

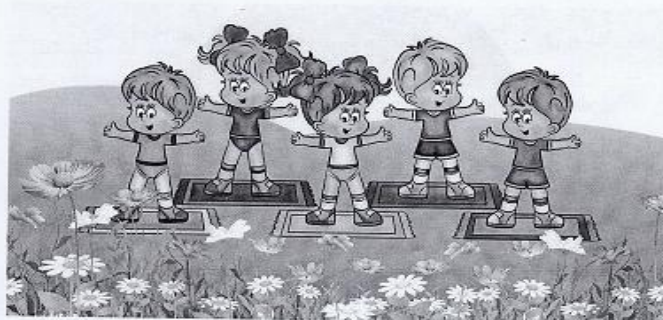


Заведующий МБДОУ № 22 пгт Кавалерово

Н.Е. Грушевская

(приказ от 30.08.2018 № 126 - а)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«КРЕПЫШ» по формированию здорового образа жизни у воспитанников средней
группы оздоровительной направленности № 8
на 2018 – 2019 учебный год



Принята на педагогическом совете
МБДОУ № 22 пгт Кавалерово
(протокол от 29.08.2018 № 1)

Составители:

Семенко Е.А., воспитатель высшей квалификационной категории
Сосунова Ирина Владимировна, старший воспитатель

Кавалерово
2018

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3 - 7
1.1. Цели и задачи Программы.....	4
1. 2. Принципа Программы.....	5 - 6
1.3. Особенности развития детей от 4 до 5 лет (выдержки из ООП).....	6 - 7
1.4. Планируемые результаты по реализации Программы.....	8
2. Календарно – тематический план Программы.....	9 - 14
3. Регламент Программы	
3.1. Режим дня в группе.....	14
3.2. Режим двигательной активности.....	15
3.3. Основные оздоровительные мероприятия.....	16 -17
4. Диагностика (мониторинг) реализации Программы.....	17
5. Условия реализации Программы.....	18
5.1. Материально-техническое оснащение.....	18
5.2. Учебно – методическое обеспечение.....	18

Список источников

Приложения к Программе

1. Физминутки для детей 4-5 лет.
2. Комплексы игрового массажа.
3. Перспективно-тематический план работы секции «Школа мяча» с детьми среднего дошкольного возраста 4-5 лет.
4. Упражнения с шариком и с кольцами Су – Джок.
5. Комплексы дыхательной гимнастики.
6. Комплексы зрительной гимнастики
7. Перспективно-тематический план работы секции «Фитбол – гимнастика» с детьми среднего дошкольного возраста 4-5 лет.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Крепыш» по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста для воспитанников средней группы оздоровительной направленности (*далее – Программа*) составлена на 2018 – 2019 учебный год с учётом Основной образовательной программы МБДОУ № 22 пгт Кавалерово на 2017 – 2020 годы (*принята на педагогическом совете, протокол от 29.08.2017 № 1*) с учётом ФГОС ДО, которая основывается на Основную образовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015

1.2. Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами, приказами, письмами в области образования и медицины:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», принятым Государственной Думой РФ от 21 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Квалификационными характеристиками должностей работников образования, утверждёнными приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н с изменениями;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (*далее – ФГОС ДО*);

- Письмом Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;

- СанПиН 2.4.1.3049 -13;

- ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», принятый Государственной Думой 21 декабря 2010 года;

- Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным организациям в части охраны и здоровья обучающихся, воспитанников»;

- календарный график образовательной деятельности, план работы, план образовательной деятельности МБДОУ № 22 пгт Кавалерово на 2018– 2019 учебный год;

- другие нормативно-правовые акты, методические рекомендации в области дошкольного образования.

Программа рассчитана на один учебный год (9 месяцев) с 03 сентября 2018 года по 31 мая 2019 года. Занятия в секции «Фитбол – гимнастика» продолжаются и в июне 2019 года (подготовка к итоговым показательным выступлениям для родителей).

Содержание Программы соответствует приоритетной образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО и интегрируется с другими образовательными областями (познавательное, речевое, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное развитие).

