

Принята на заседании
педагогического совета
МБДОУ № 177
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждено
Заведующий МБДОУ № 177
Приказ № 97 от 02.09.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по обогащению двигательного опыта
разнообразными видами ритмических
движений для детей 3-6 лет
на 2024 – 2025 учебный год
ПОУ «Крепыш», «Здоровячок»,
«Топотушки»
Срок реализации 2 года**

Воспитатель
Высшей квал. категории
Шайхутдинова Юлия Анатольевна

Ижевск 2024

Содержание:

I Раздел

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи программы.....	5

II Раздел

2. Содержание программы	
2.1. Учебно-тематический план.....	6
2.2. Календарный учебный график.....	8
2.3. Содержание программы (планирование).....	8
2.4. Обеспечение программы.....	15
2.5. Формы аттестации.....	17
2.6. Оценочные материалы.....	17
2.7. Методический материал.....	17
2.8. Список литературы.....	17

Пояснительная записка

Общая характеристика программы	Дополнительная образовательная программа носит комплексный характер и включает в себя два направления логоритмику и занятия разнообразными видами ритмических движений. Оба основываются на движении, но в сочетании с музыкой и словом эти занятия развивают физическую подготовку детей, а также благотворно влияют на развитие речи у дошкольников и её коррекцию.
Направленность программы	Физкультурно-спортивная.
Уровень программы	Одноуровневый – ознакомительный.
Актуальность программы	<p>Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.</p> <p>Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.</p> <p>Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.</p> <p>Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.</p> <p>Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.</p>
Отличительные особенности программы	Логоритмические занятия и ритмические движения направлены на всестороннее развитие ребенка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя.
Новизна	Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при сочетании музыкально-ритмических упражнений и упражнений с мячом или другим оборудованием. Специально подобранные ритмические упражнения и разминки с музыкальным сопровождением чередуются с упражнениями с разными видами мячей, что оказывает положительное влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. В качестве вспомогательных средств для проведения занятий используются мячи для гимнастики (фитболы,

	<p>специальные коврики, тренажеры, красочный спортивный инвентарь и т. д.) Для занятий подбирается специальная детская музыка, которая создает благоприятную атмосферу.</p> <p>Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.</p>
Педагогическая направленность	Программа направлена на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя.
Адресат программы	<p>Занятия проводятся в возрастной группе: дети с 3-х до 5-х лет в двух возрастных группах:</p> <p>1 группа – дети 3-4 лет. 2 группа – дети 4-5 лет.</p> <p>Данная программа рассчитана на год в каждой возрастной группе. Занятия проводятся два раза в неделю. Это 8 занятий в месяц и 72 занятия в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет:</p> <p>1 группа – 15 минут, 2 группа – 20 минут.</p> <p>В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.</p>
Практическая значимость для целевой группы	<p>Основным содержанием программы являются ритмические и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.</p>
Преимственность программы	Преимственность соблюдается и подразумевает переход от одного уровня образования к другому при сохранении и постепенном изменении содержания, форм, методов технологий обучения и воспитания.
Объем программы	Занятия проводятся два раза в неделю, по подгруппам. Это 8 занятий в месяц и 72 занятия в год с сентября по май.
Срок освоения программы	2 года.
Особенности реализации образовательного процесса.	<p>Отличительной особенностью программы является включенность всех видов детской творческой деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Социально-гуманитарное развитие, • Познавательное развитие,

<p>Формы организации образовательного процесса.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Художественно-эстетическое развитие, • Физическое развитие. <p>Логоритмическое занятие включает в себя следующие элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Музыкально-ритмические игры. • Музыкальные игры, способствующие развитию речи, внимания, умению ориентироваться в пространстве. • Коммуникативные игры и танцы для развития динамической стороны общения, эмоциональности, позитивного самоощущения. • Чистоговорки для автоматизации звуков. • Пальчиковую гимнастику для развития мелкой моторики. • Песни и стихи, сопровождаемые движениями рук, для развития плавности и выразительности речи. • Упражнения на релаксацию для снятия эмоционального и физического напряжения.
<p>Формы обучения</p>	<p>Очная.</p>
<p>Режим занятий</p>	<p>Занятия проводятся два раза в неделю по 15-20 минут.</p>

