

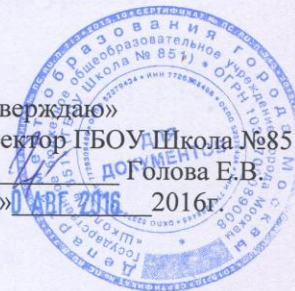
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА №851»
(ГБОУ Школа № 851)

Юридический адрес 117587, Москва, ул. Кировоградская, д. 8Г
Тел/ факс: (495) 312-95-02
ОКПО 52379434 ОГРН 1037700089008

e-mail: 851@edu.mos.ru
www.sch851u.mskobr.ru
ИНН/КПП7726308486/772601001

Принято педсоветом
Протокол № 1
« 30 АВГ 2016 » 2016г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа №851
Голова Е.В.
« 30 АВГ 2016 » 2016г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

физкультурно-спортивной направленности
по плаванию

«Спортики»

(платные образовательные услуги)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: дошкольный возраст дети 3-4 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: воспитатель по физической культуре
Паршкова Лариса Павловна

Москва, 2016 год

Цель программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Добиться снижения количества детей с нарушениями осанки и плоскостопием.

Общие задачи:

1. Общее укрепление организма ребенка.
2. Поддержание психомоторного развития на возрастном уровне.
3. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Специальные задачи:

1. Укрепление мышц, формирующих свод стопы.
2. Формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.
3. Укрепление ослабленных мышц туловища.
4. Растягивание мышц передней поверхности туловища.
5. Увеличение подвижности позвоночника.

Специфика работы.

- программа рассчитана для детей младшего возраста (3-4 года).
- в группе от 6 до 12 детей
- длительность занятия 30 минут.
- 2 раза в неделю

Занятие состоит из 3-х частей:

1. Разминка (разные виды ходьбы и бега) .
2. Основная:
 - а) специальные упражнения для формирования правильной осанки;
 - б) специальные упражнения для укрепления мышц стопы.
 - в) подвижная игра или игровые упражнения.
3. Заключительная:
 - а) малоподвижная игра или ходьба с выполнением заданий;
 - б) упражнения на релаксацию;
 - в) упражнения на координацию движений, равновесие.

Виды упражнений и занятий:

Крепкие ножки

- упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и профилактику плоскостопия.

Фитнесс-атлеты

- упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета.

Стрейчинг

- упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Круговая тренировка

- Силовое занятие с использованием метода круговой тренировки и различного оборудования для укрепления мышечного корсета.

Весёлые старты

- Занятие соревновательного характера поможет улучшить скорость, координацию, физическую подготовку ребёнка.

Фитнесс-анимация

- Весёлая фитнес-анимация для детей: игры, эстафеты и конкурсы. Развитие координации, силы, ловкости. Общая физическая подготовка.

Живые мячи

- Развивающее занятие игровой направленности с использованием мячей разного размера.

Материально – техническое обеспечение.

Для реализации данной программы:

- 1) в физкультурном зале установлена гимнастическая стенка
- 2) приобретено оборудование и спортивный инвентарь для проведения профилактической и коррекционной работы по нарушению осанки и плоскостопия:
 - детские тренажеры;
 - массажные мячи;
 - гимнастические мячи (фитболы и физиороллы) ;
 - батуты;
 - эспандеры.

Методическое обеспечение.

- Разработаны комплексы упражнений для занятий с детьми 3-4 лет.
- Один комплекс разучивается с детьми два занятия.
- В течение четырех занятий отрабатывается точность выполнения движений.
- На последующих двух занятиях упражнения даются с увеличением дозировки.

Условия, необходимые для профилактических занятий:

1. Нельзя заниматься упражнениями с ребенком натощак, сразу после ночного сна или сразу после еды.
2. Все занятия с ребенком организуются при непрерывном притоке свежего воздуха, при открытых окнах (летом, или при открытой форточке (зимой) .
3. Во время занятия создается положительный эмоциональный фон и интерес детей к выполнению упражнений.
4. Обязательно используется музыкальное сопровождение.

Календарный план занятий спортивного кружка

« Спортики »

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">Занятие 1 Тема: «Солнышко»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить по залу друг за другом, с перешагивание через предметы • Упражнять в прыжках на месте • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Прогулка » • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений № 1 • Игровое упражнение « По мостику на лужок » « Сделаем солнышко » • Дыхательное упражнение • Подвижная игра « Ловишки » • Ходьба по массажным дорожкам | <p style="text-align: center;">Занятие 2 Тема: «Самолёты»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать врассыпную • Упражнять в прыжках на месте • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Пройди и не задень » • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений № 1 • Игровое упражнение « Собираем палочки » « Пройди по линии » • Подвижная игра « Самолёты » • Дыхательное упражнение • Массажные мячики « Катится колючий ёжик » |
| <p style="text-align: center;">Занятие 2 Тема: «Птички-невелички»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить по залу друг за другом, бегать врассыпную • Учить прыгать на месте • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Пройди и не задень » • Дыхательное упражнение • Комплекс общеразвивающих упражнений «Птички делают зарядку» • Игровое упражнение « Собираем палочки » • Подвижная игра « Птички в гнёздышках сидят » • Массажные мячики « Катится колючий ёжик » | <p style="text-align: center;">Занятие 4 Тема: «Огород»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить по залу друг за другом, бегать врассыпную, ходить «змейкой» • Учить прыгать на месте • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Пройдем между грядками » • Дыхательное упражнение • Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими мячиками • Игровое упражнение « Укатился арбуз » • Подвижная игра « Мыши в кладовой » • Массажные мячики « Катится колючий ёжик » |
| <p style="text-align: center;">Занятие 5 Тема: «Маленькие медвежата»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить по залу друг за другом, бегать | <p style="text-align: center;">Занятие 6 Тема: «Мой весёлый звонкий мяч»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить по залу друг за другом, |

| | |
|--|---|
| <p>врассыпную</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить прыгать на месте • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Погуляем в лесу» • Дыхательное упражнение • Музыкально-ритмичные движения • « Медвежата танцуют» • Игровое упражнение « По мостику через ручеек» • Подвижная игра « Найди свой домик» • Ходьба по массажным дорожкам | <p>вокруг предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить прыгать на месте • Упражнять в катании мяча • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Вокруг мячиков» • Дыхательное упражнение • Комплекс общеразвивающих упражнений с большими мячиками • Игровое упражнение « Прокати и догони» « Мой веселый звонкий мяч» • Подвижная игра « Ножки, ножки, вы куда бежите? » • Массажные мячики « Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 7 Тема: «Найди себе пару»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить ходить и бегать врассыпную • Упражнять в прыжках на месте • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Шагаем через лужи» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений № 1с гимнастической палкой • Игровое упражнение « Найди себе пару» « Не задень» - прыжки • Игра «Пузырь» • Ходьба по массажным дорожкам | <p style="text-align: center;">Занятие 8 Тема: «Автомобили»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить ходить по залу друг за другом, бегать врассыпную, ходить «змейкой» • Учить прыгать на месте • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Едем по шоссе» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений № 1с гимнастической палкой • Игровое упражнение « Кто выше прыгнет» « Прокати – поймай» • Подвижная игра « Цветные автомобили» • Массажные мячики « Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 9 Тема: «Птички и кошка»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить ходить и бегать врассыпную • Упражнять в прыжках на месте • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по | <p style="text-align: center;">Занятие 10 Тема: «Мой весёлый звонкий мяч»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить ходить по залу друг за другом, вокруг предметов • Учить прыгать на месте • Упражнять в катании мяча • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого |

| | |
|--|--|
| <p>сигналу взрослого</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « По тропинке» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений № 2 • Игровое упражнение « По мостику через ручеек» « Катание большого мячика» • Подвижная игра «Птички и кошка » • Ходьба по массажным дорожкам | <ul style="list-style-type: none"> • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Вокруг мячиков» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений № 2 • Игровое упражнение « Прокати и догони» « Мой веселый звонкий мяч» • Подвижная игра « Ножки, ножки, вы куда бежите? » • Массажные мячики « Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 11 Тема: «Цветные колечки»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить ходить по залу друг за другом, бегать врассыпную • Учить прыгать на месте • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Найди свой домик» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с колечками • Игровое упражнение « Надень колечко на пирамидку» « Ты катись, катись колечко» • Подвижная игра «Цветные автомобили» • Ходьба по массажным дорожкам | <p style="text-align: center;">Занятие 12 Тема: «Маленькие зайчики»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить ходить по залу друг за другом, бегать врассыпную • Учить прыгать на месте • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « По ровненькой дорожке» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с колечками • Игровое упражнение « Маленькие зайчики» « Разложи кубики по цвету» • Подвижная игра « Волк и зайцы» • Массажные мячики « Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 13 Тема: «Солнышко и дождик»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить ходить по залу друг за другом, бегать врассыпную • Учить шагать с кочки на кочку, не представляя другую ногу • Учить прыгать на месте • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Шагаем через лужи» | <p style="text-align: center;">Занятие 14 Тема: «Выглянуло солнышко»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить ходить по залу друг за другом, с перешагивание через кубики • Учить прыгать на месте • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Прогулка» • Дыхательное упражнение |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Дыхательное упражнение • Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой • Игровое упражнение «Сделаем солнышко» • Подвижная игра «Солнышко и дождик» Ходьба по массажным дорожкам | <ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение «Утром солнышко встаёт» • Комплекс общеразвивающих упражнений «Солнечные лучики» • Подвижная игра «Смотрит солнышко в окошко» Ходьба по массажным дорожкам |
| <p style="text-align: center;">Занятие 15 Тема: «Лягушата»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить по залу друг за другом, бегать врассыпную, шагать с кочки на кочку, не представляя другую ногу • Учит прыгать с продвижением вперёд • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Болото» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений № 4 • Игровое упражнение «Лягушата» «Прокати мяч между кочками» «Кто дальше бросит» • Малоподвижная игра «Поймай комара» • Игровое упражнение «Ласточка» • Ходьба по массажным дорожкам | <p style="text-align: center;">Занятие 16 Тема: «Мы купили ленточки»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить по залу друг за другом, бегать врассыпную, с перешагиванием предметов • Учит прыгать на месте • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Упражнять в метании мешочков и подлезании под ленточку • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «По большой дороге» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с ленточками • Игровое упражнение «Метание мешочков через ленточку» «Подлезание под ленточку» • Подвижная игра «Путаница» • Игровое упражнение «Потягушки» • Массажные мячики «Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 17 Тема: «Весёлое превращение»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить по залу друг за другом, бегать врассыпную • Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов • Учит прыгать на месте • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Весёлое превращение» • Дыхательное упражнение | <p style="text-align: center;">Занятие 18 Тема: «До свидания, осень»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать друг за другом, врассыпную • Учит прыгать на месте • Упражнять в катании мячика • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Прогулка по осеннему парку» |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Муз.-ритм. движения «Зарядка зверят» Игровое упражнение «Катись колечко» «Разложи кубики по цвету» Подвижная игра «Вороны и собачка» Игровое упражнение «Передай футбольный мяч другому» Ходьба по массажным дорожкам | <ul style="list-style-type: none"> Дыхательное упражнение Комплекс упражнений №4 Игровое упражнение «Прокати и догони» «По мостику и через ручеек» Подвижная игра «Огуречик, огуречик...» Игровое упражнение «Потягушки» Массажные мячики «Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 19 Тема: «Первый снег»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> Учит ходить и бегать по кругу, взявшись за руки Упражнять в прыжках на месте Формировать у детей навык правильной осанки Укреплять мышцы нижних конечностей Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка «Снежный хоровод» Дыхательное упражнение Комплекс общеразвивающих упражнений Игровое упражнение «Весёлые снежинки» «Перелезаем через сугробы» Подвижная игра «Снежные лошадки» Игровое упражнение «Передай мячик» Ходьба по массажным дорожкам | <p style="text-align: center;">Занятие 20 Тема: «Снежные лошадки»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> Учит ходить по залу друг за другом, бегать «змейкой» Упражнять в ходьбе с кочки на кочку Учить прыгать на месте Формировать у детей навык правильной осанки Укреплять мышцы нижних конечностей Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка «Пройди, пробеги и не задень» Дыхательное упражнение Комплекс общеразвивающих упражнений Игровое упражнение «Лошадки» «По мостику, по кочкам» Подвижная игра «Найди свою пару» Игровое упражнение «Рисуем снежинки» Массажные мячики «Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 21 Тема: «Кто живёт в лесу зимой?»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> Учит ходить и бегать по залу друг за другом Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов Упражнять в прыжках на месте, в ползании по гимнастическим скамейкам Формировать у детей навык правильной осанки Укреплять мышцы нижних конечностей Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка «Прогоулка в зимний лес» | <p style="text-align: center;">Занятие 22 Тема: «Зимние забавы»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> Учит ходить по залу друг за другом, бегать «змейкой» Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов Упражнять в прыжках на месте Формировать у детей навык правильной осанки Укреплять мышцы нижних конечностей Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка «Пройди, пробеги и не задень» Дыхательное упражнение |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Дыхательное упражнение • Комплекс общеразвивающих упражнений « Зимний лес» • Игровое упражнение « Перебрасывание мячей» « Ползание по гимнастической скамейке» • Подвижная игра « Хитрая лиса» • Игровое упражнение « Пройди как лиса» • Ходьба по массажным дорожкам | <ul style="list-style-type: none"> • Комплекс общеразвивающих упражнений « Зимний лес» • Игровое упражнение « Поймай снежок» « Скатали комок» • Подвижная игра « Снежные карусели» • Игровое упражнение « Рисуем узоры» • Массажные мячики « Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 23 Тема: « Лепим мы снеговика»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом • Упражнять в прыжках на месте, в перебрасывании мячей через ленточку • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Шагают наши ножки» • Дыхательное упражнение • Комплекс общеразвивающих упражнений « Лепим мы снеговика» • Игровое упражнение « Расчистим дорожку от снега» « Перебрасывание мячей» • Подвижная игра «Снеговик» • Игровое упражнение « Пройди тихо» • Ходьба по массажным дорожкам | <p style="text-align: center;">Занятие 24 Тема: « Зимние игры»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом • Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов • Упражнять в прыжках на месте, в катании мячей с горки • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Сугробы » • Дыхательное упражнение • Комплекс общеразвивающих упражнений « Зима» • Игровое упражнение « Катаем комочки» « Комочки с горки» • Подвижная игра « Поиграем в хоккей» • Упражнения с гимнастической палкой № 3 • Массажные мячики « Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 25 Тема: « Поиграем мы в снежки»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом • Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов • Упражнять в прыжках на месте, в метании мешочков • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх | <p style="text-align: center;">Занятие 26 Тема: «Зайка беленький»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом « змейкой» • Упражнять в прыжках на месте, в ходьбе по мостику • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Зимняя дорога» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с гимнастической палкой № 4 • Игровое упражнение «Попади в круг» «Кто дальше бросит» • Подвижная игра «Метель, снежинки, мороз» • Малоподвижная игра «Снежинки» • Ходьба по массажным дорожкам | <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Пройдем по дорожке» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с гимнастической палкой № 4 • Игровое упражнение «Маленькие зайчики» «По мостику в норку» • Подвижная игра «Вышел заяка погулять» • Игровое упражнение «Зайка спрятался» • Массажные мячики «Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 27</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Зимнее солнышко»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом • Упражнять в прыжках на месте, в перебрасывании мячей через ленточку • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Большие и маленькие ножки» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с колечками • Игровое упражнение «Сделаем солнышко» «Перебрось – пролезь» • Подвижная игра «Мы весёлые ребята» • Игровое упражнение «Прокати мяч» • Ходьба по массажным дорожкам | <p style="text-align: center;">Занятие 28</p> <p style="text-align: center;">Тема: «На дворе зима, мороз»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом • Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Упражнять в прыжках на месте, в катании мячиков с горки • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Ровный шаг» • Дыхательное упражнение • Игровое упражнение «На дворе зима, мороз» • Игровое упражнение «Катаем мячик с горки» «Из обруча в обруч» • Подвижная игра «Найди свой домик» • Игровое упражнение «Пройди – не урони» • Массажные мячики «Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 29</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Волшебные мешочки»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом • Упражнять в ходьбе с кочки на кочку • Упражнять в прыжках на месте, в метании мешочков в вертикальную цель • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей | <p style="text-align: center;">Занятие 30</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Снег кружиться»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом • Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов • Упражнять в прыжках на месте, в катании мячиков в ворота • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « По тропинке» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с гимнастической палкой № 4 • Игровое упражнение « Кто дальше бросит» « Точно в цель» • Подвижная игра «Метель, снежинки, мороз» • Игровое упражнение « Пройди – не урони» • Ходьба по массажным дорожкам | <ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « По заснеженной дороге » • Дыхательное упражнение • Комплекс общеразвивающих упражнений с большими мячиками • Игровое упражнение « Снежные комочки» « Комочки в воротики» • Подвижная игра « Поиграем в хоккей» • Игра « Пузырь» • Массажные мячики « Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 31</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Весеннее настроение»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом • Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов • Упражнять в прыжках на месте • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Идём весну встречать» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с ленточками • Игра « Путаница» • Игровое упражнение « Убираем льдинки» « Прыгаем по льдинкам» • Малоподвижная игра «Сосульки» • Ходьба по массажным дорожкам | <p style="text-align: center;">Занятие 32</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Прилетели птицы»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу в рассыпную • Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов • Упражнять в прыжках на месте, в катании и бросании мячиков • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Прогулка по лесу» • Дыхательное упражнение • Комплекс общеразвивающих упражнений «Затейники» • Игровое упражнение «Катание и бросание большого мячика» • Подвижная игра «Карусель» • Игра « По кочкам» - в паре • Массажные мячики « Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 33</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Едем, едем на машине »</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом, в рассыпную • Упражнять в прыжках на месте, в ползании по гимнастической скамейке • Формировать у детей навык правильной осанки | <p style="text-align: center;">Занятие 34</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Путешествие в весенний лес»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом • Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов • Формировать у детей навык правильной осанки |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Едем, едем на машине» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с колечками • Игровое упражнение « Ползание по скамейке на четвереньках» « Надень колечки на пирамидку» • Подвижная игра « Цветные автомобили» • Игровое упражнение « Бабочки» « Колечко» • Ходьба по массажным дорожкам | <ul style="list-style-type: none"> • Укреплять мышцы нижних конечностей • Упражнять в прыжках на месте, в катании мячиков, подбрасывании мячиков вверх • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « По ровненькой дорожке» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с мячиком • Игровое упражнение « Догони мячик» « Бросание мячика вверх» • Подвижная игра « Смелые воробушки » • Игровое упражнение « Мост» • Массажные мячики « Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 35</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Вот какие мы большие»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом, «змейкой» • Упражнять в прыжках на месте • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Смело шагай, смотри не зевай» • Дыхательное упражнение • Музыкально-ритмичные движения «Весёлая песенка» • Игровое упражнение « Смелые ребята » « Кто быстрее» • Подвижная игра « Мы весёлые ребята» • Игровое упражнение «Кошечка» • Ходьба по массажным дорожкам | <p style="text-align: center;">Занятие 36</p> <p style="text-align: center;">Тема: « По дорожке на одной ножке»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом, по мостику • Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Упражнять в прыжках на месте, в катании мячиков в ворота • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «По дорожке на одной ножке» • Дыхательное упражнение • Комплекс общеразвивающих упражнений « Ровным кругом» • Игровое упражнение « По мостику и через ручеек» « Прокати между предметами» • Подвижная игра « Цыплята» • Игровое упражнение « Жучки» • Массажные мячики « Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 37</p> <p style="text-align: center;">Тема: « Озорные мячики»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу в рассыпную • Упражнять в прыжках на месте, в бросании мячиков через ленточку, в | <p style="text-align: center;">Занятие 38</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Поехали – поехали »</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом, по мостику • Упражнять в ходьбе с перешагиванием |

| | |
|---|---|
| <p>ворота</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Займи своё место» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с колечками • Игровое упражнение « Мяч через ленточку» « Мячик в воротики» • Подвижная игра «Скворцы» • Игровое упражнение « Ласточка» • Ходьба по массажным дорожкам | <p>предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Упражнять в прыжках на месте, в катании мячиков в ворота • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Ровный шаг » • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с гимнастическими палками № 5 • Игровое упражнение « По мостику и в норку» « Кто быстрее» • Подвижная игра « Поезд» • Игровое упражнение « Аист» • Массажные мячики « Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 39 Тема: «Весёлая песенка»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом • Упражнять в прыжках на месте, в перебрасывании мешочков через ленточку • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Мы едем, едем, едем» • Дыхательное упражнение • Музыкально-ритмичные движения «Весёлая песенка» • Игровое упражнение « Перебрось и проползи» « Все в норку» • Подвижная игра « Найди свой цвет» • Игровое упражнение « Черепаха» • Ходьба по массажным дорожкам | <p style="text-align: center;">Занятие 40 Тема: « Пилоты»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу в рассыпную • Упражнять в ходьбе «змейкой» • Упражнять в прыжках на месте, в прыжках из обруча в обруч • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Приготовимся в полёт » • Дыхательное упражнение • Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками • Игровое упражнение « Разложи кубики по цвету» « Из обруча в обруч» « Кривая дорожка» • Подвижная игра « Самолёты» • Игровое упражнение « Аист» • Массажные мячики « Катится колючий ёжик» • |
| <p style="text-align: center;">Занятие 41 Тема: «Жучки»</p> | <p style="text-align: center;">Занятие 42 Тема: « Весёлые ребята»</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом • Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов • Упражнять в прыжках на месте, в ползании на четвереньках • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « По дорожке мы шагаем» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с мячиками • Игровое упражнение « Жучки ползут» « Жучки спрятались» « Быстрые жучки» • Подвижная игра « Жучки разлетелись» • Игровое упражнение « Холодно-горячо» • Ходьба по массажным дорожкам | <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом • Упражнять в прыжках на месте • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Зашагали ножки » • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с мячиками • Игровое упражнение « Кто быстрее» « Передай другому» « Тишина» • Подвижная игра « По местам» • Игровое упражнение « Передай другому» • Массажные мячики « Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 43</p> <p style="text-align: center;">Тема: « Путешествие на машине »</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом, в рассыпную • Упражнять в прыжках на месте, в ползании по гимнастической скамейке • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Едем, едем на машине» • Дыхательное упражнение • Комплекс общеразвивающих упражнений с колечками • Игровое упражнение « Ползание по скамейке на четвереньках» « Надень колечки на пирамидку» • Подвижная игра « Цветные автомобили» • Ходьба по массажным дорожкам | <p style="text-align: center;">Занятие 44</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Самые смелые»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом, «змейкой» • Упражнять в прыжках на месте • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Смело шагай, смотри не зевай» • Дыхательное упражнение • Музыкально-ритмичные движения «Весёлая песенка» • Игровое упражнение « Смелые ребята » « Кто быстрее» • Подвижная игра « Мы весёлые ребята» • Ходьба по массажным дорожкам |
| <p style="text-align: center;">Занятие 45</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Найди свой цвет»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу друг за другом | <p style="text-align: center;">Занятие 46</p> <p style="text-align: center;">Тема: « Разноцветные кубики»</p> <p>Цель занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учит ходить и бегать по залу в рассыпную • Упражнять в ходьбе «змейкой» |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в прыжках на месте, в перебрасывании мешочков через ленточку • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Мы едем, едем, едем» • Дыхательное упражнение • Музыкально-ритмичные движения «Весёлая песенка» • Игровое упражнение « Перебрось и проползи» « Все в норку» • Подвижная игра « Найди свой цвет» • Ходьба по массажным дорожкам | <ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в прыжках на месте, в прыжках из обруча в обруч • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Приготовимся в полёт » • Дыхательное упражнение • Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками • Игровое упражнение « Разложи кубики по цвету» « Из обруча в обруч» « Кривая дорожка» • Подвижная игра « Самолёты» • Массажные мячики « Катится колючий ёжик» |
| <p style="text-align: center;">Занятие 47 Тема: «Мы художники»</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения ходить и бегать по залу друг за другом, в рассыпную • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Выполни задание» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений • Игровое упражнение « Точно в цель» • Подвижная игра «Удочка » • Ходьба по массажным дорожкам • Игровое упражнение « Проведи мяч» • Дыхательная гимнастика | <p style="text-align: center;">Занятие 48 Тема: « Добрые слова»</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения ходить и бегать по залу друг за другом, в рассыпную • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Разойдись-постройся-разбегись» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений б/п • Игровое упражнение «Канатоходцы » • Подвижная игра « Ловишки с ленточками» • Ходьба по массажным дорожкам • Игровое упражнение « Загрузи машину» • Дыхательная гимнастика |
| <p style="text-align: center;">Занятие 49 Тема: «Мы друзья»</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения ходить и бегать по залу друг за другом, в рассыпную • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию | <p style="text-align: center;">Занятие 50 Тема: «Весёлая физкультура»</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения ходить и бегать по залу друг за другом, в рассыпную • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию |

| | |
|--|---|
| <p>активно участвовать в подвижных играх</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Слушай сигнал! » • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с колечками • Игровое упражнение «Пингвины » • Подвижная игра «Хитрая лиса » • Ходьба по массажным дорожкам • Игровое упражнение « Успей выпрыгнуть» • Дыхательная гимнастика | <p>активно участвовать в подвижных играх</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Пройди - не задень» • Дыхательное упражнение • Эстафеты: <ul style="list-style-type: none"> * «Прокатывание двух мячей» * «Бег с двумя кубиками» * «Переправа» * «Ленточки» • Малоподвижная игра «Я - Мороз Красный нос» • Упражнения с массажными мячики |
| <p style="text-align: center;">Занятие 51 Тема: «Наши имена»</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения ходить и бегать по залу друг за другом, враспынную • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Выполни задание » • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений б /п • Игровое упражнение « Точно в цель » • Подвижная игра « Пятнашки» • Ходьба по массажным дорожкам • Игровое упражнение « Наши имена» • Дыхательная гимнастика | <p style="text-align: center;">Занятие 52 Тема: «Весёлая физкультура»</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения ходить и бегать по залу друг за другом, враспынную • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Пройди - не задень» • Дыхательное упражнение • Эстафеты: <ul style="list-style-type: none"> * «Прыжки по мату» * «Перелезть через скамейку» * «Классики» * « Лабиринт» • Малоподвижная игра « Горелая картошка» • Упражнения с массажными мячики |
| <p style="text-align: center;">Занятие 53 Тема: «Сильные, быстрые»</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения ходить и бегать по залу друг за другом, враспынную • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания | <p style="text-align: center;">Занятие 54 Тема: «В школе мяча»</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения ходить и бегать по залу друг за другом, враспынную • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания |

| | |
|--|--|
| <p>вместе, сообща</p> <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Выполни задание » • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с колечками • Игровое упражнение « Кольца Сатурна» • Подвижная игра «Космонавты » • Ходьба по массажным дорожкам • Игровое упражнение « Классики» • Дыхательная гимнастика | <p>вместе, сообща</p> <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Разойдись-постройся-разбегись» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений • Игровое упражнение « Поймай мяч» • Подвижная игра «Вышибалы » • Ходьба по массажным дорожкам • Игровое упражнение «Паук и муха » • Дыхательная гимнастика |
| <p style="text-align: center;">Занятие 55 Тема: «Мы - спортсмены»</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения ходить и бегать по залу друг за другом, враспынную • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Шагаем дружно » • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с мячом • Игровое упражнение «Прокати и сбей » • Ходьба по массажным дорожкам • Игровое упражнение «Мяч водящему» • Дыхательная гимнастика | <p style="text-align: center;">Занятие 56 Тема: «Озорные мячики»</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения ходить и бегать по залу друг за другом, враспынную • Формировать у детей навык правильной осанки • Укреплять мышцы нижних конечностей • Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого • Способствовать возникновению желанию активно участвовать в подвижных играх • Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща <p>Содержание занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка « Разойдись-постройся-разбегись» • Дыхательное упражнение • Комплекс упражнений с колечками • Игровое упражнение « Передай соседу» • Подвижная игра «Удочка » • Ходьба по массажным дорожкам • Игровое упражнение « Пингвины» • Дыхательная гимнастика |

Список литературы

1. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет.- М.: 2003.
2. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду . – М., 1981
3. Ванюшина О.Б. Дошкольник, подружись с физкультурой. – М., 2005.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата).-М.,2003
5. Лебедева Л.В., Борисова М.М. Физическое воспитание дошкольников. -М., 2005
6. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ- Воронеж 2005
7. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. -СПб., 2001
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду.-М., 2004
9. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.- М., 2004
10. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Настольная книга молодой мамы. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей. М.,-2005