Программа раскрывает содержание режимных моментов физкультурно-оздоровительной направленности.

1.1. Цели Программы:

Продолжение формирования основ физического и психологического здоровья дошкольников 4 – 5 лет.

Обеспечение особых условий в группе для развития особого, бережного отношения детей 4 – 5 лет к собственному здоровью.

Снижение показателя заболеваемости в группе по сравнению с показателями 2017 – 2018 учебного года и повышение посещаемости группы до 85 %.

Для реализации указанных целей обозначены следующие **ЗАДАЧИ:**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Продолжать элементарные представления детей среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет) о жизнедеятельности человека и его органов. Познакомить ребят с элементами йоги. Формировать осознанное соблюдение культурно-гигиенических требований по уходу за полостью рта, глазами, носом и телом. Совершенствовать работу с родителями (законными представителями) для привлечения к активному участию в жизни группы. Обеспечивать психологически-комфортную, безопасную, развивающую и оздоровительную среду в группе.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

2. Создавать и улучшать условия для развития у детей умения действовать в определённых ситуациях (по правилам), придерживаясь элементарных правил безопасного поведения при выполнении физических упражнений, на мяче пилатес.

Продолжать развивать потребность в двигательной активности.

Профилактика нарушений в опорно-двигательной системе ребёнка.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

3. Воспитывать у ребят интерес к различным видам спорта (фитбол, футбол, катание на санках).

1.2. Принципы Программы:

1. Принцип развивающего обучения. Правильно организованное обучение «ведёт» за собой развитие (Л.С. Выготский). Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит всеобщей формой развития ребёнка» (В.В. Давыдов). Таким образом, развитие выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей дошкольного возраста.

2. Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности.

3. Принцип культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учёт национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства. Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

4. Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики). Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

5. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

6. Принцип преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между ДОУ и начальной школой.

7. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

8. Принцип полноценного проживания ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития.

9. Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

10. Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребёнка полноценным, участником (субъектом) образовательных отношений.

11. Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.

12. Принцип сотрудничества ДОУ и с семьёй.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют следующие факторы:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка;
- создание в группе атмосферы доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности (физической), их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования оздоровительных оборудований (ламп, тренажёров и т.п., позволяющего осуществлять профилактическую оздоровительную работу в группе;
- уважительное отношение к результатам детских достижений;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

1.3. Особенности развития детей от 4 до 5 лет (выдержки из ООП)

Дети 4-5 лет социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознают, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

Поведение ребёнка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения.

Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, ребёнка начинает волновать тема собственного здоровья.

Дети 4-5 лет имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков.

К 4 годам основные трудности в поведении и общении ребёнка с окружающими, которые были связаны с кризисом 3 лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое. Развивается моторика дошкольников.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. К 5 годам внимание становится всё более устойчивым, в отличие от возраста 3 лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы).

Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу - первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами.

В дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребёнка. Особенности образов воображения зависят от опыта ребёнка и уровня понимания им того, что он слышит от взрослых, видит на картинках и т. д.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками.

У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета. Речь становится более связной и последовательной.

В возрасте 4-5 лет дети способны долго рассматривать книгу, рассказывать по картинке о её содержании.

Цепкая память позволяет ребёнку 4-5 лет многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи и может выразительно читать их на публике.

В среднем дошкольном возрасте активно развиваются такие компоненты детского труда, как целеполагание и контрольно-проверочные действия на базе освоенных трудовых процессов.

В музыкально-художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства.

Важным показателем развития ребёнка-дошкольника является изобразительная деятельность. К 5 годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк.

Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности.