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

<p>Цель</p>	<p><i>Основная цель</i> - укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития, обогащение двигательного опыта с учетом возрастных и физиологических особенностей с использованием музыкально-ритмических движений и упражнений с мячом и другими предметами.</p>
<p>Задачи</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Оздоровительные:</i> с помощью ритмических упражнений способствовать профилактике заболеваний, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему • <i>Образовательные:</i> обучать основам корригирующей гимнастики; различным видам дыхательных упражнений; освоить двигательные навыки и умения с помощью игроритмики; совершенствовать координацию движений с помощью упражнений с мячом; формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни. • <i>Воспитательные:</i> формировать физические и морально-волевые качества личности. • <i>Коррекционные:</i> создать мышечный корсет; увеличить силовую выносливость мышц, жизненную ёмкость легких, улучшить общую выносливость организма. • <i>Валеолого-психологические:</i> формировать осознанное отношение к своему здоровью; создать благоприятные условия для оздоровления своего организма; создать благоприятный психоэмоциональный фон.

Учебно - тематический план
1-го года обучения, рассчитан на детей 3- 4 лет

№ п/п	Перечень разделов, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Осень	8	1	7
1.1.	Сентябрь	2	0.25	1,5
1.2.	Сентябрь	2	0.25	1.5
1.3.	Сентябрь	2	0.25	1.5
1.4.	Сентябрь	2	0.25	1.5
2.		8	1	7
2.1	Октябрь	2	0.25	1.5
2.2.	Октябрь	2	0.25	1.5
2.3.	Октябрь	2	0.25	1.5
2.4.	Октябрь	2	0.25	1.5
3.		8	1	7
3.1.	Ноябрь	2	0.25	1.5
3.2.	Ноябрь	2	0.25	1.5
3.3.	Ноябрь	2	0.25	1.5
3.4.	Ноябрь	2	0.25	1.5
4.	Зима	8	1	7
4.1.	Декабрь	2	0.25	1.5
4.2.	Декабрь	2	0.25	1.5
4.3.	Декабрь	2	0.25	1.5
4.4.	Декабрь	2	0.25	1.5
5.		8	1	7
5.1.	Январь	2	0.25	1.5
5.2.	Январь	2	0.25	1.5
5.3.	Январь	2	0.25	1.5
5.4.	Январь	2	0.25	1.5
6.		8	1	7
6.1.	Февраль	2	0.25	1.5
6.2.	Февраль	2	0.25	1.5
6.3.	Февраль	2	0.25	1.5
6.4.	Февраль	2	0,25	1,5
7.	Весна	8	1	7
7.1.	Март	2	0.25	1.5
7.2.	Март	2	0.25	1.5
7.3	Март	2	0.25	1.5
7.4.	Март	2	0.25	1.5
8.		8	1	7
8.1.	Апрель	2	0.25	1.5
8.2.	Апрель	2	0.25	1.5
8.3.	Апрель	2	0.25	1.5
8.4	Апрель	2	0.25	1.5
9.		8	1	7
9.1.	Май	2	0.25	1.5
9.2.	Май	2	0.25	1.5
9.3.	Май	2	0.25	1.5
9.4.	Май	2	0.25	1.5
	ИТОГО:	72	9	63

