

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад №14 города Кропоткин
муниципального образования Кавказский район

Рассмотрено
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.



«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ ЦРР – д/с № 14
А.А. Курбанова
Приказ № 312 от 30.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Спортивная карусель

Срок реализации программы: 1 год (32 час)
Возрастная группа: 5-7 лет
Форма обучения: очная
Программа реализуется на бюджетной основе

Педагог: инструктор по ФК Чепова В.А.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад №14 города Кропоткин
муниципального образования Кавказский район

Рассмотрено
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ ЦРР – д/с № 14
_____ А.А. Курбанова
Приказ №312 от 30.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Спортивная карусель

Срок реализации программы: 1 год (32 час)
Возрастная группа: 5-7 лет
Форма обучения: очная
Программа реализуется на бюджетной основе

Педагог: инструктор по ФК Чепова В.А.

Пояснительная записка

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность дошкольного обучения, последующее формирование личности.

Задачами воспитания в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения, всестороннее развитие.

Основой всестороннего развития ребенка, в первые годы жизни, является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому, чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка. Повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма. Гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Направленность программы

Программа по дополнительному образованию «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей младшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Актуальность программы:

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок

был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 3-4 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей младшего дошкольного возраста.

Четвёртый год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей. На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по программе

«Детский фитнес» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей 3-4 лет, закреплению навыка правильной осанки.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей младшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 3-4 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие

- развитие физических качеств детей 3-4 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);

- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- -воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощённости, творчества в движениях.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 3-4 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей младшего дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Музыка во время занятий создает положительный эмоциональный фон, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Возраст детей

Программа «Детский фитнес» разработана для детей 3-4 лет.

Сроки реализации программы

Программа «Детский фитнес» реализуется в течение 1 учебного года (октябрь -май).

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю,

Продолжительность занятия – 25-30 минут

Форма занятий – групповая.

Ожидаемые результаты программы:

- Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.
- Сформированность точного, уверенного выполнения элементов аэробики, игрового стретчинга, упражнений на тренажерах в заданном темпе и ритме.
- Проявление положительной мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.
- Проявление воспитанниками самостоятельности, инициативы в двигательной деятельности, развитие воображения.

ШКАЛА ОЦЕНОК ПО 12 БАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

Начальный уровень (1-3 балла): обучающейся выполняет простейшие практические задания после подсказки. Не может применить полученные ранее ключевые компетенции и выполняет практические задания только после напоминания теории. Задания выполняет лишь с помощью педагога.

Средний уровень (4-6 баллов): запоминает теорию, отвечает на вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, проявляя способность к самостоятельным выводам. Практические задания выполняет с помощью педагога, допускает ошибки.

Достаточный уровень (7-9 баллов): четко и логично, без посторонней помощи свободно ориентируется в понятиях теории и владеет терминологией. Умело применяет теорию на практике. При выполнении практических заданий использует осознанные действия. Ошибки при выполнении крайне редки и исправляет их сам.

Высокий уровень (10-12 баллов): полное усвоение образовательной программы студии. Легко и самостоятельно выполняет практические задания, не допускает ошибок. Свободно оперирует теорией. Творчески применяет полученные ключевые компетенции на практике.

В заключении отметим, что важным фактором в достижении положительных результатов в работе по программе является умелое создание педагогом ситуации успеха.

Основным методом контроля является систематическое включенное наблюдение за деятельностью обучающихся как в процессе деятельности,

так и в творческих событиях. В конце учебного года дошкольники участвуют в творческих отчетах. Кроме того, психолог проводит тестирование. Педагог делает мониторинг развития в процессе обучения. Результаты личностного и творческого роста ребенка заносятся в личную карту обучающегося, которая хранится в Центре дополнительного образования.