1.4. Планируемые результаты по реализации Программы:

К 5-ти годам при успешном освоении Программы ребёнок:

- умеет действовать с изученными правилами (культурно-гигиеническими, безопасного поведения в группе, музыкальном зале и на прогулочном участке, при проведении режимных моментов);
- может вносить коррективы в своё поведение для обеспечения здорового образа жизни (например, насморк – надо промыть нос водой, ударился – подойди и скажи воспитателю; не получается выполнить упражнение – скажи воспитателю);
- конструктивно и доброжелательно общается со всеми участниками образовательных отношений;
- способен продолжать преодолевать негативные эмоциональные состояния при физических нагрузках (гнев, тревогу, агрессивность, страх);
- активен в двигательной деятельности и в выполнении физических (спортивных) упражнений;
- активно и без страха выполняет упражнения с мячом (на мяче) «пилатес» в исходных положениях (сидя, лёжа, стоя).

2. Календарно – тематический план мероприятий Программы

Срок проведения	Мероприятие	Задачи	Необходимые материалы, методические пособия	Содержание работы	
				с воспитанниками	с родителями (законными представителями)
Месяц и общая тема	сентябрь 2018 «ВКУСНАЯ ПОРЦИЯ ЗДОРОВЬЯ»				
первая неделя	1. Беседа - игра «Мой любимый витамин» 2. Дидактическая игра «Где живут витаминки?»	Дать элементарные представления о полезных свойствах фруктов и овощей, а также продуктов, в которых данные витамины присутствуют.	Сделать дидактическую игру «Корзинка с витаминками»	Начать разучивать физкультминутку «Мы пойдем в огород» (приложение № 1)	Подготовить информацию в уголок для родителей о целях и задачах оздоровительной средней группы «КРЕПЫШ»
вторая неделя	Беседа «Полезная и вредная еда»	Обогатить знания детей о зависимости здоровья человека от правильного питания. Формировать постоянную потребность оберегать своё здоровье.	Продолжать составлять картотеку с описанием полезных витамин (иллюстративную и в стихах)	Сюжетно-ролевая игра «Семья покупает полезные продукты»	
третья неделя	Дидактическая игра «Во фруктовом царстве, овощном государстве»		Подготовить иллюстрации полезные витамины.	Занятие-викторина «Дошколята за спорт и здоровье»	Папка – передвижка «ВИТАМИНЫ С ГРЯДКИ»
четвёртая неделя	Просмотр мультфильма «Фиксики» новые серии - Шоколад, Витамины.		Видео ролик о витаминах	Начать разучивать физкультминутку «Репка» (приложение № 1)	Приобретение детских футбольных мячей.
октябрь 2018 «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»					
первая неделя	1. Беседа «Футбол – спортивная игра» 2. Дидактическая игра «Мяч на поле»	Дать элементарные представления детям о мяче, и в какие игры можно с ним играть.	Приобрести резиновые мячи с шипами (массажные)	Разучивание физкультминутки «Я возьму мяч большой» (приложение № 1)	Консультация «Идеальный возраст для детского футбола»

вторая неделя	1. Беседа «Играем с мячиком» 2. Обучение игровым упражнениям с мячом «Перебрасывать мяч друг другу парами»	Обучить ребят прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях).			
третья неделя	Сказа про мячики Рассказ «Бумажные мячики»			Разучивание физкультминутки «Мяч подскакивает вверх» (приложение № 1)	Приобретение детских футбольных мячей (10 шт.).
четвёртая неделя	Мультфильм «Буба- мяч»			Спортивно – музыкальное развлечение осенней тематики «Осенние забавы»	

ноябрь 2018 «МЫЛО ГЛЯДИТ НА ГРЯЗНУЛЮ С УХМЫЛКОЙ»

первая неделя	Беседа «Вредные и полезные привычки»	Обогатить представления по формированию полезных привычек на основе культурно – гигиенических навыков.	Оборудовать коробку с разными кусочками мыла.	Разучивание физкультминутки «Умываться мы умеем» (приложение 1)	Консультация «Какое мыло покупать ребёнку?»
вторая неделя	Игра - занятие «Умывайся правильно» Игровое упражнение «Мыльные перчатки»	Побуждать детей к ведению здорового образа жизни и чистоте.		Разучивание пальчиковой гимнастики «Моем руки»	Закупка призов в виде мыла – разные формы (ручная работа)
третья неделя	Трудовая деятельность «Игрушки – чистюли».	Прививать детям навыки выполнения трудовых поручений, способствовать появлению у них желания содержать игрушки в чистоте.		Разучивание пальчиковой гимнастики «Умывание»	
четвёртая неделя	Образовательный мультфильм из серии		Изготовление атрибутов к	Оздоровительно - музыкальный досуг «Мы растем здоровыми вместе с мамами»	