Учебно - тематический план
 2-го года обучения, рассчитан на детей 4- 5 лет

№ п/п	Перечень разделов, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Осень	8	1	7
1.1.	Сентябрь	2	0.25	1,5
1.2.	Сентябрь	2	0.25	1.5
1.3.	Сентябрь	2	0.25	1.5
1.4.	Сентябрь	2	0.25	1.5
2.		8	1	7
2.1	Октябрь	2	0.25	1.5
2.2.	Октябрь	2	0.25	1.5
2.3.	Октябрь	2	0.25	1.5
2.4.	Октябрь	2	0.25	1.5
3.		8	1	7
3.1.	Ноябрь	2	0.25	1.5
3.2.	Ноябрь	2	0.25	1.5
3.3.	Ноябрь	2	0.25	1.5
3.4.	Ноябрь	2	0.25	1.5
4.	Зима	8	1	7
4.1.	Декабрь	2	0.25	1.5
4.2.	Декабрь	2	0.25	1.5
4.3.	Декабрь	2	0.25	1.5
4.4.	Декабрь	2	0.25	1.5
5.		8	1	7
5.1.	Январь	2	0.25	1.5
5.2.	Январь	2	0.25	1.5
5.3.	Январь	2	0.25	1.5
5.4.	Январь	2	0.25	1.5
6.		8	1	7
6.1.	Февраль	2	0.25	1.5
6.2.	Февраль	2	0.25	1.5
6.3.	Февраль	2	0.25	1.5
6.4.	Февраль	2	0,25	1,5
7.	Весна	8	1	7
7.1.	Март	2	0.25	1.5
7.2.	Март	2	0.25	1.5
7.3	Март	2	0.25	1.5
7.4.	Март	2	0.25	1.5
8.		8	1	7
8.1.	Апрель	2	0.25	1.5
8.2.	Апрель	2	0.25	1.5
8.3.	Апрель	2	0.25	1.5
8.4	Апрель	2	0.25	1.5
9.		8	1	7
9.1.	Май	2	0.25	1.5
9.2.	Май	2	0.25	1.5
9.3.	Май	2	0.25	1.5
9.4.	Май	2	0.25	1.5
	ИТОГО:	72	9	63

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	01.10.2021 – 31.05.2022		
Количество учебных недель	36		
Режим работы	1 раза в неделю вторник – четверг 15 – 20 минут одно занятие		
Каникулы	01.01.2022 – 09.01.2022		
Количество занятий	В неделю	В месяц	В год
	2	8	72

Комплексно - тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре

2 младшая	средняя
ОКТАБРЬ	
В гости к колобкам.	
<p>Задачи: создать положительный эмоциональный настрой. Вызвать удовольствие от совместных действий со взрослым. Совершенствовать детей в ходьбе и в беге друг за другом со сменой направления. Развивать умение ориентироваться в пространстве, координацию движений, равновесие. Учить выполнять действия с предметами, правильно держать мяч и выполнять действия с ним. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Упражнять детей в правильном дыхании. Воспитывать умение слышать и реагировать на сигнал, организованность.</p>	<p>Задачи: создать положительный эмоциональный настрой. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Упражнять детей в правильном дыхании. Воспитывать умение слышать и реагировать на сигнал, организованность.</p>
<p>1-2 занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение врассыпную. Логоритмика «Здравствуйте». Часики (Железнова) 2. Ходьба в колонне друг за другом Большие ноги – маленькие ноги 3. Логоритмика «Ветер» (см. Картушина) 4. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 с). 5. Ору с малым мячом 6. Подвижные игры «Собери колобки» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу Логоритмика "Колобок". Часики (Железнова) 2. Ходьба в колонне друг за другом 3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (40-50 с), со сменой движения. Ходьба «Петушки» 4. Ору с малым мячом 5. Подбрасывание мяча вверх. 7. Подвижные игры «Огуречик»