СЛОВАРЬ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Фитнес (англ. fitness, от глагола "tofit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

Название **стретчинг** происходит от английского слова «stretching» — растягивание. **Стретчинг** — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

Литература:

1. Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. – Волгоград, Учитель, 2017.
2. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. – Волгоград, Учитель, 2013 г. 6. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2018 2.
4. Сулим Е.В. Занятия физкультурой игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2018
5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2017

Месяц	Образовательный модуль	Тема	Количество занятий	Примечания
Октябрь	Физическое развитие	«Покажи, что ты умеешь» (диагностика)	1	
	Физическое развитие	«Покажи, что ты умеешь» (диагностика)	1	
	Фитбол- мяч	Знакомство детей с гимнастикой- фитболом.	1	
	Аэробика Знакомство детей с аэробикой.	Знакомство детей с аэробикой.	1	
Ноябрь	Гимнастические палки Знакомство детей с гимнастической палкой.	Знакомство детей с гимнастической палкой.	1	
	Стретчинг Упражнение игрового стретчинга	Упражнение игрового стретчинга	1	
	Мячи Упражнения с мячом «Веселые мячики».	Упражнения с мячом «Веселые мячики».	1	
	Фитбол- мяч Знакомство детей с гимнастикой- фитболом.	Знакомство детей с гимнастикой- фитболом.	1	
Декабрь	Обручи Упражнения с обручем.	Упражнения с обручем.	1	
	Стретчинг Упражнение игрового стретчинг.	Упражнение игрового стретчинг.	1	
	Кубики Упражнения с кубиками.	Упражнения с кубиками.	1	
	Гимнастическая палка	Упражнения с гимнастической палкой.	1	

	Упражнения с гимнастической палкой.			
Январь	Скакалки Упражнения со скакалкой.	Упражнения со скакалкой.	1	
	Стретчинг Упражнение игрового стретчинг.	Упражнение игрового стретчинга.	1	
	Аэробика Упражнения по аэробике.	Упражнения по аэробике.	1	
Февраль	Мячи Упражнения с мячом «Веселые мячики».	Упражнения с мячом «Веселые мячики».	1	
	Стретчинг Упражнение игрового стретчинг.	Упражнение игрового стретчинга.	1	
	Фитбол- мяч Знакомство детей с гимнастикой- фитболом.	Упражнения с фитбол- мячом.	1	
	Обручи Упражнения с обручем.	Упражнения с обручем.	1	
Март	Кубики Упражнения с кубиками.	Упражнения с кубиком.	1	
	Стретчинг Упражнение игрового стретчинг.	Упражнение игрового стретчинга	1	
	Скакалки Упражнения со скакалкой.	Упражнение со скакалкой.	1	
	Аэробика Упражнения по аэробике.	Упражнения по аэробике.	1	
Апрель	Гимнастическая палка Упражнения с гимнастической палкой.	Упражнения с гимнастической палкой.	1	

	Стретчинг Упражнение игрового стретчинг.	Упражнение игрового стретчинга.	1	
	Фитбол- мячи Упражнения с фитбол- мячом.	Упражнение с фитбол- мячом.	1	
	Мячи Упражнения с мячом «Веселые мячики».	Упражнения с мячом «Веселые мячики»	1	
Май	Физическое развитие Диагностика «Чему мы научились».	Диагностика «Чему мы научились».	1	
	Физическое развитие Диагностика «Чему мы научились».	Диагностика «Чему мы научились».	1	
	Физическое развитие Итоговое занятие.	Итоговое занятие.	1	

Содержание программы:

Перспективный план работы по детскому фитнесу с детьми

дошкольного возраста 5-7 лет

Октябрь

1 неделя

Физическое развитие

«Покажи, что ты умеешь» (диагностика)

Выявление уровня развития физических способностей детей.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, по 2 кубика на каждого ребенка, обручи, кубики.

Общеукрепляющие упражнения (Построение в колонну, ходьба, бег, прыжки).

Знакомство детей с кубиками (Комплекс 1, 2). Дыхательная гимнастика:

«Кошка», «Насос», «Обнять плечи».

Знакомство с обручем (Комплекс 1, 2).

Упражнения игрового стретчинга «Деревце», «Звездочка» .

Консультация для родителей: «Все о фитнесе».

2 неделя

Физическое развитие

«Покажи, что ты умеешь» (диагностика)

Выявление уровня развития физических способностей детей.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, мячи

«Волшебные мячики» (Комплекс 1,2)

Упражнения игрового стретчинга. «Солнышко» (боковое растягивание),

«Волна» (растягивание к центру). Дыхательная гимнастика «Малый маятник»,

«Часики», «Ушки».

Рекомендации по проведению игрового стретчинга дома.

3 неделя

Скакалки

Знакомство детей со скакалками.

Познакомить детей со скакалкой, вызвать интерес к упражнениям, развивать двигательную активность детей.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, скакалки.