	Фиксиков - «Микробы»		оздоровительному досугу		
декабрь 2017 «ЗАКАЛЯЙСЯ СО СНЕГОВИКОМ»					
первая неделя	1. Откуда взялся снеговик? 2. Беседа «Надо ли зимой закаляться?» 3. Дидактическая игра «Снежная Баба»		Изготовление пособия «Дыхательная арка» - 10 шт.	Разучивание физкультминутки «Лепим мы снеговика» (приложение 1)	Папка передвижка «Игры на свежем воздухе зимой»
вторая неделя	1. Беседа «Зимние игры» 2. Игры забавы Снеговика.	Создание эмоционального настроения, повторение понятий об особенностях и приметах времени года зима, закрепить умение выполнять задание по устному объяснению воспитателя.			
третья неделя	Рассказ «Веселые забавы зимой» Опыт «Разукрасим снег»			Упражнение на дыхание «Как подул Снеговик» «Прокати мячик под аркой с помощью дыхания»	
четвёртая неделя	Просмотр серий мультфильмов «Снеговик почтовик»			Обучение игровому массажу «Снеговик»	Игры с приглашением родителей на пособия «Дыхательная арка»
январь 2018 «ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ»					
первая неделя	Рассказ детям о гимнастике с мячом, её пользе и значении в жизни человека	Дать элементарные представления о гимнастике, показать посредством видео, как дети занимаются и каких достигают успехов.		Разучивание физкультминутки «С добрым утром детвора» (приложение 1)	Начать готовить фотовыставку «Гимнасты с мячами»
вторая неделя	Беседа «Укрепление иммунитета ребёнка	Обучению детей самомассажу			

	точечным массажем»				
третья неделя			Сделать дидактическую игру «Фрукты – овощи»		Приобрести дополнительные мячи для детей «пилатес» - 8 шт.
четвёртая неделя	Мультфильм «Снежные дорожки»				
февраль 2018 «ГЛАЗКИ, УШКИ И НОСЫ, БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ДОЛЖНЫ»					
первая неделя	Беседа «Берегите ваши уши»	Продолжить обогащать кругозор детей элементарными представлениями о здоровом образе жизни.		Разучивание физкультминутки «Умыли лапкой носик» (приложение 1)	Папка передвижка «Берегите глаза детей»
вторая неделя	Беседа «Для чего нужно дышать носом»	Продолжать совершенствовать гигиенические навыки и привычки.			Консультация «Чем опасен телевизор для ребёнка»
третья неделя	Мультфильм «Большой ух»				
четвёртая неделя	Мультфильм «Почему у зайца длинные уши»			Спортивно-оздоровительный досуг с приглашением пап «Мы отважны и сильны!»	
март 2018 «ЧУДО - НОС»					
первая неделя	1.Беседа «Почему ребенку нужен массаж» 2.Обучение игровому массажу «Теплый ветер гладит лица»	Дать элементарные представления точечного массажа.	Подготовить фотовыставку «Точечный массаж с детьми»	Начать обучать точечному массажу «Белый мельник»	Консультация «Точечный массаж – польза для ребёнка»
вторая неделя	1.Беседа «Укрепление иммунитета ребёнка точечным массажем» 2.Обучение оздоровительного массажа «Чтобы не зевали руки»	Сохранение и укрепление психического и физического здоровья и приобщение дошкольников к основам здорового образа жизни, через игровой массаж.	Продолжать составлять картотеку с описанием игрового массажа (иллюстративную).	Разучивание физминутки «Улитка» (приложение 1)	