3-4 занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение врассыпную. Логоритмика «Здравствуйте». Часики (Железнова) 2. Ходьба в колонне друг за другом. Большие ноги – маленькие ноги. «Паровоз» 3. Логоритмика «Ветер» (см. Картушина) 4. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м). 5. Ору с малым мячом. Бросание мяча воспитателю. 6. Подвижные игры «Собери колобки» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу Логоритмика "Колобок". Часики (Железнова) 2. Ходьба в колонне друг за другом с выполнением заданий 3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (40-50 с), со сменой движения. Ходьба «Петушки» 4. Ору с малым мячом 5. Подбрасывание мяча вверх. 7. Подвижные игры «Грибы - шалуны»
5-6 занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение врассыпную. Логоритмика «Здравствуйте». Часики (Железнова) 2. Ходьба в колонне друг за другом. Большие ноги – маленькие ноги. «Паровоз» 3. Логоритмика «Листики дубовые, листики кленовые» 4. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 5. Ору с массажным мячом. Бросание мяча воспитателю. 6. Подвижные игры «Солнышко и дождик» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу Логоритмика "Колобок". Часики (Железнова) 2. Ходьба в колонне друг за другом, на носочках 3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (40-50 с), со сменой движения. Ходьба «Петушки» 4. Ору с массажным мячом 5. Подбрасывание мяча вверх. 7. Подвижные игры «Огуречик», «Зайчик с морковкой»
7-8 занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение врассыпную. Логоритмика «Здравствуйте». Часики (Железнова) 2. Ходьба в колонне друг за другом. Большие ноги – маленькие ноги. «Паровоз» 3. Логоритмика «Листики дубовые, листики кленовые» 4. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 5. Ору с массажным мячом. Бросание мяча воспитателю. 6. Подвижные игры «Солнышко и дождик» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу Логоритмика "Колобок". Часики (Железнова) 2. Ходьба в колонне друг за другом, на носочках 3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (40-50 с), со сменой движения. Ходьба «Петушки» 4. Ору с массажным мячом 5. Подбрасывание мяча вверх. 7. Подвижные игры «Зайчик с морковкой», «Колобок»
НОЯБРЬ		
«В гости к Ежику»		
<p>Задачи: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие, упражнять в прокатывании мяча по прямой.,</p>		<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами, бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками.</p>
1-2 занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение врассыпную. Логоритмика «Ежик». 2. Ходьба в колонне друг за другом «По тропинке», «Паровоз» 3. Муз.-ритм.«Мишка косолапый» 4. Ору с погремушками. 5. Подвижные игры «Возьми погремушку» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Логоритмика «Ежик». 2. Ходьба в колонне друг за другом «По тропинке», бег змейкой. 3. Муз.-ритм.«Мишка косолапый» 4. Ору (комплекс1). Подбрасывание мяча и ловля двумя руками 5. Подвижные игры «Кто быстрее»
3 занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в круг. Логоритмика «Ежик». 2. Ходьба в колонне друг за другом «По 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Логоритмика «Ежик». 2. Ходьба в колонне друг за другом «По тропинке»,

	тропинке», «Паровоз» 3. Муз.-ритм.«Мишка косолапый» 4. Ору с погремушками. Ходьба по дорожке здоровья. 5. Подвижные игры «Лисичка», «Возьми погремушку»	бег змейкой. 3. Муз.-ритм.«Мишка косолапый» 4. Ору (комплекс1). Бросание мяча и ловля двумя руками . 5. Подвижные игры «Ежик и лиса» Ходьба по дорожке здоровья.
5-6занятия	1. Построение врассыпную. Логоритмика «Ежик». 2. Ходьба в колонне друг за другом «По тропинке», перешагивание через бруски. 3. Муз.-ритм.«Мишка косолапый», «Зайки» 4. Ору с мячом. Прокатывание мяча по прямой. 5. Подвижные игры «Лисичка», «Возьми погремушку»	1. Построение. Логоритмика «Ежик». 2. Ходьба в колонне друг за другом «По тропинке», бег змейкой. 3. Муз.-ритм.«Мишка косолапый», Логоритмика «Зайка» 4. Ору (комплекс1). Бросание мяча и ловля двумя руками . 5. Подвижные игры «Ежик и лиса», «Кто быстрее» Ходьба по дорожке здоровья.
7-8занятия7-8занятия	1. Построение врассыпную. Логоритмика «Ежик», перешагивание через бруски. 2. Ходьба в колонне друг за другом «По тропинке», «Паровоз» 3. Муз.-ритм.«Мишка косолапый» «Зайки» 4. Ору с мячом. Прокатывание мяча по прямой. Ходьба по дорожке здоровья. 5. Подвижные игры «Лисичка», «Найди ежика»	1. Построение. Логоритмика «Солнышко», «Ежик». 2. Ходьба в колонне друг за другом «По тропинке», бег змейкой. 3. Муз.-ритм.«Мишка косолапый», Логоритмика «Зайка» 4. Ору (комплекс1). Прокатывание мяча. 5. Подвижные игры «Ежик и лиса», «Кто быстрее» Ходьба по дорожке здоровья.

ДЕКАБРЬ

«Игрушечный городок»

	Задачи: Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Задачи: Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
-2 занятия	1. Построение в круг, ходьба из обруча в обруч, бег 2. ОРУ с кубиками «Вот такие кубики» 3. Прокатывание мячей друг другу 4. Подвижная игра «Петушок и лисичка» 6.Дыхательная гимнастика «Шарик» Ходьба по дорожке здоровья	1. Построение в круг, ходьба из обруча в обруч, бег. Логоритмика «Белый снег» 2. ОРУ с кубиками «Строим город» 3. Перебрасывание мячей друг другу 4. Подвижная игра «Пробеги – не задень» 6.Дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку» Ходьба по дорожке здоровья
3-4 занятия	1. Построение в круг, ходьба из обруча в обруч, прыжки из обруча в обруч, бег. 2. ОРУ с кубиками «Вот такие кубики» 3. Прокатывание мячей друг другу 4. Подвижная игра «Петушок и лисичка» 6.Дыхательная гимнастика «Шарик» Ходьба по дорожке здоровья	1. Построение, ходьба из обруча в обруч, прыжки из обруча в обруч, бег. Логоритмика «Белый снег» 2. ОРУ с кубиками «Строим город» 3. Игровое упражнение «Пройди – не задень» 4.Подвижная игра «Мышки в кладовой» 6.Дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку»

		Ходьба по дорожке здоровья 7.Ходьба друг за другом «хорошее настроение»
5-6занятия	1. Построение в круг, ходьба из обруча в обруч, прыжки из обруча в обруч, бег. 2. ОРУ с кубиками «Вот такие кубики» 3. Прокатывание мячей друг другу» 4. Прыжки «Барабан» 5. Подвижная игра «Мышки в кладовой» 6.Дыхательная гимнастика «Шарик» Ходьба по дорожке здоровья	1. Построение, ходьба из обруча в обруч, прыжки из обруча в обруч, бег. Логоритмика «Белый снег» 2. ОРУ с кубиками «Строим город», самомассаж «Снеговик» 3. Игровое упражнение «Пройди – не задень» 4.Перебрасывание мячей друг другу 5.Дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку» Ходьба по дорожке здоровья
7-8занятия	1.Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе и построение к выполнению общеразвивающих упражнений. 2. ОРУ с кубиками «Вот такие кубики» 3. Игровое упражнение «Пройди – не задень» 4. Прыжки «Барабан» 5. Подвижная игра «Мышки в кладовой» 6.Дыхательная гимнастика «Шарик» Ходьба по дорожке здоровья 7.Ходьба друг за другом «хорошее настроение»	1. Построение, ходьба из обруча в обруч, прыжки из обруча в обруч, бег. Логоритмика «Белый снег» 2. ОРУ с кубиками «Строим город», самомассаж «Снеговик» 3. Игровое упражнение «Пройди – не задень» 4.Перебрасывание мячей друг другу 5.Дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку» Ходьба по дорожке здоровья
ЯНВАРЬ		
«Путешествие снеговичков»		
Задачи: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.		Задачи: Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками.
1-2 занятия	1. Игровое упражнение: «Лепим снеговичка». 2. Ходьба с движениями, с высоким подниманием колен, бег. Игра «Снежки» 3. ОРУ «Мы погреемся немножко» 4. Прокатывание мяча 5. Игра «Снежинки и ветер»	1. Игровое упражнение: «Лепим снеговика». 2. Ходьба с движениями, с высоким подниманием колен, бег. Игра «Снежки» 3. ОРУ «Мы погреемся немножко» 4. Перебрасывание мяча 5. Игра «Снежинки и ветер»
3-4 занятия	1. Игровое упражнение: «Лепим снеговичка». 2. Ходьба с движениями, с высоким подниманием колен, бег. Игра «Снежки» 3. ОРУ «Мы погреемся немножко» 4. Прокатывание мяча 5. Игра «Снежинки и ветер»	1. Игровое упражнение: «Лепим снеговика». 2. Ходьба с движениями, с высоким подниманием колен, бег. Игра «Снежки» Логоритмика «Сидит белка» 3. ОРУ «Мы погреемся немножко» 4. Перебрасывание мяча 5. Игра «Не буди мишку»
5-6занятия	1. Игровое упражнение: «Лепим снеговичка». 2. Ходьба с движениями, с высоким подниманием колен, бег. Игра «Снежки» 3. ОРУ «Мы погреемся немножко» 4. Ползание под дугу. 5. Игра «Поймай снежику » Ходьба по дорожке здоровья	1. Игровое упражнение: «Лепим снеговика». 2. Ходьба с движениями, с высоким подниманием колен, бег. Игра «Снежки» Логоритмика «Сидит белка» 3. ОРУ «Мы погреемся немножко» 4. Отбивание мяча 5. Игра «Снежный ком»
ня	1. Игровое упражнение: «Лепим снеговичка». 2. Ходьба с движениями, с высоким подниманием	1. Игровое упражнение: «Лепим снеговика». 2. Ходьба с движениями, с высоким подниманием