Комплекс 1,2. Дыхательная гимнастика «Трубач».

Беседа с родителями о физических упражнениях дома.

4 неделя

Аэробика

Знакомство детей с аэробикой.

Познакомить детей с одним из видов упражнений по фитнесу - аэробика, вызвать интерес и положительные эмоции.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями.

Комплекс 1,2. Дыхательная гимнастика «Петух».

Консультация для родителей: «Фитнес дома».

Ноябрь

1 неделя

Гимнастические палки

Знакомство детей с гимнастической палкой.

Познакомить детей с гимнастической палкой, вызвать интерес к упражнениям с ней.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, гимнастические палки на каждого ребенка.

Комплекс 1, 2. Дыхательная гимнастика с гимнастической палкой «Маятник».

Консультация для родителей: «Значение физических упражнений для детей дошкольного возраста».

2 неделя

Стретчинг

Упражнение игрового стретчинга

Развивать позвоночник и осанку, растягивать мышцы бедер.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями. «Слоник», «Зернышко». Дыхательная гимнастика «Гуси шипят».

Памятка для родителей: «Что такое ЗОЖ?»

3 неделя

Мячи

Упражнения с мячом «Веселые мячики».

Развивать плечевой сустав, растяжка спины и гибкости позвоночника.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, мячи.

Комплекс 3,4. Дыхательная гимнастика «Вырасти большой».

Беседа с родителями о подвижных играх с мячом.

4 неделя

Фитбол- мяч

Знакомство детей с гимнастикой- фитболом.

Познакомить детей с фитбол- мячом, вызвать интерес к этому виду гимнастических упражнений, развитие подвижности.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, фитбол- мяч.

Комплекс 1, 2.

Дыхательная гимнастика «Шар лопнул».

Консультация для родителей: «Наш друг- фитбол».

Декабрь

1 неделя

Обручи

Упражнения с обручем.

Развивать плечевые мышцы и развивать мелкие мышцы кисти рук, координацию движений в мелких и крупных мышечных группах.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, обручи.

Комплекс 3, 4. Дыхательная гимнастика «Дровосек».

Беседа с родителями о подвижных играх на свежем воздухе.

2 неделя

Стретчинг

Упражнение игрового стретчинг.

Развивать мышцы брюшного пресса и внутриполостного давления.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями. «Бабочка», «Змея».

Дыхательная гимнастика «Гуси шипят».

Консультация для родителей: «Как заинтересовать ребенка занятиями по физкультуре».

3 неделя

Кубики

Упражнения с кубиками.

Закреплять умение выполнять упражнение с кубиками из разных исходных положений, в общем ритме и темпе.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, кубики по 2 на каждого ребенка.

Комплекс 3, 4. Дыхательная гимнастика «Филин».

Консультация для родителей: «Закаливание детского организма».

4 неделя

Гимнастическая палка

Упражнения с гимнастической палкой.

Продолжать знакомить с гимнастической палкой. Развитие плечевого сустава.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, гимнастическая палка.

Комплекс 3,4.

Дыхательная гимнастика «На турнике».

Беседа с родителями о спортивных играх в зимний период.

Январь

2 неделя

Скакалки

Упражнения со скакалкой.

Развивать интерес к упражнениям со скакалкой и формировать двигательную активность.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, скакалки на каждого ребенка.

Комплекс 3,4. Дыхательная гимнастика «Кошка».

Оформление фотовыставки для родителей: «Наши достижения».

3 неделя

Стретчинг

Упражнение игрового стретчинга.

Развитие координации движений и осанки, а также профилактика плоскостопия.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями. «Велосипед», «Неваляшка», «Ходьба». Дыхательная гимнастика «Ушки».

Памятка для родителей: «Профилактика плоскостопия».

4 неделя

Аэробика

Упражнения по аэробике.

Продолжаем закреплять общеразвивающие упражнения.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями.

Комплекс 3,4. Дыхательная гимнастика «Рок-н-ролл».

Памятка для родителей: «Степ-аэробика для детей»

Февраль

1 неделя

Мячи

Упражнения с мячом «Веселые мячики».

Развивать плечевой сустав, гибкость осанки и голеностопный сустав.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, мячи.

Комплекс 5, 6. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул».

Консультация для родителей: «Папа, мама, я- спортивная семья».

