Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №7 города Тюмени

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 7 ГОРОДА ТЮМЕНИ
Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 7 ГОРОДА ТЮМЕНИ
DN: C=RU, S=Тюменская область, STREET="Минская, д.90а", L=Тюмень, T=Заведующий, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 7 ГОРОДА ТЮМЕНИ, ОГРН=1077203063343, СНИЛС=07347652795, ИНН ЮЛ=7202171812, ИНН=860311087364, E=ds.s-7_tyumen@mail.ru, G=ЛЮБОВЬ ВАСИЛЬЕВНА, SN=ГЛОТОВА, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 7 ГОРОДА ТЮМЕНИ
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-09-07 10:13:01

Согласовано:
Протокол заседания
педагогического совета
МАДОУ детский сад №7
города Тюмени
от «_27_»_ 08_2026 №1

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ детский сад №7
города Тюмени
_____/Л.В.Глотова

Дополнительная общеразвивающая программа «Неболейка» для детей 3-7 лет

Срок реализации: 4 года

Авторы программы:
Душевская Вера Николаевна,
Чистякова Лилия Сайфулловна
инструкторы по физической культуре

Тюмень, 2014год

Оглавление

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка ……3

2. Цели и задачи ……...5

3. Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста ..6

4. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста…7

5. Планируемые результаты ……..11

II. Содержательный раздел

1. Содержание программы «Неболейка» ……12

2. Учебно - тематический план……...14

3. Годовой календарный учебный график ……55

4.Оценочные мероприятия…….62

5.Методические рекомендации……..65

III. Организационно-педагогические условия

1.Формы и режим занятий……..67

2.Оснащение музыкально-физкультурного зала……..68

3. Информация о педагоге……..69

IV. Список литературы……....70

Целевой раздел

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие человека.

«Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья детей.

Поэтому тема физического здоровья и развития детей очень **актуальна** в наше время. Программа «Неболейка» представляет собой систему развивающих занятий по физической культуре, которая позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать физические качества, эмоционально-волевую сферу, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, формируют правильную осанку и походку.

Новизна программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на физическое развитие детей. В программу включены следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика, методики детского фитнеса (черлидинг, фитбол - гимнастика, аэробика, стретчинг), спортивные игры (футбол, баскетбол), оздоровительные технологии (пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж).

Занятия легкоатлетическими упражнениями способствуют росту и формированию юного организма. Они укрепляют сердечно – сосудистую и дыхательную системы, способствуют гармоничному развитию мускулатуры, улучшают подвижность в суставах и совершенствуют нервно – мышечную координацию. Упражнения черлидинга способствуют развитию многих физических и психических качеств, а именно: сила, выносливость, ловкость, координационные способности, двигательная память, внимание, мышление, умение работать в коллективе, развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста, развитие речи за счет разучивания кричалок. Как правило, черлидеры – это очень уверенные в себе люди. Задания игрового стретчинга основаны на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное действие на весь организм. Упражнения фитбол-гимнастики направлены на: укрепление мышц рук и плечевого пояса;

укрепление мышц брюшного пресса; укрепление мышц спины и таза; укрепление мышц ног и свода стопы; увеличение гибкости и подвижности суставов; развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата; формирование осанки; развитие ловкости и координации движений; развитие подвижности и музыкальности расслабление. Для снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп в занятия включены упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации – это игровой самомассаж. В содержании занятий присутствуют эстафеты и соревнования, так как они вызывают активный интерес, способствуют формированию у детей мотивов достижения успехов. Комплексы и упражнения дыхательной гимнастики развивают и укрепляют мышцы, совершенствуют правильное дыхание. Пальчиковая гимнастика способствует развитию мыслительных процессов, поскольку повышает работоспособность коры головного мозга и является необходимой составляющей подготовки ребенка к школе. При регулярном выполнении формируется мелкая моторика и развивается артикуляция. Упражнения по релаксации направлены на обучение умению самостоятельно снижать уровень стрессовой нагрузки путем постепенного расслабления мышц.

Особенность данной программы заключается в комплексе, который составляют разные разделы программы (виды спорта, спортивные игры, методика детского фитнеса). Дети не изучают глубоко каждый из разделов программы, а только формируют представления и знакомятся с элементарными приемами. Программа не ставит задачу в воспитании спортсменов, а стремится приобщить детей, воспитать у них привычку, вызвать желание вести здоровый образ жизни.

Цель программы:

формирование у воспитанников 3-7лет основ здорового образа жизни, содействие развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма, совершенствование функции и закаливания организма детей.

Задачи программы:

- разнообразить формы работы, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды;
- формировать двигательные умения ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развивать физические качества;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни

Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста

Возрастные особенности детей 3-4 лет. В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами.

Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете, которые только начинают формироваться. Графические образы бедны. Дети уже могут использовать цвет. Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы. Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и в помещении всего дошкольного учреждения. Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений. Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают

преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

Возрастные особенности детей 4-5лет.Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Психическое развитие ребенка в возрасте 4–5 лет быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся. Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит в словесно-логическое. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить небольшое стихотворение или поручение взрослого. Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут в течение непродолжительного времени (15–20 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности. Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры. Возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что они больше склонны общаться с ровесниками своего пола. Девочки больше любят семейные и бытовые темы (дочки-матери, магазин). Мальчики предпочитают играть в моряков, военных, рыцарей. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха. Дети с удовольствием осваивают различные виды творческой деятельности. Ребенку нравится заниматься сюжетной лепкой, аппликацией. Одной из основных становится изобразительная деятельность. Дети данного возраста могут сочинить небольшую сказку или песенку, понимает, что такое рифмы, и пользуется ими. Яркая фантазия и богатое воображение позволяют создавать целые вселенные в голове или на чистом листе бумаги, где ребенок может выбрать для себя любую роль. В течение среднего дошкольного периода

происходит активное развитие речевых способностей. Значительно улучшается звукопроизношение, активно растет словарный запас, достигая примерно двух тысяч слов и больше. Речевые возрастные особенности детей 4–5 лет позволяют более четко выражать свои мысли и полноценно общаться с ровесниками. Ребенок уже способен охарактеризовать тот или иной объект, описать свои эмоции, пересказать небольшой художественный текст, ответить на вопросы взрослого. Развивается связная речь. Если раньше ребенку было достаточно игрушек и общения с родителями, то теперь ему необходимо взаимодействие с другими детьми. Наблюдается повышенная потребность в признании и уважении со стороны ровесников. Появляются первые друзья, с которыми ребенок общается охотнее всего. В группе детей начинают возникать конкуренция и первые лидеры. Именно в этот период дошкольники испытывают особенную потребность в поощрении и обижаются на замечания и на то, если их старания остаются незамеченными. В этом возрасте происходит значительное развитие сферы эмоций. Это пора первых симпатий и привязанностей, более глубоких и осмысленных чувств. Ребенок может понять душевное состояние близкого ему взрослого, учится сопереживать. К 5 годам ребенка начинают интересовать вопросы пола и своей гендерной принадлежности.

Возрастные особенности детей 5-6лет.Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры н строить свое поведение, придерживаясь роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Действия детей в играх становятся разнообразными. Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют разные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Продолжает совершенствоваться восприятие цвета,

формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно - логического мышления.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.Ребенок 6-7 лет обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. Поведение ребѐнка начинает регулироваться, также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребѐнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо.

Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых. К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщѐнные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий.

Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения. К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определѐнных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. К 6—7 годам ребѐнок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнѐрами по игре, исполняя как главную, так и подчинѐнную роль. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребѐнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребѐнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребѐнка зависит от еѐ привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объѐм памяти, что

позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объѐм информации. Девочек отличает большийобъѐм и устойчивость памяти. Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребѐнку решать более сложные задачи с использованием обобщѐнных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщѐнных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения. К концу дошкольного детства ребѐнок формируется как будущий самостоятельный читатель.

Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью. Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства. В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать всѐ, что вызывает у них интерес.

Предполагаемый результат:

- Сформировать представления детей о себе, своем здоровье и физической культуре;
- Повысить двигательную активность детей;
- Повысить уровень ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре.
- Получить положительные результаты двигательных умений и физических качеств развития детей, сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

Содержательный раздел

Содержательный раздел программы «Неболейка»представлен следующими разделами: легкая атлетика, гимнастика, методики детского фитнеса (черлидинг, фитбол - гимнастика, аэробика, стретчинг), спортивные игры (футбол, баскетбол), оздоровительные технологии (пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж).

Легкаяатлетика по праву называется «Королевой спорта». Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, ловкость, силу, выносливость, улучшают подвижность суставов. Формировать у детей представления о здоровом образе жизни, потребность в ежедневной двигательной деятельности. Упражнять детей в беге на 30м, кроссовом, челночном, в прыжках с места в длину, с разбега в высоту, в метании мяча вдаль, в цель. Развивать психофизические качества: выносливость, быстроту, силовые и скоростные способности. Развивать интерес к выполнению физических упражнений.

Оздоровительная гимнастика

Обогащать представления детей о спортивной гимнастике как виде спорта. Формировать основы техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах. Развивать координацию и точность движений. Развивать физические качества: силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности. Укреплять вестибулярный аппарат, здоровье.

Черлидинг для детей – это образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников, включающая в себя элементы спортивного танца, хореографии, выполняемая детьми с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, по определенным правилам, с использованием «кричалок».Формировать представления о виде спорта – черлидинг. Разучивать базовые движения: «Хай вия», «Лоуви», «Т», «Сломанное Т», «Правое Эль», «Левое К», «Панч», «Тачдаун», «Низкий тачдаун», «Кинжалы». Разучивать базовые движения рук в сочетании с прыжками вверх, вперед, в сторону, назад. Развивать двигательный навык, мышечную силу, двигательную память, координацию, равновесие, умение ритмично выполнять движения. Формировать навыки общения детей в коллективной деятельности, командный дух, привычку к здоровому образу жизни.

Фитбол-гимнастика -это новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки. Она проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как - тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг). Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Формировать у детей представления о фитбол – гимнастике. Развивать функции равновесия и вестибулярного аппарата, осанки, ловкость и координацию движений, мышечную силу, умения ритмично согласованно выполнять простые движения на мячах. Развивать гибкость и подвижность суставов. Укреплять мышцы спины и таза, ног и свода стопы, рук и плечевого пояса, брюшного пресса. Укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Развивать подвижность и музыкальность.

Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей, способствуют развитию ловкости, гибкости, пластичности, красоты и точности движений.

Стретчинг - система упражнений, направленная на растяжку связок и мышц, развитие гибкости. Обогащать представления детей о своем теле и его оздоровлении. Формировать навыки оздоровления, мотивацию к здоровому образу жизни, интерес к выполнению физических упражнений. Разучивать с детьми упражнения на растяжку мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Что вы получите от занятий: стимулируется кровообращение; восстанавливаются мышцы за счет возврата от сокращенного состояния в прежнее; снимаются болевые ощущения, вызванные стрессом и напряжением нервной системы; мышцы сохраняют эластичность; снижается психическое напряжение; тело становится более гибким, а также улучшается осанка.

Спортивные игры — самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводимые по определенным правилам.

Баскетбол Формировать представления и интерес к баскетболу. Совершенствовать технику бросания мяча: друг другу, в мишень, обруч, а также ведение мяча: по прямой, по кругу, «змейкой».Развивать глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений, быстроту, прыгучесть, силу, способность к точным движениям.

ФутболСпособствовать приобретению детьми практических навыков и теоретических знаний по футболу, овладению детьми спортивной техникой: «Защитник», «Нападающий». Формировать умения ведения меча ногой по прямой, с разных позиций, пас друг другу, забивания мяча в ворота. Развивать координацию движений, глазомер, быстроту, ловкость, согласованность движений, способность к точным движениям. Способствовать повышению интереса к соревнованиям, мотивации к спорту.

Оздоровительные технологии (пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж и др.) направлены на повышение двигательной активности, так как дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни.

Учебно – тематический план

1 год обучения

Тема	Заня-тие	Цель	Содержание	Материалы
СЕНТЯБРЬ (легкая атлетика)				
В гости к Солнышку	1-2	Познакомить детей с содержанием кружка «Неболейка». Повысить интерес детей к выполнению физических упражнений через игровую гимнастику	-Рассказ педагога «Кружок Неболейка» -Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, бег по кругу друг за другом. -Комплекс упражнений №1 -Элементы легкой атлетики: беговые упражнения -Подвижная игра «Солнышко и дождик» -Пальчиковая игра «Наши пальчики»	Сигналы
Веселые птички	3-4	Познакомиться с новыми видами ходьбы и бега. В игровой форме.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, бег по кругу -Комплекс упражнений №3 -Элементы легкой атлетики: бег змейкой за воспитателем, ходьба с преодолением препятствий -Подвижная игра «Солнышко и дождик» -Пальчиковая игра «Наши пальчики»	кубики, сигналы
ОКТЯБРЬ (игровой стретчинг)				

Звонкие погремушки	1-2	Познакомить детей с правилами выполнения упражнений стретчинга, объяснить о пользе для здоровья. Профилактика простудных заболеваний.	-Рассказ педагога «Для чего нужны упражнения на растяжку» -Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. -Упражнение «Зернышко» -Поза «Индеец» -Упражнения: «Змея», «Велосипед» «Кошка» -Подвижная игра «Раз,два,три» -Игровой самомассаж «Утка и кот» (1)	Коврики, аудиозапись «Водопад»
Экскурсия в лес	3-4	Продолжать знакомить детей с правилами выполнения упражнений стретчинга, говорить о пользе для здоровья. Развивать навыки элементарного самомассажа лица (не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев	-Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. -Упражнение «Зернышко» -Поза «Индеец» -Упражнения: «Индеец», «Бабочка», -Подвижная игра «Птички» -Дыхательная гимнастика – «Поймай ветерок»	Коврики, аудиозапись «Звуки природы»
НОЯБРЬ (игровой стретчинг)				
Путешествие по городу	1-2	Способствовать оздоровлению организма: растяжка мышц тела, позвоночника. Укреплять носоглотку, верхних дыхательных путей и легких.	-Вводная часть: ходьба и легкий бег по кругу. -Упражнения: «Кошечка», «Лебедь», -Суставная гимнастика комплекс №1 -Массаж ног руками -Подвижная игра «Мы веселые мартышки» -Дыхательная гимнастика «Поймай ветерок»	Коврики, аудиозапись
Веселые самолеты	3-4	Способствовать оздоровлению организма: растяжка мышц тела, позвоночника, расслабление. Профилактика плоскостопия.	-Вводная часть: ходьба и легкий бег по кругу. -Упражнения: «Слоник», «Рыбка», «Цапля» -Суставная гимнастика комплекс №1 -Подвижная игра «Кот и мыши» -Релаксация «Пчелки»	Коврики, аудиозапись водопад
ДЕКАБРЬ(игровой стретчинг)				

Цветные самолеты	1-2	Формировать навыки здорового образа жизни через выполнение упражнений нам растяжку мышц тела и укрепления мышц брюшного пресса.	-Вводная часть: ходьба и бег на носках, ступне. -Упражнения: «Самолет взлетает», «Медведь» -Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. -Подвижная игра: «Птички» -Дыхательная гимнастика «Морозный воздух»	Коврики, аудиозапись Музыки,
Елка в лесу	3-4	Продолжать формировать навыки здорового образа жизни. Укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути.	-Вводная часть: ходьба и бег на носках, ступне. -Упражнения: «Кольцо», «Лодочка» -Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. -Дыхательная гимнастика «Подуем на снежок» -Пальчиковая гимнастика «Раз,два,три,четыре,пять..»	Коврики, аудиозапись Музыки,
ЯНВАРЬ (оздоровительная гимнастика)				
«Подарки дедушки мороза»	1-2	Познакомить детей с элементами гимнастикой Укреплять мышцы спины и таза. Развивать мелкую моторику рук.	Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег по кругу, по диагонали, с преодолением препятствий. Гимнастика: по гимнастической скамейке Подвижная игра «Снежки» Пальчиковая гимнастика «Перчатка» Игровой самомассаж «Снежинки» (19)	Гимнастическая скамейка, аудиозапись Музыки
	3-4	Повышать интерес детей к выполнению физических упражнений. Укреплять мышцы дыхательной системы.	Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег по кругу, с выполнением упражнений, с преодолением препятствий. Гимнастики: ходьба по наклонной доске Подвижная игра: «Зайка серенький» Дыхательная гимнастика «На нас подул холодный зимний ветер» Игровой самомассаж «Снегопад» (24)	Наклонная доска, аудиозапись Музыки
ФЕВРАЛЬ (аэробика)				

«Физкультура для Зайчонка»	1-2	Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре**.** Способствовать полному расслаблению у детей туловища и конечностей.	Вводная часть: Ходьба змейкой, с поворотами, приставным шагом вправо и влево. Бег змейкой, с преодолением препятствий, по часовой и против часовой стрелки. Комплекс гимнастики №11 Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке, ласточка, растяжка. Подвижная игра «Снеговик» Релаксация «Волшебный сон»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
Разноцветные платочки	3-4	Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре**.** Способствовать быстрому восстановлению сил при усталости или перевозбуждении	Вводная часть: Ходьба змейкой, с поворотами, приставным шагом вправо и влево. Бег змейкой, с преодолением препятствий, с прямыми ногами вперед и назад. Комплекс гимнастики №11 Гимнастика: ходьба по бревну, ласточка, растяжка, березка. Подвижная игра «Снеговик» Игровой самомассаж «Мы устали»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
МАРТ (аэробика)				
«В гостях у лисы»	1-2	Укреплять здоровье детей, профилактика простудных заболеваний. Развивать навыки расслабления всего организма.	Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. Упражнения: «Дуб», «Волна», «Гора», «Волшебные палочки», «Замок» Подвижная игра «Гуси – лебеди» Релаксация «Волшебный сон»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
Вместе весело шагать	3-4	Укреплять здоровье детей, профилактика простудных заболеваний. Повышать интерес к подвижным играм.	Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. Упражнения: «Дуб», «Волна», «Кольцо», «Волшебные палочки», «Замок» Подвижная игра «Гуси – лебеди» Игровой самомассаж «Белый мельник» (15)	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки

АПРЕЛЬ (аэробика)				
«Путешествие по сказке»	1-2	Способствовать глубокому оздоровлению всего организма. Развивать мелкую моторику рук.	Вводная часть: ходьба с преодолением препятствий, по массажным дорожкам. Бег с выполнением заданий, с препятствием. Упражнения для мыщц рук (1, 2) Упражнения для мыщц спины (1, 2) Упражнения для мышц брюшного пресса (1, 2) Подвижная игра «Попади в цель» Пальчиковая гимнастика «Дом»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки , мишень

Мы гибкие и смелые	3-4	Способствовать глубокому оздоровлению всего организма. Развивать мелкую моторику рук.	Вводная часть: ходьба по канату, с преодолением препятствий, по массажным дорожкам. Бег с выполнением заданий, с препятствием. Упражнения для мыщц рук (1, 2) Упражнения для мыщц спины (1, 2) Упражнения для мышц брюшного пресса (1, 2) Подвижная игра «Попади в обруч» Пальчиковая гимнастика «Мыши и часы»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки , обруч
МАЙ (оздоровительная гимнастика)				
«На солнечной поляночке»	1-2	Формировать умение действовать мячом, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с подбрасыванием мяча вверх двумя руками. Бег змейкой, в разные стороны, «догони мяч». Комплекс гимнастики № 14 Подвижная игра «Космонавты» Релаксация «Звездопад»	Мяч средний, гимнастические коврики, музыкальное сопровождение
Поиграем с солнечным зайчиком	3-4	Продолжать учить ловле мяча, закреплять навыки бросания мяча. Развивать точность движений.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках. Бег змейкой, в разные стороны, «догони мяч». Комплекс гимнастики № 14 Передача мяча двумя руками от груди, на месте . Подвижная игра «Космонавты» Дыхательная гимнастика «Инопланетяне»	Мяч стредний, гимнастические коврики, музыкальное сопровождение

Учебно – тематический план

2 год обучения

Тема	Заня-тие	Цель	Содержание	Материалы
СЕНТЯБРЬ (легкая атлетика)				
Прогулка в осенний лес	1-2	Познакомить детей с содержанием кружка «Неболейка». Повысить интерес детей к выполнению физических упражнений через игровую гимнастику с шишками, игровым самомассажем Упражнять в беговых упражнениях.	-Рассказ педагога «Кружок Неболейка» -Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, бег по кругу. -Комплекс упражнений №1 -Элементы легкой атлетики: бег 10м-3раз. Бег 20м-3раз., -Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи» -Пальчиковая игра «Осенние листья» -Игровой самомассаж: «Лиса» (16)	Шишки, кубики, коврики, сигналы
	3-4	Закрепить разные виды ходьбы и бега. В игровой форме объяснить детям как можно расслабиться.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, бег по кругу, с приседанием. -Комплекс упражнений №1 -Элементы легкой атлетики: беговые упражнения, старты на выигрыш, бег с обиганием предметов -Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи» -Игровой самомассаж: «Зайка» (25) -Релаксация «Осенний лес»	Шишки, кубики, коврики, сигналы
Листопад, листопад - листья по ветру летят	5-6	Закрепление бега, разучивание прыжка в длину с места.	Вводная часть: ходьба с препятствиями, бег. -Комплекс упражнений №3 -Элементы легкой атлетики: кроссовый бег (2-3 мин.), прыжок в длину с места. -Подвижная игра «Найди свое место» -Игровой самомассаж «Дождик»	Коврики, картонные листочки, гимнастич. мат
	7-8	Закрепление бега, прыжка в длину с места Развивать мелкую моторику рук . .	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, бег по кругу. -Комплекс упражнений №3 -Элементы легкой атлетики: кроссовый бег (2-3 мин.), прыжок в длину с места,(кто дальше прыгнет) Подвижная игра «Найди дерево» -Пальчиковая гимнастика «Заботливое солнышко» -Игровой самомассаж «Дождь»	Коврики, картонные листочки, гимнастич. мат
ОКТЯБРЬ (игровой стретчинк)				

Весёлое утро	1-2		Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с выполнением упражнений. Бег в колонне по одному, врассыпную, по ориентирам. -Комплекс упражнений № 4 Упражнение «Крылышки», «Листочки», «Дождик» - -Подвижная игра « найди себе пару» -Релаксация: «Водопад»	Коврики, схемы с упражнениями стретчинка, аудиозапись «Водопад»
	3-4	Развивать координацию. Укреплять мышцы спины. Профилактика плоскостопия.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по ориентирам. Бег в колонне по одному, врассыпную, по сигналу. -Комплекс упражнений № 4 -Упражнения «Часики», «Кружок», «Салют» -Подвижная игра «Лохматый пёс» - Игровой самомассаж: «Колобок»	Коврики, схемы с упражнениями стретчинка, аудиозапись «Звуки природы»
Мы ребята озорные	5-6	Формировать навыки общения во время коллективной деятельности. Тренировать мышцы органов зрения. Учить правильно дышать.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Подскоки. Бег по сигналу, быстрый и медленный. -Комплекс упражнений № 5 -Упражнения: «Деревце», «Кошечка», «Гора», -Подвижная игра « Кошка и мышка» -Дыхательная гимнастика «Подуй на листок»	Коврики, схемы с упражнениями стретчинка
	7-8	Формировать сознательное стремление к здоровью, развивая навык собственного оздоровления и знакомства со своим телом.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Подскоки. Бег по сигналу, быстрый и медленный. -Комплекс упражнений № 5 -Упражнения: «Рыбка», «Змея», «Цапля» -Подвижная игра «Мы веселые ребята» -Игровой самомассаж «Ладошки» (44)	Коврики, схемы с упражнениями стретчинга аудиозапись из детских мультфильмов
НОЯБРЬ (игровой стретчинк)				
Будем сильными и ловкими	1-2	Развивать силовые, скоростные способности. Формировать умения ритмично согласованно выполнять движения. Развивать умение правильного дыхания.	Вводная часть: ходьба с поворотами, с перекатом с пятки на носок. Бег в разные направления, непрерывный бег (2 мин..) -Комплекс упражнений № 8 -Упражнения: «Ель большая», «Слоник», « Лебедь» -Подвижная игра «Кто скорее снимет ленту» -Дыхательная гимнастика «Докати шарик»	Коврики, аудиозапись Музыки, ленточка

	3-4	Развивать силовые, скоростные способности, выносливость. Развивать координацию движений под музыку.	Вводная часть: ходьба с поворотами, с перекатом с пятки на носок. Бег на сигнал остановка -Комплекс упражнений № 8 -Упражнение: «Волна», «Дуб», «Звёздочка» -Подвижная игра «Кто скорее снимет ленту» -Релаксация «Воздушный шарик»	Коврики, схемы с упражнениями стретчинг, аудиозапись Музыки, ленточка
Хотим быть стройными	5-6	Закреплять технику броска в цель. Развивать глазомер. Развивать мышцы рук и ног. Формировать командный дух.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Подскоки. Бег по сигналу, быстрый и медленный. -Комплекс упражнений № 9 - Упражнения: «Цапля», «Волк», «Зайчик», «Медведь» -Подвижная игра «Попади в цель» - Игровой самомассаж: массаж спины «Наши спинки» (35)	Коврики, аудиозапись Музыки, цель
	7-8	Развивать ловкость и координацию. Закреплять навыки расслабления.	Вводная часть: ходьба с поворотами, с перекатом с пятки на носок. Бег в разные направления, непрерывный бег (1мин) -Комплекс упражнений № 9 -Упражнения: «Божья коровка», «Лягушка», «Морской лев» -Подвижная игра «Попади в цель» -Релаксация «Загораем»	Коврики, аудиозапись Музыки, цель
ДЕКАБРЬ (игровой стретчинг)				
Утёнок Кряк	1-2	Познакомить детей с правилами выполнения упражнений стретчинга, объяснить о пользе для здоровья. Профилактика простудных заболеваний (массаж биологически активных зон)	-Рассказ педагога «Для чего нужны упражнения на растяжку» -Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. -Упражнение «Зернышко» -Поза «Индеец» -Упражнения: «Индеец», «Бабочка», «Змея», «Велосипед» «Кошка» -Подвижная игра «Гуси – лебеди» -Игровой самомассаж «Утка и кот» (1)	Коврики, аудиозапись Музыки,

	3-4	Продолжать знакомить детей с правилами выполнения упражнений стретчинга, говорить о пользе для здоровья. Развивать навыки элементарного самомассажа лица (не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев).	-Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. -Упражнение «Зернышко» -Поза «Индеец» -Упражнения: «Индеец», «Бабочка», «Змея», «Велосипед» «Кошка» -Подвижная игра «Гуси – лебеди» -Игровой самомассаж «Летели утки» (4)	Коврики, аудиозапись Музыки,
«Не ребята, а звери»	5-6	Способствовать оздоровлению организма: растяжка мышц тела, позвоночника. Укреплять носоглотку, верхних дыхательных путей и легких.	-Вводная часть: ходьба и легкий бег по кругу. -Упражнения: «Кошечка», «Лебедь», «Слоник», «Рыбка», «Цапля» -Суставная гимнастика комплекс №1 -Массаж ног руками -Подвижная игра «Мы веселые мартышки» -Дыхательная гимнастика «Поймай ветерок»	Коврики, аудиозапись Музыки,
	7-8	Способствовать оздоровлению организма: растяжка мышц тела, позвоночника, расслабление. Профилактика плоскостопия.	-Вводная часть: ходьба и легкий бег по кругу. -Упражнения: «Лебедь», «Слоник», «Рыбка», «Цапля» -Суставная гимнастика комплекс №1 -Подвижная игра «Мы веселые мартышки» -Игровой самомассаж: «Божьи коровки» (8), самомассаж тела «Черепаха» (9) -Релаксация «Пчелки»	Коврики, аудиозапись Музыки,
ЯНВАРЬ (фитбол гимнастика)				
Снежок, мой дружок	1-2	Познакомить детей с гимнастикой на шарах (видом спорта – фит-бол). Укреплять мышцы спины и таза. Развивать мелкую моторику рук.	Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег по кругу, по диагонали, с преодолением препятствий. Фитбол: комплекс гимнастики № 1 Подвижная игра «Снежки», «Заморозь» Пальчиковая гимнастика «Перчатка» Игровой самомассаж «Снежинки» (19)	Мячи фитбол, аудиозапись Музыки

	3-4	Повышать интерес детей к выполнению физических упражнений. Укреплять мышцы дыхательной системы.	Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег по кругу, с выполнением упражнений, с преодолением препятствий. Фитбол: комплекс гимнастики № 1 Подвижная игра «Снежки», «Заморозь» Дыхательная гимнастика «На нас подул холодный зимний ветер» Игровой самомассаж «Снегопад» (24)	Мячи фитбол, аудиозапись Музыки
Забавы Зимы	5-6	Продолжать знакомить детей с упражнениям на мячах. Укреплять мышцы ног и свода стопы.	Вводная часть: Ходьба по узкой и широкой дорожке, по канату, перешагивание. Бег мелким, широким шагом, с ускорением, в разные стороны. Фитбол: комплекс гимнастики № 2 Подвижная игра «Снежная королева» Пальчиковая гимнастика «Пальчики» Игровой самомассаж «Прогулка» (47)	Мячи фитбол, аудиозапись Музыки
	7-8	Активизировать интерес в выполнении физических упражнений. Знакомить детей с правилами дыхания на восстановление сил и душевного равновесия.	Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег по кругу, с выполнением упражнений, с преодолением препятствий. Фитбол: комплекс гимнастики № 2 Подвижная игра «Снежная королева» Дыхательная гимнастика «Ха» Игровой самомассаж «Снегопад» (24)	Мячи фитбол, аудиозапись Музыки
ФЕВРАЛЬ (аэробика)				
Поход в зимний лес	1-2	Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре**.** Способствовать полному расслаблению у детей туловища и конечностей.	Вводная часть: Ходьба змейкой, с поворотами, приставным шагом вправо и влево. Бег змейкой, с преодолением препятствий, по часовой и против часовой стрелки. Комплекс гимнастики №11 Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке, ласточка, растяжка. Подвижная игра «Снеговик» Релаксация «Волшебный сон»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
	3-4	Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре**.** Способствовать быстрому восстановлению сил при усталости или перевозбуждении	Вводная часть: Ходьба змейкой, с поворотами, приставным шагом вправо и влево. Бег змейкой, с преодолением препятствий, с прямыми ногами вперед и назад. Комплекс гимнастики №11 Гимнастика: ходьба по бревну, ласточка, растяжка, березка. Подвижная игра «Снеговик» Игровой самомассаж «Мы устали»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки

Непоседы	5-6	Развивать гибкость, равновесие. Закреплять с детьми правила массажа (массаж рефлекторных зон ног)	Вводная часть: Ходьба по кругу, спиной вперед, с поворотами. Бег по сигналу, в чередовании с ходьбой, бег прыжками. Комплекс гимнастики №12 Гимнастика: мост, растяжка, спрыгивание с поворотом кругом. Подвижная игра «Веселые ребята» Игровой самомассаж «Наши ножки» (21)	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
	7-8	Развивать гибкость, равновесие. Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки, верхних дыхательных путей.	Вводная часть: Ходьба по кругу, спиной вперед, с поворотами. Бег по сигналу, в чередовании с ходьбой, боковой галоп. Комплекс гимнастики №12 Гимнастика: мост, комплекс упражнений на бревне. Комплекс дыхательной гимнастики №1	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
МАРТ (аэробика)				
В гостях у сказки	1-2	Укреплять здоровье детей, профилактика простудных заболеваний. Развивать навыки расслабления всего организма.	Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. Упражнения: «Дуб», «Волна», «Гора», «Волшебные палочки», «Замок» Подвижная игра «Гуси – лебеди» Релаксация «Волшебный сон»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
	3-4	Укреплять здоровье детей, профилактика простудных заболеваний. Повышать интерес к подвижным играм.	Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. Упражнения: «Дуб», «Волна», «Кольцо», «Волшебные палочки», «Замок» Подвижная игра «Гуси – лебеди» Игровой самомассаж «Белый мельник» (15)	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
В мире приключений	5-6	Способствовать глубокому оздоровлению всего организма. Развивать мелкую моторику рук.	Вводная часть: ходьба по канату, с преодолением препятствий, по массажным дорожкам. Бег с выполнением заданий, с препятствием. Упражнения для мыщц рук (1, 2) Упражнения для мыщц спины (1, 2) Упражнения для мышц брюшного пресса (1, 2) Подвижная игра «Попади в цель» Пальчиковая гимнастика «Дом»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки , мишень

	7-8	Способствовать глубокому оздоровлению всего организма. Развивать мелкую моторику рук.	Вводная часть: ходьба по канату, с преодолением препятствий, по массажным дорожкам. Бег с выполнением заданий, с препятствием. Упражнения для мыщц рук (1, 2) Упражнения для мыщц спины (1, 2) Упражнения для мышц брюшного пресса (1, 2) Подвижная игра «Попади в обруч» Пальчиковая гимнастика «Мыши и часы»	Гимнастические коврики, аудиозапись, обруч
АПРЕЛЬ (оздоровительная гимнастика)				
Полет в космос	1-2	Разучивать гимнастические упражнения, развивать гибкость	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с подбрасыванием мяча вверх двумя руками. Бег змейкой, в разные стороны, «догони мяч». Комплекс гимнастики № 14 Упражнение: «Часики», «Дотяниси вверх», «Дровосек», «Лодочка» Подвижная игра «Космонавты» Релаксация «Звездопад»	гимнастические коврики, музыкальное сопровождение
	3-4	Закреплять, разучить новые упражнени Развивать точность движений.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, Бег змейкой, в разные стороны. Комплекс гимнастики № 14 Упражнения: », «Дровосек», «Лодочка» «Шарик», «Ворона» Подвижная игра «Космонавты» Дыхательная гимнастика «Инопланетяне»	гимнастические коврики, музыкальное сопровождение
Мы быстрые, умелые, мы ловкие и смелые	5-6	Способствовать развитию координации движения и ловкости.	Вводная часть: ходьба в разные стороны, Бег по кругу, в разные стороны. Комплекс гимнастики № 15 Упражнения: «Шарик», «Ворона» «Часики», «Дотяниси вверх», Эстафеты: «Заполни корзину мячами», «Кто быстрее до флажка» Пальчиковая гимнастика «Детки»	гимнастические коврики, музыкальное сопровождение, корзины, флажки
	7-8	Способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	Вводная часть: ходьба в разные стороны, Бег по кругу, в разные стороны, из разных положений. Комплекс гимнастики № 15 Упражнения: «Звездочка», «Солнышко», «Деревце», «Веточка», «Волна» Подвижная игра «Сбей кеглю» Игры с малым массажным мячом.	гимнастические коврики, музыкальное сопровождение, кегли, массажные мячи
МАЙ (легкая атлетика)				

Футбол	1-2	Развивать интерес к легкой атлетике через игровые занятия	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с поднятыми руками, с прыжками вперед. Бег с высоким подниманием колен, врассыпную, наперегонки. Комплекс гимнастики № 18 По свистку бег прямо 3 раза по10-15 мет Пальчиковая гимнастика «Слова»	свисток
	3-4	Повышать интерес, мотивацию к спорту.	Вводная часть: Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с поднятыми руками, с прыжками вперед. Бег с высоким подниманием колен, врассыпную, наперегонки. Комплекс гимнастики № 18 Бег с ускорением. Подвижные игры «К своим флажкам», «Ключик», «Невод», «Самый быстрый».	Свисток, флажки
В гостях у королевы спорта	5-6	Продолжать формировать у детей навыки общения во время коллективной деятельности. Развивать навыки расслабления организма.	Вводная часть: ходьба в полном приседе, по сигналу. Бег по сигналу: быстро и медленно. Комплекс гимнастики № 19 Бег 30 м, 30м с ходу, кроссовый до 2мин. Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит мяч» Релаксация «Спортсмены»	Флажки, свисток, мяч, гимнастические коврики
	7-8	Продолжать формировать интерес к физическим упражнениям, спорту. Закреплять правила самомассажа.	Вводная часть: ходьба в полном приседе, по сигналу. Бег по сигналу: быстро и медленно, с ускорением Комплекс гимнастики № 19 Бег с препятствиями, старты на выигрыш. Метание малого мяча. Игровой самомассаж «Наши ножки» (45)	Теннисный мяч,кегли, мягкие барьеры

Учебно – тематический план

3 год обучения

Тема	Заня-тие	Цель	Содержание	Материалы
СЕНТЯБРЬ (игровой стретчинг)				

Прогулка в осенний лес	1-2	Познакомить детей с содержанием кружка «Неболейка». Повысить интерес детей к выполнению физических упражнений через игровую гимнастику с шишками, игровым самомассажем Упражнять в беговых упражнениях.	-Рассказ педагога «Кружок Неболейка» -Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, бег по кругу. -Комплекс упражнений №1 -Элементы легкой атлетики: беговые упражнения, старты из различных исходных положений, челночный бег -Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи» -Пальчиковая игра «Осенние листья» -Игровой самомассаж: «Лиса» (16)	Шишки, кубики, коврики, сигналы
	3-4	Закрепить разные виды ходьбы и бега. В игровой форме объяснить детям как можно расслабиться.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, бег по кругу, с приседанием. -Комплекс упражнений №1 -Элементы легкой атлетики: беговые упражнения, старты на выигрыш, бег с препятствиями -Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи» -Игровой самомассаж: «Зайка» (25) -Релаксация «Муравей	Шишки, кубики, коврики, сигналы
Листопад, листопад - листья по ветру летят	5-6	Способствовать развитию интереса к физической активности через знакомство с видом спорта – черлидинг. Продолжать знакомить детей с игровым самомассажем.	Вводная часть: ходьба с препятствиями, бег с высоко поднятыми коленями. -Комплекс упражнений №3 -Элементы легкой атлетики: кроссовый бег (2-3 мин.), прыжок в длину с места. - Черлидинг: рассказ педагога (знакомство с видом спорта), знакомство с техникой безопасности во время выполнения упражнений -Подвижная игра «Найди дерево» -Игровой самомассаж «Жарче, дырчатая тучка» (14)	Коврики, иллюстра-ции с упражнениями черлидинга, картонные листочки, гимнастич. мат
	7-8	Активизировать интерес детей к спорту через просмотр видеофильма «Черлидинг в детском саду». Развивать мелкую моторику рук . Тренировать мышцы органов зрения.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, бег по кругу. -Комплекс упражнений №3 -Элементы легкой атлетики: кроссовый бег (2-3 мин.), прыжок в длину с места, -Черлидинг: просмотр видеозаписи с выступлением детей из другого детского сада, знакомство с техникой безопасности во время выполнения упражнений Подвижная игра «Найди дерево» -Пальчиковая гимнастика «Заботливое солнышко» -Игровой самомассаж «Дождь»	Коврики, иллюстра-ции с упражнениями черлидинга, картонные листочки, гимнастич. мат
ОКТЯБРЬ (черлидинг)				

Весёлое утро	1	Развивать координацию у детей во время выполнения движений черлидинга. Профилактика плоскостопия.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с выполнением упражнений. Бег в колонне по одному, врассыпную, по ориентирам. -Комплекс упражнений № 4 -Черлидинг: разучивание базовых шагов: выпад вперед; базовых движений для рук: «Лук и стрела», «Английская Л», «Панч». -Подвижная игра «Хитрая лиса» -Игровой самомассаж: «По таинственной дороге» (31) -Релаксация «Водопад»	Коврики, схемы с упражнениями черлидинга, аудиозапись «Водопад»
	2	Развивать координацию. Укреплять мышцы спины. Профилактика плоскостопия.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по ориентирам. Бег в колонне по одному, врассыпную, по сигналу. -Комплекс упражнений № 4 -Черлидинг: закрепление базовых шагов: выпад вперед; базовых движений для рук: «Лук и стрела», «Английская Л», «Панч». -Подвижная игра «Хитрая лиса» -Оздоровительный комплекс №1 - Игровой самомассаж: «Колобок» (33)	Коврики, схемы с упражнениями черлидинга, аудиозапись «Звуки природы»
Мы ребята озорные	3	Формировать навыки общения во время коллективной деятельности. Тренировать мышцы органов зрения. Учить правильно дышать.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Подскоки. Бег по сигналу, быстрый и медленный. -Комплекс упражнений № 5 -Черлидинг: разучивание базовых шагов: выпад назад; базовых движений для рук: «Кинжалы», «Хайтачдаун», «Руки на бедрах». -Подвижная игра «Мы веселые ребята» -Дыхательная гимнастика «Подуй на листок» - Игровой самомассаж: «Липы» (34)	Коврики, схемы с упражнениями черлидинга, аудиозапись из детских мультфильмов, липовые листочки
	4	Формировать сознательное стремление к здоровью, развивая навык собственного оздоровления и знакомства со своим телом.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Подскоки. Бег по сигналу, быстрый и медленный. -Комплекс упражнений № 5 -Черлидинг: закрепление изученных базовых шагов и упражнений для рук. -Подвижная игра «Мы веселые ребята» -Игровой самомассаж «Ладошки» (44)	Коврики, схемы с упражнениями черлидинга, аудиозапись из детских мультфильмов

Все работы хороши	5	Развивать координацию через музыкальное движение. Профилактика речевой деятельности детей (массаж рук).	Вводная часть: ходьба с выполнением имитационных движений (регулировщик, скрипач, плотник, водитель…). Бег в колонне по одному, парами, тройками. -Комплекс упражнений № 6 -Черлидинг: разучивание базовых шагов: выпад в сторону; базовых движений для рук: «Диагональ», «Ломаное Т», «Т». -Подвижная игра «Садовник» -Игровой самомассаж «Плотник» (36)	Коврики, схемы с упражнениями черлидинга, аудиозапись музыки
	6	Развивать чувства ритма, слуха, координационных способностей. Снять психическое напряжение.	Вводная часть: ходьба с выполнением имитационных движений (регулировщик, скрипач, плотник, водитель…). Бег в колонне по одному, парами, тройками. -Комплекс упражнений № 6 -Черлидинг: закрепление изученных базовых шагов и упражнений для рук. -Подвижная игра «Садовник» -Релаксация «Облако»	Коврики, схемы с упражнениями черлидинга, аудиозапись музыки
На стройке	7	Развивать чувства ритма, слуха, координационных способностей. Профилактика плоскостопия.	Вводная часть: ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег змейкой, из разных исходных положений. -Комплекс упражнений № 7 -Черлидинг: прыжки на двух ногах вверх с изученными упражнениями для рук. - Подвижная игра «Ловишки с лентами» -Игровой самомассаж: «Дедушка Егор» (18).	Коврики, схемы с упражнениями черлидинга, аудиозапись Музыки, ленточки
	8	Развивать мышечную силу, выносливость. Способствовать снятию общей усталости.	Вводная часть: ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег змейкой, врассыпную, по ориентирам. -Комплекс упражнений № 7 -Черлидинг: прыжки на двух ногах вверх с изученными упражнениями для рук. - Подвижная игра «Ловишки с лентами» -Игровой самомассаж «Пироги» (12)	Коврики, схемы с упражнениями черлидинга, аудиозапись Музыки, ленточки
НОЯБРЬ (черлидинг)				

Будем сильными и ловкими	1	Развивать силовые, скоростные способности. Формировать умения ритмично согласованно выполнять движения. Развивать умение правильного дыхания.	Вводная часть: ходьба с поворотами, с перекатом с пятки на носок. Бег в разные направления, непрерывный бег (2 – 3 мин.) -Комплекс упражнений № 8 -Черлидинг: прыжки на двух ногах вперед и назад с изученными упражнениями для рук. -Подвижная игра «Кто скорее снимет ленту» -Дыхательная гимнастика «Докати шарик»	Коврики, схемы с упражнениями черлидинга, аудиозапись Музыки, ленточка
	2	Развивать силовые, скоростные способности, выносливость. Развивать координацию движений под музыку.	Вводная часть: ходьба с поворотами, с перекатом с пятки на носок. Бег в разные направления, непрерывный бег (2 – 3 мин.) -Комплекс упражнений № 8 -Черлидинг: прыжки на двух ногах вверх, вперед и назад с изученными упражнениями для рук. -Подвижная игра «Кто скорее снимет ленту» -Релаксация «Воздушный шарик»	Коврики, схемы с упражнениями черлидинга, аудиозапись Музыки, ленточка
Хотим быть стройными	3	Закреплять технику броска в цель. Развивать глазомер. Развивать мышцы рук и ног. Формировать командный дух.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Подскоки. Бег по сигналу, быстрый и медленный. -Комплекс упражнений № 9 -Черлидинг: прыжки в сторону, разучивание базовых движений для рук: «К», «Лоутачдаун», «Хай Ви». -Подвижная игра «Попади в цель» - Игровой самомассаж: массаж спины «Наши спинки» (35)	Коврики, схемы с упражнениями черлидинга, аудиозапись Музыки, цель
	4	Развивать ловкость и координацию. Закреплять навыки расслабления.	Вводная часть: ходьба с поворотами, с перекатом с пятки на носок. Бег в разные направления, непрерывный бег (2 – 3 мин.) -Комплекс упражнений № 9 -Черлидинг: прыжки в сторону с изученными упражнениями для рук. -Подвижная игра «Попади в цель» -Релаксация «Загораем»	Коврики, схемы с упражнениями черлидинга, аудиозапись Музыки, цель

Если хочешь быть здоров…	5	Укреплять мышцы ног. Формировать навыки оздоровления (самомассаж тела).	Вводная часть: Ходьба в полуприседе, до ориентиров. Бег с преодолением препятствий. -Комплекс упражнений № 10 -Черлидинг: прыжки на двух ногах вверх, вперед и назад, в сторону с изученными упражнениями для рук. -Подвижная игра «Горелки» -Игровой самомассаж «Чтобы не зевать от скуки» (3)	Коврики, схемы с упражнениями черлидинга, аудиозапись музыки,
	6	Формировать привычки к здоровому образу жизни. Развивать силовые, координационные способности. Содействовать развитию чувства ритма.	Вводная часть: ходьба в полном приседе, по сигналу. Бег по сигналу: быстро и медленно. -Комплекс упражнений № 10 -Черлидинг: прыжки на двух ногах вверх, вперед и назад, в сторону с изученными упражнениями для рук. -Подвижная игра «Горелки» -Игровой самомассаж массаж ушей «Наши ушки» (6)	Коврики, схемы с упражнениями черлидинга, аудиозапись музыки
Прогулка по дорожке здоровья	7	Развивать выносливость. Развивать двигательную активность мышц. Профилактика плоскостопия, осанки.	Вводная часть: оздоровительная ходьба по массажным дорожкам, по коврикам. Оздоровительный бег до 3 мин. -Оздоровительный комплекс упражнений №1 -Игровые упражнения с массажором Су-Джок -Оздоровительный комплекс №2 -Подвижная игра «Платок» Релаксация « Звуки природы»	Коврики, аудиозапись Музыки, массажор Су-Джок, платочки
	8	Профилактика правильной осанки. Развивать мелкую моторику рук. Развивать чувствительность конечностей ребенка.	Вводная часть: оздоровительная ходьба по массажным дорожкам, по коврикам. Оздоровительный бег до 3 мин. -Оздоровительный комплекс упражнений №1 -Игровые упражнения с массажором Су-Джок -Оздоровительный комплекс № 3 -Подвижная игра «Платок» -Дыхательная гимнастика «Ветерок»	Коврики, аудиозапись Музыки, массажор Су-Джок, платочки
ДЕКАБРЬ (стретчинг)				

Утёнок Кряк	1	Познакомить детей с правилами выполнения упражнений стретчинга, объяснить о пользе для здоровья. Профилактика простудных заболеваний (массаж биологически активных зон)	-Рассказ педагога «Для чего нужны упражнения на растяжку» -Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. -Упражнение «Зернышко» -Поза «Индеец» -Упражнения: «Индеец», «Бабочка», «Змея», «Велосипед» «Кошка» -Подвижная игра «Гуси – лебеди» -Игровой самомассаж «Утка и кот» (1)	Коврики, аудиозапись Музыки,
	2	Продолжать знакомить детей с правилами выполнения упражнений стретчинга, говорить о пользе для здоровья. Развивать навыки элементарного самомассажа лица (не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев).	-Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. -Упражнение «Зернышко» -Поза «Индеец» -Упражнения: «Индеец», «Бабочка», «Змея», «Велосипед» «Кошка» -Подвижная игра «Гуси – лебеди» -Игровой самомассаж «Летели утки» (4)	Коврики, аудиозапись Музыки,
«Не ребята, а звёрята»	3	Способствовать оздоровлению организма: растяжка мышц тела, позвоночника. Укреплять носоглотку, верхних дыхательных путей и легких.	-Вводная часть: ходьба и легкий бег по кругу. -Упражнения: «Кошечка», «Лебедь», «Слоник», «Рыбка», «Цапля» -Суставная гимнастика комплекс №1 -Массаж ног руками -Подвижная игра «Мы веселые мартышки» -Дыхательная гимнастика «Поймай ветерок»	Коврики, аудиозапись Музыки,
	4	Способствовать оздоровлению организма: растяжка мышц тела, позвоночника, расслабление. Профилактика плоскостопия.	-Вводная часть: ходьба и легкий бег по кругу. -Упражнения: «Лебедь», «Слоник», «Рыбка», «Цапля» -Суставная гимнастика комплекс №1 -Подвижная игра «Мы веселые мартышки» -Игровой самомассаж: «Божьи коровки» (8), самомассаж тела «Черепаха» (9) -Релаксация «Пчелки»	Коврики, аудиозапись Музыки,

На северном полюсе	5	Формировать навыки здорового образа жизни через выполнение упражнений нам растяжку мышц тела и укрепления мышц брюшного пресса.	-Вводная часть: ходьба и бег на носках, ступне. -Упражнения: «Самолет взлетает», «Медведь», «Кольцо», «Лодочка» -Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. -Подвижная игра: «Белые медведи» -Дыхательная гимнастика «Морозный воздух» -Игровой самомассаж: гимнастика для глаз «Самолет»	Коврики, аудиозапись Музыки,
	6	Продолжать формировать навыки здорового образа жизни. Укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути.	-Вводная часть: ходьба и бег на носках, ступне. -Упражнения: «Самолет взлетает», «Медведь», «Кольцо», «Лодочка» -Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. -Дыхательная гимнастика «Морозный воздух» -Пальчиковая гимнастика «Слова»	Коврики, аудиозапись Музыки,
Цирк приехал	7	Способствовать оздоровлению организма: растяжка мышц тела, суставно - связочного аппарата. Профилактика нарушения зрения (массаж глаз).	-Вводная часть: ходьба гуськом, с высоким подниманием колен. Подскоки. Бег с изменением темпа движения. -Упражнения «Волк» «Зайчик», «Летучая мышь», «Носорог», «Уж» -Игры с массажным мячом на ладошках, на стопе ног. -Игровой самомассаж «Ириски от киски» (10)	Коврики, аудиозапись Музыки,
	8	Способствовать оздоровлению организма: растяжка мышц тела, суставно - связочного аппарата. Повышать интерес у детей к укреплению своего здоровья во время выполнения игровых упражнений.	-Вводная часть: ходьба гуськом, с высоким подниманием колен. Подскоки. Бег с изменением темпа движения. -Упражнения «Дельфин» «Медуза», «Улитка», «Морской червяк», «Морской лев» -Игры с массажным мячом на ладошках, на стопе ног. -Игровой самомассаж «Ириски от киски» (10)	Коврики, аудиозапись Музыки,
ЯНВАРЬ (фитбол гимнастика)				
Снежок, мой дружок	1-2	Познакомить детей с гимнастикой на шарах (видом спорта – фит-бол). Укреплять мышцы спины и таза. Развивать мелкую моторику рук.	Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег по кругу, по диагонали, с преодолением препятствий. Фитбол: комплекс гимнастики № 1 Подвижная игра «Снежки», «Заморозь» Пальчиковая гимнастика «Перчатка» Игровой самомассаж «Снежинки» (19)	Мячи фитбол, аудиозапись Музыки

	3-4	Повышать интерес детей к выполнению физических упражнений. Укреплять мышцы дыхательной системы.	Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег по кругу, с выполнением упражнений, с преодолением препятствий. Фитбол: комплекс гимнастики № 1 Подвижная игра «Снежки», «Заморозь» Дыхательная гимнастика «На нас подул холодный зимний ветер» Игровой самомассаж «Снегопад» (24)	Мячи фитбол, аудиозапись Музыки
Забавы Зимы	5-6	Продолжать знакомить детей супражнениям на мячах. Укреплять мышцы ног и свода стопы.	Вводная часть: Ходьба по узкой и широкой дорожке, по канату, перешагивание. Бег мелким, широким шагом, с ускорением, в разные стороны. Фитбол: комплекс гимнастики № 2 Подвижная игра «Снежная королева» Пальчиковая гимнастика «Пальчики» Игровой самомассаж «Прогулка» (47)	Мячи фитбол, аудиозапись Музыки
	7-8	Активизировать интерес в выполнении физических упражнений. Знакомить детей с правилами дыхания на восстановление сил и душевного равновесия.	Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег по кругу, с выполнением упражнений, с преодолением препятствий. Фитбол: комплекс гимнастики № 2 Подвижная игра «Снежная королева» Дыхательная гимнастика «Ха» Игровой самомассаж «Снегопад» (24)	Мячи фитбол, аудиозапись Музыки
ФЕВРАЛЬ (гимнастика)				
Поход в зимний лес	1	Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре**.** Способствовать полному расслаблению у детей туловища и конечностей.	Вводная часть: Ходьба змейкой, с поворотами, приставным шагом вправо и влево. Бег змейкой, с преодолением препятствий, по часовой и против часовой стрелки. Комплекс гимнастики №11 Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке, ласточка, растяжка. Подвижная игра «Снеговик» Релаксация «Волшебный сон»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
	2	Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре**.** Способствовать быстрому восстановлению сил при усталости или перевозбуждении	Вводная часть: Ходьба змейкой, с поворотами, приставным шагом вправо и влево. Бег змейкой, с преодолением препятствий, с прямыми ногами вперед и назад. Комплекс гимнастики №11 Гимнастика: ходьба по бревну, ласточка, растяжка, березка. Подвижная игра «Снеговик» Игровой самомассаж «Мы устали»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки

Непоседы	3	Развивать гибкость, равновесие. Закреплять с детьми правила массажа (массаж рефлекторных зон ног)	Вводная часть: Ходьба по кругу, спиной вперед, с поворотами. Бег по сигналу, в чередовании с ходьбой, бег прыжками. Комплекс гимнастики №12 Гимнастика: мост, растяжка, спрыгивание с поворотом кругом. Подвижная игра «Веселые ребята» Игровой самомассаж «Наши ножки» (21)	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
	4	Развивать гибкость, равновесие. Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки, верхних дыхательных путей.	Вводная часть: Ходьба по кругу, спиной вперед, с поворотами. Бег по сигналу, в чередовании с ходьбой, боковой галоп. Комплекс гимнастики №12 Гимнастика: мост, комплекс упражнений на бревне. Комплекс дыхательной гимнастики №1	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
Мы здоровье сбережем	5	Формировать умение группироваться при кувырке. Учить кувырок вперед. Закреплять умение расслабятся.	Вводная часть: Ходьба на внешней и внутренней ступне, друг за другом по кругу, на сигнал парами. Бег друг за другом, парами, непрерывный бег до 3 мин. Комплекс гимнастики №13 Гимнастика: группировка при кувырке вперед, кувырок вперед. Релаксация «Пара»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
	6	Продолжать формировать умение группироваться при кувырке. Тренировать кувырок вперед.	Вводная часть: Ходьба друг за другом по кругу, на сигнал парами, кружебние парами, держась за руки. Бег друг за другом, парами, непрерывный бег до 3 мин. Комплекс гимнастики №13 Гимнастика: группировка при кувырке вперед, кувырок вперед, лягушка. Релаксация «Игра с песком»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
Здорово быть здоровым!	7	Продолжать формировать навыки здорового образа жизни. Укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.	Вводная часть: оздоровительная ходьба по массажным дорожкам, по коврикам. Оздоровительный бег до 3 мин. -Оздоровительный комплекс упражнений №2 -Игровые упражнения с массажором Су-Джок Комплекс дыхательной гимнастики № 2	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки массажор Су-Джок
	8	Развивать навыки здорового образа жизни. Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.	Вводная часть: оздоровительная ходьба по массажным дорожкам, по коврикам. Оздоровительный бег до 3 мин. -Оздоровительный комплекс упражнений №2 Арт – терапия «Песочные фантазии» Комплекс дыхательной гимнастики № 3	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки массажор Су-Джок
МАРТ (стретчинг)				

В гостях у сказки	1	Укреплять здоровье детей, профилактика простудных заболеваний. Развивать навыки расслабления всего организма.	Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. Упражнения: «Дуб», «Волна», «Гора», «Волшебные палочки», «Замок» Подвижная игра «Гуси – лебеди» Релаксация «Волшебный сон»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
	2	Укреплять здоровье детей, профилактика простудных заболеваний. Повышать интерес к подвижным играм.	Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. Упражнения: «Дуб», «Волна», «Кольцо», «Волшебные палочки», «Замок» Подвижная игра «Гуси – лебеди» Игровой самомассаж «Белый мельник» (15)	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки
В мире приключений	3	Способствовать глубокому оздоровлению всего организма. Развивать мелкую моторику рук.	Вводная часть: ходьба по канату, с преодолением препятствий, по массажным дорожкам. Бег с выполнением заданий, с препятствием. Упражнения для мыщц рук (1, 2) Упражнения для мыщц спины (1, 2) Упражнения для мышц брюшного пресса (1, 2) Подвижная игра «Попади в цель» Пальчиковая гимнастика «Дом»	Гимнастические коврики, аудиозапись Музыки , мишень
	4	Способствовать глубокому оздоровлению всего организма. Развивать мелкую моторику рук.	Вводная часть: ходьба по канату, с преодолением препятствий, по массажным дорожкам. Бег с выполнением заданий, с препятствием. Упражнения для мыщц рук (1, 2) Упражнения для мыщц спины (1, 2) Упражнения для мышц брюшного пресса (1, 2) Подвижная игра «Попади в обруч» Пальчиковая гимнастика «Мыши и часы»	Гимнастические коврики, аудиозапись музыки, обруч
Фантазеры	5	Укреплять здоровье воспитанников (Энергетический массаж). Развивать ловкость, наблюдательность.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с поднятыми руками, с прыжками вперед. Бег с высоким подниманием колен, врассыпную, наперегонки. Упражнения: «Звездочка», «Солнышко», «Деревце», «Веточка» Подвижная игра «Пробеги под канатом» Дыхательная гимнастика «Солнечная поза»	Гимнастические коврики, аудиозапись музыки, канат

	6	Укреплять здоровье воспитанников, снятие напряжения. Закреплять правила правильного дыхания.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с поднятыми руками, с прыжками вперед. Бег с высоким подниманием колен, врассыпную, наперегонки. Упражнения: «Звездочка», «Солнышко», «Деревце», «Веточка», «Волна» Подвижная игра «Пробеги под канатом» Дыхательная гимнастика «Очищающее дыхание»	Гимнастические коврики, аудиозапись музыки, канат
Чудесные превращения	7	Способствовать оздоровлению организма: растяжка мышц тела, суставно - связочного аппарата. Развивать мелкую моторику рук.	Вводная часть: перекат с пятки на носок, спиной вперед, гуськом. Бег змейкой, с высоким подниманием колен, с поворотами. Упражнения: «Лебедь», «Слоник», «Рыбка», «Змея» Подвижная игра «Совушка» Пальчиковая гимнастика «Зайцы»	Гимнастические коврики, аудиозапись музыки,
	8	Способствовать оздоровлению организма: растяжка мышц тела, суставно - связочного аппарата. Развивать навыки самомассажа (самомассаж шеи).	Вводная часть: перекат с пятки на носок, спиной вперед, гуськом. Бег змейкой, с высоким подниманием колен, с поворотами. Упражнения: «Лебедь», «Слоник», «Рыбка», «Змея», «Цапля» Подвижная игра «Совушка» Игровой самомассаж «Петух» (39)	Гимнастические коврики, аудиозапись музыки
АПРЕЛЬ (баскетбол (1, 2, 3, 4), футбол (5, 6, 7, 8))				
Полет в космос	1	Формировать умение действовать мячом, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с подбрасыванием мяча вверх двумя руками. Бег змейкой, в разные стороны, «догони мяч». Комплекс гимнастики № 14 Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ловля мяча на разной высоте. Подвижная игра «Космонавты» Релаксация «Звездопад»	Баскетбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальное сопровождение
	2	Продолжать учить ловле мяча, закреплять навыки бросания мяча. Развивать точность движений.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с подбрасыванием мяча вверх двумя руками. Бег змейкой, в разные стороны, «догони мяч». Комплекс гимнастики № 14 Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ловля мяча на разной высоте. Подвижная игра «Космонавты» Дыхательная гимнастика «Инопланетяне»	Баскетбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальное сопровождение

Мы быстрые, умелые, мы ловкие и смелые	3	Учить детей ведению мяча на месте. Способствовать развитию глазомера, координации движения и ловкости.	Вводная часть: ходьба в разные стороны, с передачей мяча между ног. Бег по кругу, в разные стороны, из разных положений. Комплекс гимнастики № 15 Баскетбол: техника ударов броска и перемещения по спортивному полю, ведение мяча. Эстафеты: «Заполни корзину мячами», «Кто быстрее до флажка» Пальчиковая гимнастика «Детки»	Баскетбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальное сопровождение, корзины, флажки
	4	Способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве. Тренировать технику ведения мяча.	Вводная часть: ходьба в разные стороны, с передачей мяча между ног. Бег по кругу, в разные стороны, из разных положений. Комплекс гимнастики № 15 Баскетбол: техника ударов броска и перемещения по спортивному полю, ведение мяча. Подвижная игра «Сбей кеглю» Игры с малым массажным мячом.	Баскетбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальное сопровождение, кегли, массажные мячи
Наш весёлый мяч	5	Упражнять детей в ведении мяча. Учить передаче мяча. Создавать устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего собственного здоровья (Массаж тела)	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, змейкой, с высоким подниманием колен. Бег с препятствиями, по ориентирам. Комплекс гимнастики № 16 Футбол: ведение мяча по прямой и змейкой, передача мяча. Подвижная игра «Стоп» Игровой самомассаж «Чтобы не зевать от скуки» (3)	Футбольные мячи
	6	Упражнять детей в ведении мяча. Продолжать учить передаче мяча.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, змейкой, с высоким подниманием колен. Бег с препятствиями, по ориентирам. Комплекс гимнастики № 16 Футбол: ведение мяча по прямой и змейкой, передача мяча. Подвижная игра «Стоп» Дыхательная гимнастика «Футбол»	
Мы футболисты	7	Способствовать овладению спортивной техникой, воспитание волевых качеств. Профилактика плоскостопия.	Вводная часть: ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, перешагивание, в разные стороны. Бег взахлест голени, с высоким подниманием колен. Комплекс гимнастики № 17 Футбол: перемещение по полю, удары по воротам Игра «Мини - футбол» Игровой самомассаж «По таинственной дороге» (31)	Футбольные мячи

	8	Способствовать овладению спортивной техникой, воспитание волевых качеств. Прививать интерес к футболу.	Вводная часть: ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, перешагивание, в разные стороны. Бег взахлест голени, с высоким подниманием колен. Комплекс гимнастики № 17 Футбол: перемещение по полю, удары по воротам Игра «Мини - футбол» Релаксация «Тишина»	Футбольные мячи, гимнастические коврики
МАЙ (футбол (1, 2), легкая атлетика (3, 4, 5, 6, 7, 8))				
Футбол	1	Способствовать приобретению детьми практических навыков и теоретических знаний по футболу.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с поднятыми руками, с прыжками вперед. Бег с высоким подниманием колен, врассыпную, наперегонки. Комплекс гимнастики № 18 Футбол: тактики игры «Нападение», «Защита» Игра «Мини - футбол» Пальчиковая гимнастика «Слова»	Футбольные мячи
	2	Способствовать овладению детьми спортивной техникой. Повышать интерес, мотивацию к спорту.	Вводная часть: Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с поднятыми руками, с прыжками вперед. Бег с высоким подниманием колен, врассыпную, наперегонки. Комплекс гимнастики № 18 Футбол: тактики игры «Нападение», «Защита» Соревнования: «Мини - футбол» Дыхательная гимнастика «Футбол»	Футбольные мячи
В гостях у королевы спорта	3	Продолжать формировать у детей навыки общения во время коллективной деятельности. Развивать навыки расслабления организма.	Вводная часть: ходьба в полном приседе, по сигналу. Бег по сигналу: быстро и медленно. Комплекс гимнастики № 19 Бег 30 м, 30м с ходу, кроссовый до 5 мин. Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит мяч» Релаксация «Спортсмены»	Флажки, свисток, мяч, гимнастические коврики
	4	Продолжать формировать интерес к физическим упражнениям, спорту. Закреплять правила самомассажа.	Вводная часть: ходьба в полном приседе, по сигналу. Бег по сигналу: быстро и медленно, с ускорением Комплекс гимнастики № 19 Бег с препятствиями, старты на выигрыш. Метание малого мяча. Игровой самомассаж «Наши ножки» (45)	Теннисный мяч,кегли, мягкие барьеры

Юные чемпионы	5	Воспитывать чувство коллективизма, поддержки, доброго, товарищеского отношения друг к другу.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Подскоки. Бег по сигналу, быстрый и медленный. Соревнования: Бег 30м, прыжок в длину с места Дыхательная гимнастика «Боевой клич»	Флажки, свисток
	6	Развитие спортивных и двигательных навыков. Укреплять дыхательную систему.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Подскоки. Бег по сигналу, быстрый и медленный. Соревнования: метание малого мяча в даль, бег на выносливость. Дыхательная гимнастика «Боевой клич»	Теннисный мяч
Задорная игротека	7	Развивать функциональные способности организма, умение владеть своим телом, быть ловким, гибким, смелым и выносливым.	Оздоровительный комплекс № 3 Эстафеты: дорожка препятствий, кольцеброс, перенеси шар, проползи. Игры с массажором Су - Джок	Воздушные шары, кольцеброс, массажор Су – Джок, кегли, фишки
	8	Развивать умение перевоплощаться, расслабляться, снимать усталость и стать увереннее в себе и своих силах.	Оздоровительный комплекс № 3 Игры: «Ловишки с лентами», «Кот и мыши», «Охотники и зайцы» «Удочка» Арт-терапия «Волшебный песок»	Ленточки, косички, шнур

Учебно–тематический план

4 год обучения

Тема	Заня-тие	Цель	Содержание	Материалы
СЕНТЯБРЬ (легкая атлетика)				
В осеннем лесу	1-2	Продолжать знакомить детей с содержанием кружка «Неболейка». Заинтересовать детей игровой гимнастикой с шишками.	-Рассказ педагога «Кружок Неболейка» -Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, бег по кругу. -Комплекс упражнений №1 -Элементы легкой атлетики: беговые упражнения**,** челночный бег, медленный бег с использованием ориентиров. -Подвижная игра «Хитрая лиса» -Игровые упражнения с массажером Су - Джок	Ориентиры, массажёры Су – Джок Музыкальное сопровождение

	3-4	Упражнять в разных видах бега. Напомнить детям правила самомассажа (массаж лица)	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, бег по кругу, с приседанием. -Комплекс упражнений №1 -Элементы легкой атлетики: беговые упражнения**,** медленный бег с использованием ориентиров, прыжок в высоту с разбега способом «Согнув колени» -Подвижная игра «Хитрая лиса» -Игровой самомассаж: массаж для носа и гимнастика для глаз «Летели утки» (25)	Ориентиры, стойки для прыжка в высоту, гимнастический мат, Музыкальное сопровождение
Разноцветный ковер осени	5-6	Обогащать знания детей о черлидинге, правилах безопасности при выполнении движений. Развивать быстроту и смекалку.	Вводная часть: ходьба с препятствиями, бег с высоко поднятыми коленями. -Комплекс упражнений №3 -Элементы легкой атлетики: кроссовый бег (2-3 мин.), прыжок в высоту, прыжки через препятствие - Черлидинг: Беседа «Правила безопасности при выполнении движений» -Подвижная игра «Найди дерево» -Игровой самомассаж «Жарче, дырчатая тучка» (14)	Ориентиры, стойки для прыжка в высоту, гимнастический мат, Музыкальное сопровождение
	7-8	Дать начальные представления о профессиональномчерлидинге. Способствовать повышению интереса к выполнению физических упражнений под музыку.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, бег по кругу. -Комплекс упражнений №3 -Элементы легкой атлетики: кроссовый бег (2-3 мин.), прыжок в длину с места, -Черлидинг: просмотр видеозаписи с выступлением профессиональной группы, закрепление правил безопасности во время выполнения упражнений Подвижная игра «Найди дерево» -Пальчиковая игра «Осенние листья» -Игровой самомассаж «Дождь» (30)	Гимнастический мат, гимнастические коврики,
ОКТЯБРЬ (черлидинг)				
Здравствуй, утро	1	Закреплять базовые движения черлидинга. Профилактика плоскостопия.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с выполнением упражнений. Бег в колонне по одному, врассыпную, по ориентирам. -Комплекс упражнений № 4 -Черлидинг: базовые движения рук , шагов. -Подвижная игра «Веселые ребята» -Игровой самомассаж: «По таинственной дороге» (31) -Релаксация «Водопад»	Гимнастический мат, гимнастические коврики, музыкальное сопровождение

	2	Развивать координацию. Укреплять мышцы спины. Профилактика плоскостопия.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по ориентирам. Бег в колонне по одному, врассыпную, по сигналу. -Комплекс упражнений № 4 -Черлидинг: базовые движения рук , шагов. -Подвижная игра «Веселые ребята» -Упражнения на укрепление мыщц спины - Игровой самомассаж: «Колобок» (33)	Гимнастический мат, гимнастические коврики,
Мы ребята молодцы	3	Формировать навыки общения во время коллективной деятельности. Тренировать мышцы органов зрения. Учить правильно дышать.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Подскоки. Бег по сигналу, быстрый и медленный. -Комплекс упражнений № 5 -Черлидинг: базовые движения рук , шагов под музыкальное сопровождение. -Подвижная игра «Догони» -Дыхательная гимнастика «Подуй на листок» - Игровой самомассаж: «Липы» (34)	гимнастические коврики, картонные листочки
	4	Формировать сознательное стремление к здоровью, развивать навык собственного оздоровления и знакомства со своим телом.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Подскоки. Бег по сигналу, быстрый и медленный. -Комплекс упражнений № 5 -Черлидинг: базовые движения рук , шагов под музыкальное сопровождение. -Подвижная игра «Догони» -Игровой самомассаж «Ладошки» (44)	гимнастические коврики, музыкальное сопровождение
Все работы хороши	5	Развивать координацию через музыкальное движение. Профилактика речевой деятельности детей (массаж рук).	Вводная часть: ходьба с выполнением имитационных движений (регулировщик, скрипач, плотник, водитель…). Бег в колонне по одному, парами, тройками. -Комплекс упражнений № 6 -Чир-данс «Солнышко лучистое» -Подвижная игра «Садовник» -Игровой самомассаж «Плотник» (36)	гимнастические коврики, музыкальное сопровождение
	6	Развивать чувства ритма, слуха, координационных способностей. Способствовать снятию психического напряжения.	Вводная часть: ходьба с выполнением имитационных движений (регулировщик, скрипач, плотник, водитель…). Бег в колонне по одному, парами, тройками. -Комплекс упражнений № 6 -Чир-данс «Солнышко лучистое» -Подвижная игра «Садовник» -Релаксация «Облако»	гимнастические коврики, музыкальное сопровождение

Мой город	7	Развивать чувства ритма, слуха, координационных способностей. Профилактика плоскостопия.	Вводная часть: ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег змейкой, из разных исходных положений. -Комплекс упражнений № 7 -Чир-данс «Солнышко лучистое» - Подвижная игра «Ловишки с лентами» -Игровой самомассаж: «Дедушка Егор» (18).	гимнастические коврики, музыкальное сопровождение
	8	Развивать мышечную силу, выносливость. Способствовать снятию общей усталости. Профилактика плоскостопия.	Вводная часть: ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег змейкой, врассыпную, по ориентирам. -Комплекс упражнений № 7 -Чирлидинг: кричалки о спорте -Чир-данс «Солнышко лучистое» - Подвижная игра «Ловишки с лентами» -Игровой самомассаж «Прогулка» (47)	гимнастические коврики, ленточки,музыкальное сопровождение
НОЯБРЬ (черлидинг)				
Будем здоровы	1	Развивать силовые, скоростные способности. Формировать умения ритмично согласованно выполнять движения. Развивать правильное дыхание.	Вводная часть: ходьба с поворотами, с перекатом с пятки на носок. Бег в разные направления, непрерывный бег (2 – 3 мин.) -Комплекс упражнений № 8 -Чирлидинг: кричалки о спорте -Чир-данс «Мы маленькие дети» -Подвижная игра «Кто скорее снимет ленту» -Дыхательная гимнастика «Докати шарик»	гимнастические коврики, музыкальное сопровождение ленточка
	2	Развивать силовые, скоростные способности, выносливость. Развивать координацию движений под музыку.	Вводная часть: ходьба с поворотами, с перекатом с пятки на носок. Бег в разные направления, непрерывный бег (2 – 3 мин.) -Комплекс упражнений № 8 -Чирлидинг: кричалки о спорте -Чир-данс «Мы маленькие дети» -Подвижная игра «Кто скорее снимет ленту» -Релаксация «Воздушный шарик»	гимнастические коврики, музыкальноесопровождениеленточка
Весёлая зарядка	3	Закреплять технику броска в цель. Развивать глазомер. Развивать мышцы рук и ног. Формировать командный дух.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Подскоки. Бег по сигналу, быстрый и медленный. -Комплекс упражнений № 9 -Чирлидинг: кричалки о здоровье -Чир-данс «Мы маленькие дети» -Подвижная игра «Попади в цель» - Игровой самомассаж: массаж спины «Наши спинки» (35)	музыкальное сопровождение, мишень, гимнастический коврик

	4	Развивать ловкость и координацию. Закреплять навыки расслабления. Содействовать развитию чувства ритма.	Вводная часть: ходьба с поворотами, с перекатом с пятки на носок. Бег в разные направления, непрерывный бег (2 – 3 мин.) -Комплекс упражнений № 9 -Чирлидинг: кричалки о здоровье -Чир-данс «Мы маленькие дети» -Подвижная игра «Попади в цель» -Релаксация «Загораем»	музыкальное сопровождение, мишень, гимнастический коврик
Здоровье в порядке…	5	Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку. Развивать навыки оздоровления (самомассаж тела).	Вводная часть: Ходьба в полуприседе, до ориентиров. Бег с преодолением препятствий. -Комплекс упражнений № 10 -Чирлидинг: кричалки о здоровье -Чир-данс «Мы маленькие дети» -Подвижная игра «Горелки» -Игровой самомассаж «Чтобы не зевать от скуки» (3)	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
	6	Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.	Вводная часть: ходьба в полном приседе, по сигналу. Бег по сигналу: быстро и медленно. -Комплекс упражнений № 10 -Чир-данс «Мы маленькие дети», «Солнышко лучистое» -Подвижная игра «Горелки» -Игровой самомассаж массаж ушей «Наши ушки» (6)	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
В стране Здоровья	7	Развивать выносливость. Развивать двигательную активность мышц. Профилактика плоскостопия, осанки.	Вводная часть: оздоровительная ходьба по массажным дорожкам, по коврикам. Оздоровительный бег до 3 мин. -Оздоровительный комплекс упражнений №1 -Игровые упражнения с массажором Су-Джок -Оздоровительный комплекс №2 -Подвижная игра «Платок» Релаксация « Звуки природы»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик массажор Су-Джок, платочки
	8	Профилактика правильной осанки. Развивать мелкую моторику рук. Развивать чувствительность конечностей ребенка.	Вводная часть: оздоровительная ходьба по массажным дорожкам, по коврикам. Оздоровительный бег до 3 мин. -Оздоровительный комплекс упражнений №1 -Игровые упражнения с массажором Су-Джок -Оздоровительный комплекс № 3 -Подвижная игра «Платок» -Дыхательная гимнастика «Ветерок»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик массажор Су-Джок, платочки
ДЕКАБРЬ (стретчинг)				

В мире животных	1	Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении игрового стретчинга. Профилактика простудных заболеваний (массаж биологически активных зон)	-Рассказ педагога «Для чего нужны упражнения на растяжку» -Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. -Упражнения: «Лебедь», «Цапля», «Божья коровка», «Ласточка» -Подвижная игра «Гуси – лебеди» -Игровой самомассаж : «Утка и кот» (1)	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
	2	Продолжать знакомить детей с правилами выполнения упражнений стретчинга, говорить о пользе для здоровья. Развивать навыки элементарного самомассажа лица (не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев	-Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. -Упражнения: «Лебедь», «Цапля», «Божья коровка», «Ласточка» -Подвижная игра «Гуси – лебеди» -Игровой самомассаж «Летели утки» (4)	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
Звёрюшки навострили ушки	3	Упражнять детей в умении управлять своим телом. Укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути.	-Вводная часть: ходьба и легкий бег по кругу. -Упражнения на растяжку: «Змея» «Медведь», «Слоник», «Волк», «Зайчик» -Массаж ног руками -Подвижная игра «Мы веселые мартышки» -Дыхательная гимнастика «Поймай ветерок»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
	4	Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. Содействовать расслаблению у детей туловища и конечностей.	-Вводная часть: ходьба и легкий бег по кругу. -Упражнения на растяжку: «Уж» «Медведь», «Слоник», «Волк», «Зайчик» -Подвижная игра «Мы веселые мартышки» -Игровой самомассаж: массаж для ног «Божьи коровки» (8), самомассаж тела «Черепаха» (9) -Релаксация «Пчелки»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик

Зоопарк	5	Продолжать формировать навыки здорового образа жизни через выполнение упражнений нам растяжку мышц тела и укрепления мышц брюшного пресса	-Вводная часть: ходьба и бег на носках, ступне. -Упражнения: «Носорог», «Лягушка», «Верблюд», «Улитка», «Дельфин» -Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. -Подвижная игра: «Белые медведи» -Дыхательная гимнастика «Морозный воздух» -Игровой самомассаж: гимнастика для глаз «Самолет»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
	6	Укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.	-Вводная часть: ходьба и бег на носках, ступне. -Упражнения: «Носорог», «Лягушка», «Верблюд», «Улитка», «Дельфин» -Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. -Дыхательная гимнастика «Морозный воздух» -Пальчиковая гимнастика «Слова»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
Морское путешествие	7	Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. Способствовать повышению интереса у детей к укреплению своего здоровья во время выполнения игровых упражнений.	-Вводная часть: ходьба гуськом, с высоким подниманием колен. Подскоки. Бег с изменением темпа движения. -Упражнения: «Морской червяк», «Морской лев», «Морская звезда», «Морской конек», «Медуза» -Игры с массажным мячом на ладошках, на стопе ног. -Игровой самомассаж: массаж глаз по китайской медицине «Ириски от киски» (10)	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
	8	Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.	-Вводная часть: ходьба гуськом, с высоким подниманием колен. Подскоки. Бег с изменением темпа движения. -Упражнения: «Морской червяк», «Морской лев», «Морская звезда», «Морской конек», «Медуза» -Игры с массажным мячом на ладошках, на стопе ног. -Игровой самомассаж: массаж глаз по китайской медицине «Ириски от киски» (10)	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
ЯНВАРЬ (фитбол гимнастика)				

Цирк, цирк, цирк»	1-2	Продолжать знакомить детей с гимнастикой на шарах. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.	Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег по кругу, по диагонали, с преодолением препятствий. Фитбол: комплекс гимнастики № 3 Подвижная игра «Веселые обезьянки» Пальчиковая гимнастика «У жирафов» Игровой самомассаж «Заяц белый» (27)	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик мячи фитбол
	3-4	Развивать функции равновесия и вестибулярного аппарата. Укреплять мышцы глаз.	Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег по кругу, с выполнением упражнений, с преодолением препятствий. Фитбол: комплекс гимнастики № 3 Подвижная игра «Веселые обезьянки» Дыхательная гимнастика «Звуковое дыхание «м-м-м…» Игровой самомассаж «Заяц белый» (27)	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик мячи фитбол
Школа юных клоунов	5-6	Развивать правильную осанку, ловкость и координацию движений. Профилактика плоскостопия.	Вводная часть: Ходьба по узкой и широкой дорожке, по канату, перешагивание. Бег мелким, широким шагом, с ускорением, в разные стороны. Фитбол: комплекс гимнастики № 4 Подвижная игра «Циркачи» Пальчиковая гимнастика «Пальчики» Игровой самомассаж «Вот какая борода» (13)	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик мячи фитбол
	7-8	Укреплять мышцы спины и таза, ног и свода стопы, рук и плечевого пояса, брюшного пресса. Укреплять дыхательную систему (восстановление сил душевного равновесия)	Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег по кругу, с выполнением упражнений, с преодолением препятствий. Фитбол: комплекс гимнастики № 4 Подвижная игра «Циркачи» Дыхательная гимнастика «Ха» Игровой самомассаж «Вот какая борода» (13)	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик мячи фитбол
ФЕВРАЛЬ (оздоровительная гимнастика)				
Волшебный снегопад	1	Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре. Способствовать полному расслаблению у детей туловища и конечностей.	Вводная часть: Ходьба змейкой, с поворотами, приставным шагом вправо и влево. Бег змейкой, с преодолением препятствий, по часовой и против часовой стрелки. Комплекс гимнастики №11 Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом, растяжка. Подвижная игра «Снеговик» Релаксация «Волшебный сон»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик, гимнастический мат

	2	Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре Помогать детям быстро восстанавливать работоспособность при усталости или перевозбуждении	Вводная часть: Ходьба змейкой, с поворотами, приставным шагом вправо и влево. Бег змейкой, с преодолением препятствий, с прямыми ногами вперед и назад. Комплекс гимнастики №11 Гимнастика: ходьба по бревну (на середине бревна присесть, в конце соскок), растяжка, березка. Подвижная игра «Снеговик» Игровой самомассаж «Мы устали»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик, гимнастический мат
Забавы Зимы	3	Развивать гибкость, равновесие. Профилактика простудных заболеваний (массаж рефлекторных зон ног).	Вводная часть: Ходьба по кругу, спиной вперед, с поворотами. Бег по сигналу, в чередовании с ходьбой, бег прыжками. Комплекс гимнастики №12 Гимнастика: мост, спрыгивание с поворотом кругом, ласточка Подвижная игра «Веселые ребята» Игровой самомассаж «Наши ножки» (21)	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик, гимнастический мат
	4	Развивать физические качества: гибкость, равновесие. Продолжать учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки, верхних дыхательных путей.	Вводная часть: Ходьба по кругу, спиной вперед, с поворотами. Бег по сигналу, в чередовании с ходьбой, боковой галоп. Комплекс гимнастики №12 Гимнастика: мост, комплекс упражнений на бревне. Подвижная игра «Веселые ребята» Комплекс дыхательной гимнастики №1	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик, гимнастический мат
Дружба живет среди нас	5	Развивать умение группироваться при кувырке, выполнять кувырок, шпагат. Прививать у детей желание выполнять физические упражнения.	Вводная часть: Ходьба на внешней и внутренней ступне, друг за другом по кругу, на сигнал парами. Бег друг за другом, парами, непрерывный бег до 3 мин. Комплекс гимнастики №13 Гимнастика: группировка при кувырке вперед, кувырок вперед, шпагат. Релаксация «Пара»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик, гимнастический мат
	6	Развивать умение группироваться при кувырке, выполнять кувырок, лягушку. Развивать волю и терпение при выполнении упражнений.	Вводная часть: Ходьба друг за другом по кругу, на сигнал парами, кружебние парами, держась за руки. Бег друг за другом, парами, непрерывный бег до 3 мин. Комплекс гимнастики №13 Гимнастика: группировка при кувырке вперед, кувырок вперед, лягушка. Релаксация «Игра с песком»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик, гимнастический мат

По тропинке здоровья	7	Продолжать формировать навыки здорового образа жизни. Содействовать укреплению носоглотки, верхних дыхательных путей и легких.	Вводная часть: оздоровительная ходьба по массажным дорожкам, по коврикам. Оздоровительный бег до 3 мин. -Оздоровительный комплекс упражнений №2 -Игровые упражнения с массажором Су-Джок Подвижная игра «Удочка» Комплекс дыхательной гимнастики № 2	массажор Су-Джок, музыкальное сопровождение, гимнастический коврик, шнур
	8	Продолжать формировать навыки здорового образа жизни. Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.	Вводная часть: оздоровительная ходьба по массажным дорожкам, по коврикам. Оздоровительный бег до 3 мин. -Оздоровительный комплекс упражнений №2 Арт – терапия «Песочные фантазии» Подвижная игра «Удочка» Комплекс дыхательной гимнастики № 3	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик, шнур
МАРТ (стретчинг)				
Путешествие по сказкам	1	Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.	Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. Упражнения: «Дуб», «Волна», «Гора», «Волшебные палочки», «Замок» Подвижная игра «Гуси – лебеди» Релаксация «Волшебный сон»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
	2	Обогащать представления детей о своем теле и его оздоровлении. Профилактика простудных заболеваний.	Вводная часть: ходьба носках, пятках, широким шагом. Бег по кругу, с высоким подниманием колен. Упражнения: «Дуб», «Волна», «Кольцо», «Волшебные палочки», «Замок» Подвижная игра «Гуси – лебеди» Игровой самомассаж «Белый мельник» (15)	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
Мир приключений и фантастики	3	Способствовать глубокому оздоровлению всего организма. Развивать мелкую моторику рук.	Вводная часть: ходьба по канату, с преодолением препятствий, по массажным дорожкам. Бег с выполнением заданий, с препятствием. Упражнения для мыщц рук (1, 2) Упражнения для мыщц спины (1, 2) Упражнения для мышц брюшного пресса (1, 2) Подвижная игра «Попади в цель» Пальчиковая гимнастика «Дом»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик

	4	Способствовать глубокому оздоровлению всего организма. Развивать мелкую моторику рук.	Вводная часть: ходьба по канату, с преодолением препятствий, по массажным дорожкам. Бег с выполнением заданий, с препятствием. Упражнения для мыщц рук (1, 2) Упражнения для мыщц спины (1, 2) Упражнения для мышц брюшного пресса (1, 2) Подвижная игра «Попади в обруч» Пальчиковая гимнастика «Дом»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
По страницам любимых книг	5	Продолжать формировать навыки здорового образа жизни. Содействовать укреплению носоглотки, верхних дыхательных путей и легких.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с поднятыми руками, с прыжками вперед. Бег с высоким подниманием колен, врассыпную, наперегонки. Упражнения: «Звездочка», «Солнышко», «Деревце», «Веточка» Подвижная игра «Пробеги под канатом» Дыхательная гимнастика «Солнечная поза»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
	6	Развивать навыки здорового образа жизни. Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры**.**	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с поднятыми руками, с прыжками вперед. Бег с высоким подниманием колен, врассыпную, наперегонки. Упражнения: «Звездочка», «Солнышко», «Деревце», «Веточка», «Волна» Подвижная игра «Пробеги под канатом» Дыхательная гимнастика «Очищающее дыхание»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
Цветик - семицветик	7	Содействовать развитию всех групп мышц. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	Вводная часть: перекат с пятки на носок, спиной вперед, гуськом. Бег змейкой, с высоким подниманием колен, с поворотами. Упражнения: «Ель большая», «Коробочка с карандашами», «Волшебные палочки», «Кольцо», «Гора» Подвижная игра «Совушка» Пальчиковая гимнастика «Зайцы»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
	8	Формировать чувство радости от выполнения физических упражнений. Закреплять правила самомассажа (самомассаж шеи)	Вводная часть: перекат с пятки на носок, спиной вперед, гуськом. Бег змейкой, с высоким подниманием колен, с поворотами. Упражнения: «Ель большая», «Коробочка с карандашами», «Волшебные палочки», «Кольцо», «Гора» Подвижная игра «Совушка» Игровой самомассаж «Петух» (39)	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик
АПРЕЛЬ (баскетбол, футбол)				

Просторы Вселенной	1	Продолжать формировать умения передавать мяч разными способами. Развивать приемы расслабления.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с подбрасыванием мяча вверх двумя руками. Бег змейкой, в разные стороны, «догони мяч». Комплекс гимнастики № 14 Баскетбол: Передача мяча двумя руками от груди, на месте, в движении, броски в кольцо. Подвижная игра «Космонавты» Релаксация «Звездопад»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик, мячи баскетбольные
	2	Продолжать формировать умения передавать мяч разными способами. Содействовать укреплению носоглотки и верхних дыхательной системы.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с подбрасыванием мяча вверх двумя руками. Бег змейкой, в разные стороны, «догони мяч». Комплекс гимнастики № 14 Баскетбол: Передача мяча двумя руками от груди, на месте, в движении, броски в кольцо, ловля мяча на разной высоте. Подвижная игра «Космонавты» Дыхательная гимнастика «Инопланетяне»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик, мячи баскетбольные
Наши быстрые мячи	3	Совершенствовать ведение и броски мяча. Формировать навыки общения детей в коллективной деятельности, командного духа.	Вводная часть: ходьба в разные стороны, с передачей мяча между ног. Бег по кругу, в разные стороны, из разных положений. Комплекс гимнастики № 15 Баскетбол: техники ведения мяча, броски мяча Эстафеты: «Заполни корзину мячами», «Кто быстрее до флажка» Пальчиковая гимнастика «Детки»	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик, мячи баскетбольные, корзины, флажки
	4	Воспитывать общую быстроту и скоростно-силовые качества. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	Вводная часть: ходьба в разные стороны, с передачей мяча между ног. Бег по кругу, в разные стороны, из разных положений. Комплекс гимнастики № 15 Баскетбол: передача друг другу от плеча и от груди, ведение мяча Подвижная игра «Сбей кеглю» Игры с малым массажным мячом.	музыкальное сопровождение, гимнастический коврик, мячи баскетбольные, массажные мячи, кгли
Мы футболисты	5	Закреплять и тренировать детей в технике ведения меча, отрабатывать удары в ворота. Развивать умения самомассажа.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, змейкой, с высоким подниманием колен. Бег с препятствиями, по ориентирам. Комплекс гимнастики № 16 Футбол: техника ведения мяча, ударов в ворота. Подвижная игра «Стоп» Игровой самомассаж «Чтобы не зевать от скуки» (3)	Футбольные мячи, ворота,

	6	Закреплять и тренировать детей в технике ведения меча, отрабатывать удары в ворота. Укреплять дыхательную систему.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, змейкой, с высоким подниманием колен. Бег с препятствиями, по ориентирам. Комплекс гимнастики № 16 Футбол: техника ведения мяча, ударов в ворота. техника ведения мяча, ударов в ворота. Подвижная игра «Стоп» Дыхательная гимнастика «Футбол»	Футбольные мячи, ворота
Мы футболисты	7	Формировать индивидуальную технико-тактическую подготовку. Профилактика плоскостопия.	Вводная часть: ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, перешагивание, в разные стороны. Бег взахлест голени, с высоким подниманием колен. Комплекс гимнастики № 17 Футбол: отработка техник: «Защитник», «Нападающий», «Вратарь» Игра «Мини - футбол» Игровой самомассаж «По таинственной дороге» (31)	Футбольные мячи, ворота,
	8	Воспитывать общую быстроту и скоростно-силовые качества. Формировать индивидуальную технико-тактическую подготовку. Продолжать формировать навыки общения во время игры.	Вводная часть: ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, перешагивание, в разные стороны. Бег взахлест голени, с высоким подниманием колен. Комплекс гимнастики № 17 Футбол: отработка техник: «Защитник», «Нападающий», «Вратарь» Игра «Мини - футбол» Релаксация «Тишина»	Футбольные мячи, ворота, гимнастические коврики
МАЙ (футбол, легкая атлетика)				
Футбол	1	Обучать ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с поднятыми руками, с прыжками вперед. Бег с высоким подниманием колен, врассыпную, наперегонки. Комплекс гимнастики № 18 Футбол: ударные действия: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром Игра «Мини - футбол» Пальчиковая гимнастика «Слова»	Футбольные мячи, ворота

	2	Закреплять ударные действия. Развивать общую быстроту и скоростно-силовые качества у детей.	Вводная часть: Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с поднятыми руками, с прыжками вперед. Бег с высоким подниманием колен, врассыпную, наперегонки. Комплекс гимнастики № 18 Футбол: ударные действия: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром Соревнования: «Мини - футбол» Дыхательная гимнастика «Футбол»	Футбольные мячи, ворота
В гостях у королевы Спорта	3	Упражнять в беге на разные дистанции. Воспитывать нравственно – волевые качества личности.	Вводная часть: ходьба в полном приседе, по сигналу. Бег по сигналу: быстро и медленно. Комплекс гимнастики № 19 Бег 30 м с ходу, кроссовый до 5 мин., парные ускорения. Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит мяч» Релаксация «Спортсмены»	Мяч, гимнастические коврики
	4	Продолжать формировать интерес к физическим упражнениям, спорту. Укреплять опорно-двигательный аппарат	Вводная часть: ходьба в полном приседе, по сигналу. Бег по сигналу: быстро и медленно, с ускорением Комплекс гимнастики № 19 Бег с препятствиями, старты на выигрыш. Метание малого мяча. Игровой самомассаж «Наши ножки» (45)	Теннисный мяч, гимнастические коврики
Юные чемпионы	5	Воспитывать чувство коллективизма, поддержки, доброго, товарищеского отношения друг к другу.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Подскоки. Бег по сигналу, быстрый и медленный. Соревнования: Бег 30м, прыжок в длину с места Дыхательная гимнастика «Боевой клич»	Флажки, свисток
	6	Развивать спортивные и двигательные навыки. Содействовать укреплению дыхательной системы.	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Подскоки. Бег по сигналу, быстрый и медленный. Соревнования: метание малого мяча в даль, бег на выносливость. Дыхательная гимнастика «Боевой клич»	Теннисный мяч,
Задорная игротека	7	Развивать функциональные способности организма, умение владеть своим телом, быть ловким, гибким, смелым и выносливым.	Оздоровительный комплекс № 3 Эстафеты: «Дорожка препятствий», «Пролезь через обруч к флажку», «Перенеси шар», «Чья команда быстрее?» Игры с массажором Су - Джок	Обручи, флажки, воздушный шар, массажор Су – Джок

	8	Создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.	Оздоровительный комплекс № 3 Игры: «Мы веселые ребята», «Быстро возьми», «Кого не хватает», «Ловишки – перебежки», «Пройди, не урони» Арт-терапия «Волшебный песок»	Кубики, гимнастические коврики

Годовой календарный учебный график

(1 год обучения)

Раздел	Месяц	Количество часов		Итого
		теория	практика	
Легкая атлетика	сентябрь	1	3	4
Стретчинг	октябрь, ноябрь, декабрь	3	9	12
Оздоровительная гимнастика	январь, май	2	6	8
Аэробика	февраль, март, апрель	3	9	12
Итого	сентябрь - май	9	27	36

(2 год обучения)

Раздел	Месяц	Количество часов		Итого
		теория	практика	
Легкая атлетика	сентябрь, май	4	12	16
Стретчинг	октябрь, ноябрь, декабрь	6	18	24
Фитбол – гимнастика	январь	1	7	8
Оздоровительная гимнастика	апрель	2	6	8
Аэробика	февраль, март	4	12	16
Итого	сентябрь - май	17	55	72

(3, 4 год обучения)

Раздел	Месяц	Количество часов		Итого
		теория	практика	
Легкая атлетика	сентябрь, май	2	6	8
Оздоровительная гимнастика	февраль	2	6	8
Черлидинг	октябрь, ноябрь	4	12	16
Стретчинг	декабрь, март	4	12	16
Фитбол – гимнастика	январь	1	7	8
Баскетбол	апрель	1	7	8
Футбол	апрель, май	2	6	8
Итого	сентябрь - май	16	56	72

Годовой календарный учебный график

(перечень разделов)

1 год обучения

Неделя	**Занятие**	**Сентябрь** *(легкая атлетика)*	**Неделя**	**Занятие**	**Октябрь** *(игровой стретчинг)*
1,2	1,2	Тема: «В гости к солнышку»	1,2	1, 2	Тема: «Звонкие погремушки»
3,4	3,4	Тема: «Веселые птички»	3,4	3, 4	Тема: «Экскурсия в лес»

Неделя	**Занятие**	**Ноябрь** *(игровой стретчинг)*	**Неделя**	**Занятие**	**Декабрь** *(игровой стретчинг)*
1,2	1, 2	Тема: «Путешествие по городу»	1,2	1, 2	Тема: «Цветные самолеты»
3,4	3, 4	Тема: «Веселые самолеты»	3,4	3, 4	Тема: «Елка в лесу»

Неделя	**Занятие**	**Январь** *(игры, которые лечат)*	**Неделя**	**Занятие**	**Февраль** *(аэробика)*
1,2	1,2	Тема: «Подарки дедушки мороза»	**1,2**	**1,2**	Тема:«Физкультура для Зайчонка»
3,4	3, 4	Тема: «Подарки дедушки мороза»	3,4	3,4	Тема: «Разноцветные платочки»

Неделя	**Занятие**	**Март** *(аэробика)*	**Неделя**	**Занятие**	**Апрель** *(аэробика)*
1,2	1, 2	Тема: «В гостях у лисы»	1, 2	1, 2	Тема: «Путешествие по сказке»
3,4	3, 4	Тема: Тема: «Вместе весело шагать»	3, 4	3, 4	Тема: «Мы гибкие и смелые»

Неделя	**Занятие**	**Май** *(легкая атлетика)*
1,2	1, 2	Тема: «На солнечной поляночке»
3,4	3, 4	Тема: «Поиграем с солнечным зайчиком»

Годовой календарный учебный график

(перечень разделов)

2год обучения

Неделя	**Занятие**	**Сентябрь** ***(легкая атлетика)***	**Неделя**	**Занятие**	**Октябрь** ***(черлидинг)***
1	1, 2	Тема: «Прогулка в осенний лес»	1	1, 2	Тема:«Весёлое утро»
2	3, 4	Тема: «Прогулка в осенний лес»	2	3, 4	Тема: «Мы ребята озорные…»
3	5, 6	Тема: «Листопад, листопад – листья по ветру летят»	3	5, 6	Тема: «Все работы хороши»
4	7, 8	Тема: «Листопад, листопад – листья по ветру летят»	4	7, 8	Тема: «На стройке»

Неделя	**Занятие**	**Ноябрь** ***(черлидинг)***	**Неделя**	**Занятие**	**Декабрь** ***(стретчинг)***
1	1, 2	Тема: «Будем сильными и ловкими»	1	1, 2	Тема: «Утенок Кряк»
2	3, 4	Тема: «Хотим быть стройными»	2	3, 4	Тема: «Не ребята, а зверята»
3	5, 6	Тема: «Если хочешь быть здоров…»	3	5, 6	Тема:«На северном полюсе»
4	7, 8	Тема: «Прогулка по дорожке здоровья»	4	7, 8	Тема: «Цирк приехал»

Неделя	**Занятие**	**Январь** ***(фитбол-гимнастика)***	**Неделя**	**Занятие**	**Февраль** ***(гимнастика)***
1	1, 2	Тема: «Снежок, мой дружок»	1	1, 2	Тема: «Поход в зимний лес»
2	3, 4	Тема: «Снежок, мой дружок»	2	3, 4	Тема:«Непоседы»
3	5, 6	Тема: «Забавы Зимы»	3	5, 6	Тема: «Мы здоровье сбережем»
4	7,8	Тема: «Забавы Зимы»	4	7, 8	Тема: «Здорово быть здоровым!»

Неделя	**Занятие**	**Март** ***(стретчинг)***	**Неделя**	**Занятие**	**Апрель** ***(баскетбол, футбол)***

1	1, 2	Тема: «В гостях у сказки»	1, 2	1, 2	Тема: «Полет в космос»
2	3, 4	Тема: «В мире приключений»	3, 4	3, 4	Тема: «Мы быстрые, умелые, мы ловкие и смелые»
3	5, 6	Тема: «Фантазеры»	5, 6	5, 6	Тема: «Наш весёлый мяч»
4	7, 8	Тема: «Чудесные превращения»	7, 8	7, 8	Тема: «Мы футболисты»

Неделя	**Занятие**	**Май** ***(легкая атлетика, бадминтон)***
1	1, 2	Тема: «Футбол»
2	3, 4	Тема: «В гостях у королевы Спорта»
3	5, 6	Тема: «Юные чемпионы»
4	7, 8	Тема: «Задорная игротека»

Годовой календарный учебный график

(перечень разделов)

3 год обучения

Неделя	**Занятие**	**Сентябрь** ***(легкая атлетика)***	**Неделя**	**Занятие**	**Октябрь** ***(черлидинг)***
1	1, 2	Тема: «Прогулка в осенний лес»	1	1, 2	Тема: «Весёлое утро»
2	3, 4	Тема: «Прогулка в осенний лес»	2	3, 4	Тема: «Мы ребята озорные…»
3	5, 6	Тема: «Листопад, листопад – листья по	3	5, 6	Тема: «Все работы хороши»
4	7,8	Тема: «Листопад, листопад – листья по ветру летят»	4	7, 8	Тема: «На стройке»

Неделя	**Занятие**	**Ноябрь** ***(черлидинг)***	**Неделя**	**Занятие**	**Декабрь** ***(стретчинг)***
1	1, 2	Тема: «Будем сильными и	1	1, 2	Тема: «Утенок Кряк»

		ловкими»			
2	3, 4	Тема: «Хотим быть стройными»	2	3, 4	Тема: «Не ребята, а зверята»
3	5, 6	Тема: «Если хочешь быть здоров…»	3	5, 6	Тема: «На северном полюсе»
4	7, 8	Тема: «Прогулка по дорожке здоровья»	4	7, 8	Тема: «Цирк приехал»

Неделя	**Занятие**	**Январь** ***(фитбол-гимнастика)***	**Неделя**	**Занятие**	**Февраль** ***(гимнастика)***
1	1, 2	Тема: «Снежок, мой дружок»	1	1, 2	Тема: «Поход в зимний лес»
2	3, 4	Тема: «Снежок, мой дружок»	2	3, 4	Тема: «Непоседы»
3	5, 6	Тема: «Забавы Зимы»	3	5, 6	Тема: «Мы здоровье сбережем»
4	7, 8	Тема: «Забавы Зимы»	4	7, 8	Тема: «Здорово быть здоровым!»

Неделя	**Занятие**	**Март** ***(стретчинг)***	**Неделя**	**Занятие**	**Апрель** ***(баскетбол, футбол)***
1	1, 2	Тема: «В гостях у сказки»	1, 2	1, 2	Тема: «Полет в космос»
2	3, 4	Тема: «В мире приключений»	3, 4	3, 4	Тема: «Мы быстрые, умелые, мы ловкие и смелые»
3	5, 6	Тема: «Фантазеры»	5, 6	5, 6	Тема: «Наш весёлый мяч»
4	7, 8	Тема: «Чудесные превращения»	7, 8	7, 8	Тема: «Мы футболисты»

Неделя	**Занятие**	**Май** ***(легкая атлетика, бадминтон)***
1	1, 2	Тема: «Футбол»
2	3, 4	Тема: «В гостях у королевы Спорта»
3	5, 6	Тема: «Юные чемпионы»
4	7, 8	Тема: «Задорная игротека»

Годовой календарный учебный график

(перечень разделов)

4 год обучения

Неделя	**Занятие**	**Сентябрь** ***(легкая атлетика)***	**Неделя**	**Занятие**	**Октябрь** ***(черлидинг)***
1	1, 2	Тема: «В осеннем лесу»	1	1, 2	Тема: «Здравствуй, утро»
2	3, 4	Тема: «В осеннем лесу»	2	3, 4	Тема: «Мы ребята молодцы»
3	5, 6	Тема: «Разноцветный ковер осени»	3	5, 6	Тема: «Все работы хороши»
4	7, 8	Тема: «Разноцветный ковер осени»	4	7, 8	Тема: «Мой город»

Неделя	**Занятие**	**Ноябрь** ***(черлидинг)***	**Неделя**	**Занятие**	**Декабрь** ***(стретчинг)***
1	1, 2	Тема: «Будем здоровы»	1	1, 2	Тема: «В мире животных»
2	3, 4	Тема: «Веселая зарядка»	2	3, 4	Тема: «Зверюшки навострили ушки»
3	5, 6	Тема: «Здоровье в порядке…»	3	5, 6	Тема: «Зоопарк»
4	7, 8	Тема: «В стране Здоровья»	4	7, 8	Тема: «Морское путешествие»

Неделя	**Занятие**	**Январь** ***(фитбол-гимнастика)***	**Неделя**	**Занятие**	**Февраль** ***(гимнастика)***
1	1, 2	Тема: «Цирк, цирк, цирк»	1	1, 2	Тема: «Волшебный снегопад»
2	3, 4	Тема: «Цирк, цирк, цирк»	2	3, 4	Тема: «Забавы Зимы»
3	5, 6	Тема: «Школа юных клоунов»	3	5, 6	Тема: «Дружба живет среди нас»
4	7, 8	Тема: «Школа юных клоунов»	4	7, 8	Тема: «По тропинке здоровья»

Неделя	**Занятие**	**Март** ***(стретчинг)***	**Неделя**	**Занятие**	**Апрель** ***(баскетбол, футбол)***
1	1, 2	Тема: «Путешествие по сказкам»	1, 2	1, 2	Тема: «Просторы Вселенной»
2	3, 4	Тема: «Мир приключений и фантастики»	3, 4	3, 4	Тема: «Наши быстрые мячи»
3	5, 6	Тема: «По страницам любимых книг»	5, 6	5, 6	Тема: «Мы футболисты»
4	7, 8	Тема: «Цветик - семицветик»	7, 8	7, 8	

Неделя	**Занятие**	**Май** ***(футбол, легкая атлетика)***
1	1, 2	Тема: «Футбол»
2	3, 4	Тема: «В гостях у королевы Спорта»
3	5, 6	Тема: «Юные чемпионы»
4	7, 8	Тема: «Задорная игротека»

Оценочные мероприятия

Критерии отслеживания усвоения программы

Теоретических знаний:

подборка картинок (фотографий) с изображением спортивных игр и упражнений, их атрибутов.

Проведение исследования:
ребенка просят выразить свои представления об изображении на картинке, либо назвать изображаемый предмет.

Обработка данных:
- ребенок дает характеристику изображаемой ситуации: а) легко и правильно; б) правильно с затруднением; в) неправильно; г) правильно с подсказкой.
- ребенок дает характеристику атрибутов: а) правильно; б) неправильно.

Практических навыков:

- ловля мяча,

- отбивание мяча,

-ведение мяча одной, двумя руками,

- броски мяча в кольцо, попадание в створ ворот,

- перебрасывание через сетку.

- техника выполнения беговых упражнений.

Тестирование проводится 2 раза в год (октябрь, май), оценивается прирост между начальным и конечным результатом, после чего подводится общий итог и дается общая оценка физической подготовленности воспитанников и приобретенных практических навыков и теоретических знаний.

Физические качества воспитанников

№	Ф.И. ребенка	Координация рук и ног	Скоростно – силовые способности	Динамическая сила мышц брюшного пресса	Ловкость	Гибкость	Равновесие

Для проверки уровня развития координации рук и ног:

Упражнение 1. Сагиттальная плоскость. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Вертикальная плоскость. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу и наоборот.

Упражнение 3. Горизонтальная плоскость. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

Для проверки уровня развития скоростно – силовых способностей:

прыжок с места (см, по длине и высоте прыжков с разбега (см, прыжка вверх с места (см) ; по приседанию за 20 с (количество раз) ; подъему туловища из положения лежа в течение 10 с (количество раз).

Для проверки уровня развития динамической силы мышц брюшного пресса:

Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине и обратно, руки скрещены на груди.

Для проверки уровня развития ловкости:

Время челночного бега по прямой, выполняемого с двумя поворотами (общая дистанция – 30 м, и бега змейкой между предметами (дистанция бега – 10 м).

Для проверки уровня развития гибкости:

Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке, поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для проверки уровня развития равновесия:

Статическое :

1.Продолжительность стояния в пределах 3 мин в положении «носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на этой прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед». Фиксируются длительность стояния в секундах, а также некоторые качественные показатели выполнения задания: расположение ног, характер балансирования.

2.Удерживать позу, стоя на одной ноге.

3. Устоять на носках с закрытыми глазами в течение 10 с.

Динамическое - ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Методические рекомендации

В целях оптимизации процедуры оценки успешности освоения программы и развития детей, программа предлагает проведение двухуровневой оценки (мониторинга). Первая оценка проводится в конце первого года обучения, вторая – по окончании прохождения всей программы. Оценка результатов проходит по двум направлениям: 1 – физическая подготовленность детей , 2 – развитие физических качеств

Контроль дополнительных образовательных услуг в МАДОУ детском саду №7 присмотра и оздоровления города Тюмени

№	Критерии оценки / Уровни	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май		
		в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
1.	Подготовка педагога к занятию																											
2.	Качество проведения занятия																											
3.	Ведение документации																											
4.	Индивидуальная работа на																											

	занятии																										
5.	Охрана жизни и здоровья детей																										

Условные обозначения:

Уровни: В – высокийС – средний Н – низкий

Организационно – педагогические условия реализации программы

Режим занятий

Программа «Неболейка» разработана в 2014 году для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет. Данная рабочая программа рассчитана на четыре года обучения, осуществляется в размере: 1 год обучения- 36 часов; 2 год обучения - 72 часа каждого года. Форма проведения занятий – подгрупповая.

Занятия у детей первого года обучения проводятся 1раз в неделю, начиная со второго года обучения - 2 раза в неделю. Продолжительность занятий составляет:

-15 минут для детей первого года обучения (дети 3 – 4лет),

-20 минут для детей второго года обучения (дети 4-5 лет),

-25 минут для детей третьего года обучения (дет 5-6 лет),

-30 минут для детей четвертого года обучения (дети 6-7 лет).

Формы:

- игры, соревнования, упражнения, гимнастики, самомассаж, арт-терапия.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия для родителей 2 раза в год, итоговое мероприятие в конце учебного года;

- выступление на соревнованиях, праздниках, развлечениях детского сада.

Воспитательная работа по программе дополнительного образования «Неболейка»

Программа дополнительного образования «Неболейка» направлена на:

- создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

- создание «ситуации успеха» для каждого члена детского объединения, чтобы научить маленького человека самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;

- формирование командного духа в коллективе,где каждый воспитанник мог бы приобрести ценный социальный опыт.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни, в увлекательной наглядно-практической форме обогащаются представления детей о здоровье, о факторах, способствующих его укреплению.

Оснащение музыкально – физкультурного зала

кубики 46 шт.,
гимнастические палки 80 шт.,
малые мячи 16 шт.,
малый резиновый мяч 25 шт.,
большой резиновый мяч 20 шт.,
волейбольный мяч 1 шт.,
теннисный малый мяч 25 шт.,
твердый малый мяч 9для сухого бассейна) 30 шт.,
кубики пластмассовые средние 30 шт,
футбольные мячи 7 шт.,
мячи средние 52 шт.,
баскетбольные мячи 55 шт.,
обручи 60 шт.,
массажные мячи 62 шт.,
ленты для гимнастики 25 шт.,
гантели 86 шт.,
скакалки 58 шт.,
флажки 90 шт., султанчики 62 шт., косички 47 шт.,платочки 50 шт.,
силиконовые эспандеры 20 шт.,
кольцебросы 3 шт.,
гимнастический мат 8 шт.,
гимнастическая скамейка 3 шт.,
мячи фитболы 40 шт.,
индивидуальные коврики 70 шт.,
дорожка для ходьбы массажная пластмассовая 2 набора по 20 шт.,
дорожка для ходьбы шитье 6 шт., гимнастическое бревно 3 шт.,

мягкие кубики самодельные 8 шт.,
сигналы 14 шт., клюшки 7 шт., шайбы 20 шт.,
су-джокмассажор 2 набора,
бубны 8 шт.,
кегли пластмассовые 24 шт.,
модули 10 шт., туннель 3 шт., канат 2 шт.,
стойка с корзиной для баскетбола 3 шт.,
гимнастическая наклонная доска 1 шт.,
гири резиновые надувные 2 шт.

Информация о педагогах

Автор программы: Душевская Вера Николаевна

Инструктор по физической культуре

Стаж педагогической работы:15 лет

Квалификационная категория: высшая, 2023г.

Образование: высшее, ГОУ ВПО «Тюменский государственный университет» 2006г.

- 2020 год, ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО», тема: «Технологии повышения качества физкультурно-оздоровительной работы в условиях реализации ФГОС дошкольного образования», 36 часов;
- 2017 год ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО» по теме: «Технологии повышения качества физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении» (28 часов);
- ГАП ОУ ТО «Западно - Сибирский государственный колледж» по теме: «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (72 часа);
- 2016 год ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО» по теме: «Шахматное образование как часть дополнительного образования» (36 часов); МАОУ ИМЦ г.Тюмени, семинар-практикум «Роль инструктора по физической культуре в создании системы физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОО» (4 часа).

Автор программы: Чистякова Лилия Сайфулловна

Инструктор по физической культуре

Стаж педагогической работы: 12 лет

Квалификационная категория: высшая, 2019г.

Образование: высшее, ГБО ВПО «Тюменский государственный университет»

- 2019год, ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО», тема: «Тьюторское сопровождение детей с ОВЗ», 72 часа;
- 2016 год ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО» по теме: «Шахматное образование как часть дополнительного образования» (36 часов);
- 2016год МАОУ ИМЦ г.Тюмени, семинар-практикум «Роль инструктора по физической культуре в создании системы физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОО» (4 часа).
- 2014 год ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО» по теме: «Технологии повышения качества физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ в условиях перехода на ФГОС дошкольного образования » (72 часа);

- 2014г., 2015г. – грамота МАУ ДОД ДЮЦ «Авангард» за II место в полуфинале городские соревнования по спортивному туризму среди воспитанников детских садов «Туристята – 2014», , «Туристята – 2015», грамота МАУ ДОД ДЮЦ «Авангард» за участие в полуфинале;
2014г.-диплом заIII место, Департамент по спорту и молодёжной политике города Тюмени окружные соревнования по легкой атлетике в рамках Спартакиады среди детских садов «Малыш»;
2015г., 2016г., 2017г. – диплом МАУ ДОД ДЮЦ «Авангард», городские соревнования по мини-футболу в рамках Спартакиады среди детских садов «Малыш»;
2014г.,2015г., 2016г. – диплом, Департамент по спорту и молодёжной политике города Тюмени, окружные соревнования по легкой атлетике в рамках Спартакиады «Малыш».

Список литературы:

1. Андреева С.Н.Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах: монография/С.Н.Андреев, В.С.Левин, Э.Г.Алиев; под общей ред. С.Н.Андреева.- М.: Советский спорт, 2008.304с.

2. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья дошкольников/Н.Ф.Дик, Е.В. Жердева.- Ростов н/Д: Феникс, 2005-256с.

3. Игнатова Л.В., Волик О.И., Кулакова В.Д., Холюкова Г.А. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. - М.:ТЦ Сфера, 2008

4. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях/ Т.О.Крусева.- Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 253(1) с.-(Справочник)

5. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 6-8 лет/ М. Кук; Пер. с англ. Л.Захоровича.- М.: ООО "Издательство АСТ": ООО "Издательсто Апрель", 2001.-128с.

6. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников, - М.: ТЦ Сфера, 2009.

7. Научный журнал "Инструктор по физкультуре" №2/2008

8.Научный журнал "Инструктор по физкультуре" №2/2010

9. Научный журнал "Инструктор по физкультуре" №1/2011

10. Научный журнал "Инструктор по физкультуре" №4/2011

11. Научный журнал "Инструктор по физкультуре" №4/2012