колен, бег. Игра «Снежки» 3. ОРУ «Мы погреемся немножко» 4. Ползание под дугу. 5. Игра «Поймай снежку» Ходьба по дорожке здоровья	колен, бег. Игра «Снежки» Логоритмика «Сидит белка» 3. ОРУ «Мы погреемся немножко» 4. Отбивание мяча 5. Игра «Снежный ком», «Не буди мишку»
---	---

ФЕВРАЛЬ

«Веселый гном»

Задачи: Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; упражнять в ползании, развивая координацию движений.	Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами, в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
--	---

1-4 задания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу 2. Ходьба в колонне друг за другом. 3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м). 4. Упражнения с ленточками 5. Перешагивание через препятствие из кубиков (высота 10-15 см). 6. Бросание мяча вперед снизу. 7. Подвижные игры «Солнечные лучики» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу Логоритмика "Здравствуй солнышко". 2. Ходьба в колонне друг за другом, на носочках 3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м), со сменой движения. Перешагивание через препятствие из кубиков (высота 10-15 см). 4. Упражнения с ленточками 5. Прокатывание мяча двумя руками 6. Подбрасывание мяча вверх. 7. Подвижные игры «Солнечные лучики»
-------------	--	---

5-7 задания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу 2. Ходьба в колонне с остановкой по требованию педагога. 3. Бег в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звуки любых музыкальных инструментов). 4. Упражнение «Поиграем с разноцветными мячами», (подпрыгивание на двух ногах). 5. Перешагивание через препятствие (10-15 см). 6. Бросание мяча от груди. 7. Подвижная игра «Солнечные лучики» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу Логоритмика "Здравствуй солнышко". 2. Ходьба по дорожкам здоровья, на носочках, со сменой движения, боком приставным шагом 3. Бег в колонне с остановкой по сигналу 4. Упражнение «Поиграем с разноцветными мячами», (подпрыгивание на двух ногах). 5. Перешагивание через препятствие (10-15 см). 6. Бросание мяча от груди. Прокатывание мяча двумя руками 7. Ритм упр. «Я на солнышке лежу» 8. Подвижная игра «Солнечные лучики»
-------------	--	--

МАРТ

« Кто где живет »

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Задачи: Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку.
---	---

1-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по периметру зала 2. Бег в рассыпную с остановкой на сигнал. 3. Перестроение в круг при помощи воспитателя. 4. ОРУ «Зайки». 5. Ходьба по дорожкам здоровья, пролезание в 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба «Паровоз» разучивание 2. Бег в рассыпную с остановкой на сигнал. 3. Логоритмика «Елочка» 4. Перестроение в круг 5. ОРУ «Зайки».
-----	---	---

	тоннель 6. Игра «зайки и лисичка»	6. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель. 8. Подвижная игра «Найди зайку». 9. Игра средней подвижности «зайки и лисичка»
-4 занятия	1. Ходьба враспынную 2. Бег с изменением темпа по сигналу (хлопок в ладоши). 3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). 4. ОРУ с флажками. 5. Прыжки на двух ногах. 6. Подлезание под стойку(высота 40-30 см). 7. Подвижная игра «Поймай снежинку».	1. Ходьба «Паровоз» Логоритмика «Елочка» 2. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). 4. ОРУ с флажками. 5. Прыжки на двух ногах. 6. Подлезание под стойку (высота 40-30 см). 7. Бросание мяча друг другу. 8. Подвижная игра «Поймай снежинку». «Солнечные лучики»
-6занятия	1. Ходьба враспынную (во время ходьбы дети собирают «снежки» с пола и складывают их в общую коробку). 2. Бег в колонне по одному. 3. Кружение в медленном темпе с игрушкой в руках под музыкальную композицию «Спи, мой мишка» 4. ОРУ с мячом. 5. Перелезание через бревно. 6. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). 7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните мяч!»	1. Ходьба враспынную (во время ходьбы дети собирают «снежки» с пола и складывают их в общую коробку). 2. Бег в колонне по одному. 3. Кружение в медленном темпе с игрушкой в руках под музыкальную композицию «Спи, мой мишка» 4. ОРУ с мячом. 5. «Веселые путешественники» 6. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см) в парах 7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните мяч!»
7-8занятия	1. Ходьба враспынную на носках. 2. Бег враспынную на носках. 3. ОРУ «Мышки» 4. Ходьба из обруча в обруч 5. Прыжки через веревку. 6. Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч») 7. Подвижные игры «Кот и мыши»	1. Ходьба враспынную на носках. 2. Бег враспынную на носках. 3. ОРУ «Мышки» 4. Ходьба из обруча в обруч 5. Прыжки через веревку. 6. Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч») 7. Подвижные игры «Кот и мыши» 8. Ходьба «Поезд»
АПРЕЛЬ		
«Весна»		
	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
-2 занятия	1. Ходьба враспынную на носках. 2. Бег враспынную на носках. 3. ОРУ с мячом 4. Бросание из-за головы 5. Ходьба «Паровозик» 6. Катание мяча по прямой	1. Ходьба с мячом. 2. Бег 3. ОРУ с мячом 4. Катание мяча по прямой в ворота 5. Прыжки через веревку. 6. Бросание мяча из-за головы (побуждать детей

	7. Подвижные игры «Весенние цветочки»	использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).
		7. Подвижные игры «солнечные лучики» 8. Ходьба «Поезд»
3-4 занятия	1. Ходьба врассыпную на носках. 2. Бег врассыпную на носках. 3. ОРУ с кольцом 4. Бросание из-за головы 5. Ходьба парами 6. Катание мяча по прямой 7. Подвижные игры «Кот и мыши»	1. Ходьба с выполнением упражнений для рук. 2. Бег 3. ОРУ с мячом 4. Катание мяча по прямой в ворота 5. Прыжки через веревку. 6. Бросание мяча из-за головы (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).
		7. Подвижные игры «солнечные лучики» 8. Ходьба «Поезд»
5-6 занятия	1. Ходить по кругу взявшись за руки. 2. Бег врассыпную. 3. ОРУ с флажком 4. Ходьба по канату 5. Прыжки в длину 6. Подвижные игры «солнышко и дождик», «Самовар»	1. Ходить по кругу взявшись за руки, ходьба «Мишка» 2. Бег «Поезд» Игроритмика «Елочка» 3. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня Муленки» 5. Прыжки в длину 6. Подвижные игры «Эхо» «Самовар»
7-8 занятия	1. Ходить по кругу взявшись за руки. 2. Бег врассыпную. 3. ОРУ с флажком 4. Ходьба по канату 5. Прыжки в длину 6. Подвижные игры «солнышко и дождик», «Самовар»	1. Ходить по кругу взявшись за руки. 2. Бег «Поезд» Игроритмика «Елочка» 3. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня Муленки» 5. Прыжки в длину 6. Метание вдаль из-за головы 7. Подвижные игры «Эхо» «Самовар»
МАЙ		
«Приключения малышариков»		
	Задачи: Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
-2 занятия	1. Ходить по кругу взявшись за руки. 2. Бег врассыпную. 3. ОРУ «Воробышки» 4. Бросание из-за головы мешочка 5. ходьба по наклонной доске 6. Подвижные игры «Самовар», «Воробышки и автомобиль»	1. Ходить по кругу взявшись за руки. 2. Бег «Вороны и воробьи» 3. ОРУ «Воробышки» 4. Бросание из-за головы мешочка 5. ходьба по наклонной доске, в конце спрыгивание 6. Подвижные игры «Самовар», «Воробышки и автомобиль» 7. Музыкально-подвижная игра: «Музыкальные гнездышки»
ня	1. Ходить по кругу взявшись за руки. 2. Бег врассыпную.	Повторение 1. Ходьба «Поезд». Игроритмика «Елочка»

3. ОРУ «Воробышки» 4. Бросание из-за головы мешочка 5. ходьба по наклонной доске 6. Подвижные игры «Воробышки и автомобиль», «Воробышки и кот»	2. Ходьба «Мишка», «Вороны и воробьи» 3. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня Муренки» 6. Подвижные игры «Эхо» «Музыкальные гнездышки»
Повторение	Повторение
Итоговые занятия	

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек. Логоритмические упражнения.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений или танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика), направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж;

разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Методы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровой метод;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Логоритмические упражнения
5. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
6. Общеразвивающие упражнения с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
7. Подвижные игры;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;
10. Музыкально – ритмические упражнения
11. самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Гимнастические скамейки; | 13. Большие и малые кубы; |
| 2. Стульчики; | 14. Дуги; |
| 3. Наклонная доска; | 15. Бревно; |
| 4. Мячи; | 16. Мячики-ежики; |
| 5. Гимнастические палки; | 17. Массажные дорожки и коврики; |
| 6. Плоские кольца; | 18. Гимнастические маты; |
| 7. Обручи; | 19. Нестандартное оборудование: платочки, ленточки, мажорчики ; |
| 8. Скакалки; | 20. Зеркало |
| 9. Мешочки с песком; | |
| 10. Гантельки; | |
| 11. Фитболы; | |
| 12. Кегли; | |

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:

1. Принцип учета индивидуальных особенностей. Групповые формы усвоения материала основаны на общих психолого-педагогических особенностях возрастного развития детей. Нужно знать уровень развития личности ребенка, его индивидуальные способности, качества. Индивидуализация обучения предполагает учет этих особенностей и соответствующую организацию учебного процесса.
2. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
3. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
5. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
6. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
7. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Предполагаемый результат:

1. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке;
2. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, прокатывание мяча, катание мяча друг другу, бросание мяча, перебрасывание друг другу;
3. Овладение чувством ритма;
4. Укрепление иммунной системы организма;
5. Укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
6. Развитие правильной осанки;
7. Повышение интереса к занятиям физкультурой и к занятиям танцевально-ритмической деятельностью.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 2 младшей группы

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

Возрастные и индивидуальные особенности детей средней группы

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Формы подведения аттестации:

- 1 раз в квартал проведение досугового мероприятия совместно с родителями
- проведение диагностических исследований (сентябрь и май)
- итоговое занятие в мае.

Список литературы

1. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 3-4 лет. Методическое пособие / изд. «Сфера», 2008.
2. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 4-5 лет. Методическое пособие / изд. «Сфера», 2008.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. М., «Мозаика Синтез», 2009г.
4. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006.