третья неделя	Рассказ «Оздоровительный массаж»	Профилактика простудных заболеваний.			Оборудовать мини спортивную площадку на участке.
четвёртая неделя	Мультфильм «Комаров»				Пригласить мам на утреннюю гимнастику
апрель 2018 «ЗОРКИЕ ГЛАЗКИ»					
первая неделя	Беседа на тему «Глаза – главные помощники человека»	Ознакомить детей с органами чувств и их значением для человека.	Подготовить картотеку «Гимнастика для глаз»	Разучивание физкультминуток «Глазкам нужно отдохнуть» (приложение 1)	
вторая неделя	1. Беседа «Ребятишкам про глаза» 2. Обучение игрового упражнения «Тренировка»	Прививать ребёнку желание следить за своим здоровьем.	Изготовить на потолок «Гирлянда для гимнастики глаз»		
третья неделя	Волшебные рассказы для глаз «У страха глаза велики»	Закрепить знание о роли глаз в жизни человека.			
четвёртая неделя	Мультфильм «Волшебные очки»				Неделя открытых дверей (22 – 26 апреля)
май 2018 «Я СПОРТСМЕНОМ СТАТЬ ХОЧУ»					
первая неделя	Беседа «Спорт и безопасность»	Дать элементарные представления о детском спорте.	Слайдовая презентация «Виды спорта»	Разучивание физкультминуток «А теперь на месте шаг»	Родители готовят подарки ребят по завершению учебного года.
вторая неделя	1. Беседа о пользе спорта. 2. Обучение элементам гимнастики с мячом.	Прививать интерес у детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через пополнение знаний о спорте.	Подготовить картотеку физкультминуток о спорте.	Разучивание стихотворений к спортивному празднику «Спорт - это сила!»	
третья неделя	Дидактическая игра «Угадай вид спорта»			Разучивание физкультминуток «Спорт ребятам очень нужен!» (приложение 1)	
четвёртая неделя	Мультфильм «Ну, погоди!» - спортивная серия		Подготовка атрибутов к спортивному празднику.	Спортивный праздник «Наш веселый звонкий мяч»	

3. Регламент Программы

3.1. Режим дня средней группы оздоровительной направленности № 8 (4 – 5 лет) (сентябрь – май)

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДОМА	
Подъём, утренний туалет, подготовка к детскому саду	06.30 – 07.30
В ДЕТСКОМ САДУ	
Приём, утренний фильтр, индивидуальная работа	07.30 – 08.00
Утренняя гимнастика	08.00 – 08.09
Игры, труд в уголке природы	08.09 – 08.20
Подготовка к завтраку, дежурство	08.20 – 08.25
Завтрак	08.25 – 08.50
Гигиенические процедуры, подготовка к непрерывной образовательной деятельности (НОД)	08.50 – 09.00
Непрерывная образовательная деятельность (НОД)	09.00 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 12.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.10 – 12.25
Обед	12.25 – 12.50
Подготовка к дневному сну, сон	12.50 – 15.00
Подъём детей, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, воздушное закаливание	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.45
Игровая деятельность детей, чтение художественной литературы	15.45 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, труд на участке, игры	16.30 - 18.00
Уход домой	18.00
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДОМА	
Ужин	18.30 – 19.00
Прогулка	19.00 – 20.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	20.10 – 20.40
Ночной сон	20.40 – 06.30 (до 07.30 – в выходные дни)