2 неделя

Стретчинг

Упражнение игрового стретчинга.

Развивать вестибулярный аппарат и координацию движений.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями. «Фасолинки», «Лодка». Дыхательная гимнастика «Вырасти большой».

Беседа с родителями об упражнениях на расслабление.

3 неделя

Фитбол- мяч

Упражнения с фитбол- мячом.

Повышение оздоровительного и общеукрепляющего воздействия специальных упражнений с фитбол – мячами на организм детей.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, фитбол- мяч.

Комплекс 1,2.

Дыхательная гимнастика «Обнять плечи».

Памятка для родителей «Оздоровление детей».

4 неделя

Обручи

Упражнения с обручем.

Способствовать формированию правильной осанки и развивать координацию движений.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, обручи.

Комплекс 5, 6. Дыхательная гимнастика «Паровоз».

Рекомендации для родителей: «Игры с обручем, для малышей дома».

Март

1 неделя

Кубики

Упражнения с кубиком.

Продолжать укреплять здоровье детей через выполнение физических упражнений с кубиками.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, кубики.

Комплекс 5, 6. Дыхательная гимнастика «Часики».

Беседа с родителями о здоровом образе жизни.

2 неделя

Стретчинг

Упражнение игрового стретчинга

Развивать чувство ритма. Укреплять мышцы спины и развивать подвижность тазобедренных суставов.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями. «Дождик», «Большие и маленькие дома», «Деревце», «Звездочка».

Дыхательная гимнастика «Трубач».

Оформление стенгазеты «Дети и фитнес».

3 неделя

Скакалки

Упражнение со скакалкой.

Развивать интерес к фитнесу посредством совместных игровых упражнений со скакалкой.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, скакалки.

Комплекс 5, 6. Дыхательная гимнастика «Гуси шипят».

Советы для родителей: «Мой друг - скакалка».

4 неделя

Аэробика

Упражнения по аэробике.

Развить у воспитанников чувство ритма и физическую выносливость.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями.

Комплекс 5, 6. Дыхательная гимнастика «Петух».

Беседа на тему: «Какие физические качества развивает аэробика».

Апрель

1 неделя

Гимнастическая палка

Упражнения с гимнастической палкой.

Продолжаем формировать осанку и развивать гибкость у детей.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, гимнастические палки.

Комплекс 5, 6. Дыхательная гимнастика «Партизаны».

Памятка для родителей: «Правильная осанка».

2 неделя

Стретчинг

Упражнение игрового стретчинга.

Продолжаем развивать гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов, статистического равновесия и вестибулярного аппарата.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями. «Солнышко», «Волна», «Слоник».

Дыхательная гимнастика «Кошка».

Консультация для родителей: «Здоровье - всему голова».

3 неделя

Фитбол- мячи

Упражнение с фитбол- мячом.

Продолжаем обучать двигательным действиям с фитбол- мячом.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, фитбол-мячи.

Комплекс №1,2.

Дыхательная гимнастика «Обнять плечи».

Беседа с родителями о пользе футбола.

4 неделя

Мячи

Упражнения с мячом «Веселые мячики»

Поддерживать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом в процессе действий с мячом

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, мячи.

Комплекс 7, 8. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул».

Консультация для родителей «Игры с мячом – польза для всего организма».

Май

1 неделя

Физическое развитие

Диагностика «Чему мы научились».

Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, кубики.

Упражнения с кубиками (Комплекс 7, 8).

Дыхательная гимнастика «Трубач».

Памятка для родителей: «Здоровый образ жизни в семье».

2 неделя

Физическое развитие

Диагностика «Чему мы научились».

Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, гимнастическая палка.

Упражнение игрового стретчинга «Зернышко», «Ходьба», «Бабочка».

Упражнения с гимнастической палкой

(Комплекс 7, 8).

Дыхательная гимнастика «На турнике», «Гуси шипят».

Памятка для родителей : «Здоровый образ жизни в семье».

3 неделя

Физическое развитие

Итоговое занятие.

Повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, через музыкально - двигательную деятельность дошкольников, содействовать поддержанию и развитию их активности. Закрепить все пройденные упражнения.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями.

Открытый просмотр

«Вот, что мы сумели! Вот, что мы достигли!»

Презентация для родителей «Вот, что мы сумели! Вот, что мы достигли!»

Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства!