условия для развития у детей двигательного творчества.	Гном,2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
3		«Играй, играй, в игре умения добывай»	Развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал, внимание, творческое воображение, координацию движений; упражнять в точности подражательных движений; Совершенствовать навыки в ходьбе, беге, прыжках, умения ориентироваться в пространстве; Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, доброжелательность в отношениях со сверстниками, уверенность в своих силах.	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном,2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
4		Подвижные игры	формировать у детей интерес к различным видам игр. развивать активность детей в процессе двигательной деятельности	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном,2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
	январь			

1		"Быстрые и ловкие"	Закрепить умение выполнять различные виды ходьбы и бега на носках - руки вверх, на пятках - руки за спиной, на внешней стороне стопы - руки на поясе, по диагонали, обычный бег, ходьбу и бег змейкой Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры (по скамейке), прыгивании с нее и приземлении на полусогнутые ноги. Закреплять ползание опираясь на ладони и колени. Повторить прыжки из обруча в обруч. Упражнять в перешагивании через предметы, сохраняя равновесие Развивать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности, предупреждать плоскостопие. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве. Оборудование: обручи по количеству детей, гимнастическая скамейка, мат, малые обручи - 4, бруски - 4, дуги- 3, массажные коврики.	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
2		игры эстафеты (итоговое)	развитие двигательных, коммуникативных способностей и ловкости. развитие двигательных способностей и быстроты реакции.	К.К. Утробина. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство Гном, 2019г. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
3		Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, Равновесия, прыжки, шаги, повороты.	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
	февраль			
1		Упражнения с гимнастической лентой	Совершенствование: правильно, держать палочку с лентой вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими Упражнения с лентой. Различные вращения в разных плоскостях и броски лентой; прыжки с различными движениями; комбинации с акробатическими упражнениями под музыку.	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
2		Упражнения с	Совершенствовать:	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет.

		гимнастическим обручем	правильно, держать обруч вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча. упражнения с обручем. Различные виды удерживания; передачи и броски обруча; вращение в разных плоскостях и на талии, руке, прыжки.	– Издательство Учитель, 2013, -126с. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
3		Упражнения с гимнастической скакалкой	Различные виды удерживания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; прыжки с проходом в скакал ку; комбинации вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.	Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
4		Упражнения в равновесии на скамейке	Совершенствование упражнениям: ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, равновесия, прыжки, шаги, повороты.	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
	март			
1		Упражнения с гимнастической лентой	Совершенствование: правильно, держать палочку с лентой вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими Упражнения с лентой. Различные вращения в разных плоскостях и броски лентой; прыжки с различными движениями; комбинации с акробатическими упражнениями под м зыку.	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
2		Упражнения с гимнастическим обручем	Совершенствовать: правильно, держать обруч вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча. упражнения с обручем. Различные виды удерживания; передачи и броски обруча; вращение в разных плоскостях и на талии, руке, прыжки.	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
3		Упражнения с гимнастической скакалкой	Различные виды удерживания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; прыжки с проходом в скакал ку; комбинации вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.	Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика.

				М.: Просвещение, 2011,-31с.
4		«Путешествие в страну гномов»	- Учить передавать в пластике музыкальный образ, используя разнообразные виды движений. - закрепление навыков точного выполнения ранее изученных движений, в соответствии с текстом. - закрепить умение самостоятельно перестраиваться в пространстве (<i>становиться враспынную, в общий круг, соблюдая интервалы</i>). - развивать музыкальный слух, творческую свободу, умение согласовывать движения с музыкой. - развитие творческих способностей, чувства ритма, потребности самовыражения в движении под музыку; - развитие координации движений рук и ног, продолжать совершенствовать мягкость, плавность движений рук.	«Ритмическая пластика для дошкольников» А.И. Буренина С-Пб. 2012 год. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие / Т. И. Суворова 5 – выпуск. - СПб.: Музыкальная палитра, 2007. — 43 с.
	апрель			
1		Занятие по ритмопластике	всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка, средствами музыки и ритмических движений. Способствовать гармоническому развитию души и тела ребёнка.	«Ритмическая пластика для дошкольников» А.И. Буренина С-Пб. 2012 год. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие / Т. И. Суворова 5 – выпуск. - СПб.: Музыкальная палитра, 2007. — 43 с.
2		Занятие по ритмопластике	Развивать чувство ритма, упражнять в ритмичном выполнении знакомых музыкально-ритмичных движений. 2. Подводить детей к умению передавать элементарные игровые образы и их характеры мимикой, движениями, интонацией. 3. Формировать привычки здорового образа жизни. 4. Развивать творческую и познавательную активность детей. 5. Развивать музыкальные и творческие способности детей, в различных видах музыкальной деятельности используя здоровьесберегающие технологии.	«Ритмическая пластика для дошкольников» А.И. Буренина С-Пб. 2012 год. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие / Т. И. Суворова 5 – выпуск. - СПб.: Музыкальная палитра, 2007. — 43 с.
3		Занятие по ритмопластике	Обучение, развитие и воспитание у детей двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой	«Ритмическая пластика для дошкольников» А.И. Буренина С-Пб. 2012 год. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие / Т. И. Суворова 5 – выпуск. -

				СПб.: Музыкальная палитра, 2007. — 43 с.
4		Занятие по ритмопластике	Задачи, направленные на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств и здоровья детей: 1.Совершенствовать двигательную сферу дошкольников путем расширения спектра двигательных умений и навыков. 2.Учить выполнять кинезиологические упражнения «Ухо-нос», «Капитан», «Лезгинка» 3.Развивать координационные способность, гибкость, выносливость 4.Укреплять сердечно – сосудистую, дыхательную систему	«Ритмическая пластика для дошкольников» А.И. Буренина С-Пб. 2012 год. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие / Т. И. Суворова 5 – выпуск. - СПб.: Музыкальная палитра, 2007. — 43 с.
	май			
1		Игровое занятие по ритмопластике	Учить выполнять движения ходьбы различного вида, в соответствии с характером музыки; Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; Развивать: внимание, память, выразительность жеста, плавность движения, воображение; Воспитывать: дружелюбное отношение друг к другу; Совершенствовать двигательный навык, координацию движений.	«Ритмическая пластика для дошкольников» А.И. Буренина С-Пб. 2012 год. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие / Т. И. Суворова 5 – выпуск. - СПб.: Музыкальная палитра, 2007. — 43 с.
2		занятие по ритмопластике	Укрепление здоровья Формирование и развитие чувства ритма, способности ощущать в музыке, движениях и речи ритмическую выразительность Учить передавать хлопками динамические оттенки и ритмический рисунок музыки Формирование и развитие способности выразительно двигаться в соответствии с данным образом, а также умения перевоплощаться, проявлять свои художественно-творческие способности Воспитание личностных качеств, чувства коллективизма	«Ритмическая пластика для дошкольников» А.И. Буренина С-Пб. 2012 год. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие / Т. И. Суворова 5 – выпуск. - СПб.: Музыкальная палитра, 2007. — 43 с.
3		Игровое занятие по ритмопластике	Формирование и развитие способности выразительно двигаться в соответствии с данным образом, а также умения перевоплощаться, проявлять свои художественно-творческие способности Воспитание личностных качеств, чувства коллективизма	«Ритмическая пластика для дошкольников» А.И. Буренина С-Пб. 2012 год. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие / Т. И. Суворова 5 – выпуск. - СПб.: Музыкальная палитра, 2007. — 43 с.
4		Итоговое занятие	упражнять в сохранении устойчивого равновесия, в ползании; - развивать координацию движений, ловкость, глазомер, меткость, выносливость;	

			- укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и нижних конечностей.	
--	--	--	--	--