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА 2018 – 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Формы и направления работы		Нагрузка	Длительность
Образовательная область «Физическое развитие» из программы «От рождения до школы»	Непрерывная образовательная деятельность по программно-методическому пособию Пензулаевой Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4 - 5 лет. ФГОС	3 раза в неделю	20 мин
Физкультурно-оздоровительная работа	Утренняя гимнастика	ежедневно	до 8 минут
	Подвижные и элементы спортивных игр (футбол, баскетбол).	ежедневно	не более 20 мин
	Физкультминутки (приложение № 1)	на каждой НОД	до 1-2 минуты
	Гимнастика после сна (комплексы на каждую возрастную группу имеются в ДОУ)	ежедневно	до 8 минут
	Игровой массаж (приложение № 2)	перед обедом	до 8 минут
	Неделя Здоровья «Совместное физкультурное занятие детей с родителями «Цирковое представление» журнал «Инструктор по физической культуре» № 2017 – 1 (стр. 86 - 90)	третья неделя	17 по 19 сентября 2018 года
	Секция «Фитбол - гимнастика» в музыкальном зале (приложение № 7)	еженедельно после дневного сна	среда 15.10 – 15.30
	Секция «Школа мяча» (приложение №3)	еженедельно после дневного сна	четверг 15.45 – 16.05
Гимнастики	– дыхательная (приложение № 5) – пальчиковая Су – Джок (приложение № 4) – зрительная гимнастика (приложение № 6)	ежедневно, сочетая упражнения по выбору	3 - 5 мин.
Активный отдых	оздоровительный досуг, спортивный праздник или развлечение	четвёртая неделя каждого месяца	до 25 минут
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования в группе	ежедневно	

3.3. Основные оздоровительные мероприятия

Промежуток дня	Мероприятия
Утро	1. Соблюдение воздушного и температурного режима (постоянно). 2. Утренняя гимнастика (ежедневно). 3. Пальчиковые игры для снятия эмоционального напряжения (перед завтраком).
Приём пищи по режиму	1. Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом (постоянно). 2. Употребление в пищу фруктов, соков, и овощей в блюдах (по мере возможности). 3. Полоскание рта после каждого приёма пищи (кипячёной водой, солевым раствором, чесночным раствором).
НОД и режимные моменты	1. НОД по физическому развитию: I – ая половина дня - понедельник 09.30 – 09.50 (группа) I – ая половина дня - вторник 09.40 – 10.00 (группа) I – ая половина дня - среда 09.30 – 09.50 (группа) Примечание: Дети выполняют комплексы ОРУ и основных движений, спортивных игр в облегчённой одежде (трусики, майка и чешки).
	2. Физминутки (ежедневно). 3. Пальчиковые игры (ежедневно перед завтраком). 4. Гимнастика для глаз (в комплексах физминуток).
Прогулка	1. Одежда для детей по погоде и сезону. 2. Соблюдение питьевого режима (ежедневно). 3. Подвижные и малоподвижные игры (ежедневно). 4. Элементы спортивных игр (футбол, баскетбол – попадания мяча в сетку и в ворота). 5. Улучшение условий для самостоятельной безопасной двигательной деятельности, как в групповом помещении, так и на прогулочном участке.
Дневной сон	Использование музыки «Релакс» перед сном, ароматерапию (если нет аллергичных детей)

II -ая половина дня	1. Гимнастика после сна (комплексы на группах) под музыкальное сопровождение или при ароматерапии (при контроле со стороны медицинской сестры). 2. Самомассаж пальцев рук с использованием массажного мячика «Су – джок» (ежедневно – перед полдником). 3. Дыхательная гимнастика с использованием специального игрового оборудования (элемент физминутки - висящие лёгкие предметы с музыкальным сопровождением и ароматерапией после консультации с медицинской сестрой). 4. Дорожка здоровья (ежедневно после дневного сна). 5. Умывание лица и рук водой комнатной температуры (ежедневно). 6. Босохождение (ходьба по ковру босиком до 10 минут)
------------------------------------	--

4. Диагностика (мониторинг) реализации Программы

Диагностика (мониторинг) осуществляется по основным показателям работы группы совместно с медицинской сестрой ДОУ:

Период	Списочный состав детей 3 – 4 лет (чел.)	Основные показатели				Группы здоровья (чел.)			
		% функционирования	% охвата детей оздоровительными мероприятиями	% посещения секции фитбола	Заболеваемость (дней, пропущенных на одного ребенка)	I	II	III	IV
за сентябрь – декабрь 2017 года	21	75 %	64 %	76 %	2,1		20	1	
январь - июнь 2018 года	21	81%	82%	90%	1,1		20	1	
за сентябрь – декабрь 2018 года									
январь - июнь 2019 года									

5. Условия реализации Программы

5.1. Материально – техническое оснащение: Оборудовать на прогулочном участке мини спортивную зону.

5.2. Приобрести спортивный инвентарь:

- мячи диаметром 20 см – 11 штук;
- детские футбольные мячи – 10 шт.
- дополнительные мячи «пилатес» для детей - 8 шт.

5.3. Методическое обеспечение:

- комплексы игрового массажа;
- комплексы физминуток;
- составить перспективно-тематический план занятий секции «Фитбол – гимнастика»;
- комплексы пальчиковых игр с использованием Су-джок;
- подготовить презентации по темам, указанным в календарно-тематическом плане мероприятий;
- подобрать мультфильмы, видеоролики, указанные в календарно-тематическом плане мероприятий Программы;
- комплексы дыхательной и зрительной гимнастик.

На имеющиеся в Программе комплексы гимнастик составляются красочные картотеки.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Белая. К.Ю. Программы и планы в ДОО. Технология разработки в соответствии с ФГОС ДО. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 128 с.
2. Журнал «Дошкольная педагогика» № 7 – 2015, с.28 – 30.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДООУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 32 с.
4. Картушина М.Ю. сценарии оздоровительных досугов для детей 3 – 4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 96 с.
5. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»/ авт.- сост. Е.Ю. Александровна. – Волгоград: Учитель, 2007. – 151 с.
6. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с.
7. Сажина С.Д. Составление рабочих программ для ДОО: Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 201. – 128 с.
8. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (приложение к журналу «Управление ДООУ»).
9. Журналы «Медработник», «Инструктор по физкультуре» за 2015, 2016, 2017 гг.
10. Журнал «Дошкольная педагогика» № 7 – 2015, с. 28 – 30.
11. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 160 с.
12. Социальная сеть работников образования – nsportal.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 к Рабочей Программе
«КРЕПЫШ» по формированию здорового
образа жизни у воспитанников средней
группы оздоровительной направленности № 8
(4 -5 лет) на 2018 – 2019 учебный год

ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 – 5 лет	
«Мы пойдем в огород » (сентябрь 2018)	
Мы пойдем в огород. Что там только не растет. Огурцы сорвем мы с грядки. Помидоры с кожей гладкой. Толстая репка в землю засела крепко. Длинная морковка. От нас укрылась ловко. Дергай, дергай из земли. Все собрали — посмотри!	<i>(шагают на месте. разводят руки в стороны. срывают воображаемые огурцы). (показывают руками силуэт шара). (слегка качают корпусом из стороны в сторону, поставив руки на пояс).</i> <i>(опускают вниз руки и соединяют ладони внизу). (приседают и прикрывают голову руками). (встают и делают движения, как будто дергают из земли морковь). (разводят руки в стороны).</i>
«Репка » (сентябрь 2018)	
В огороде дедка репку посадил. И водой из лейки репку он полил. Расти, расти, репка, и сладка, и крепка. Выросла репка всем на удивленье. Большая – пребольшая, всем хватит угощенья. Выросла репка и сладка, и крепка. Выросла репка и сладка, и крепка	<i>(присели) (тихонько поднимаемся) (тянемся вверх на носочках) (подняли плечики) (руки в стороны)</i> <i>(тянемся вверх на носочках)</i>
Я возьму мяч большой (октябрь 2018)	
Мяч подскакивает вверх. Кто подпрыгнет выше всех? Тише, тише, мяч устал, Прыгать мячик перестал И под парту закатился. Ну и мы за стол садимся.	<i>(прыжки) (ходьба) (спокойно стоят) (ходьба на месте) (присесть)</i>
Умываться мы умеем (ноябрь 2018)	
Умываться мы умеем. Моем руки, моем шею. Мы помылись как большие. Вот, мы чистые какие.	<i>Дети умываются. Моют руки. шею. Показать чистые руки.</i>

Лепим мы снеговика (декабрь 2018)	
Раз – рука, два – рука. Лепим мы снеговика Мы скатаем снежный ком Вот такой, А потом поменьше ком Вот такой А наверх поставим мы Маленький комок Вот и вышел снеговик. Очень милый толстячок! Снег, метлою разметая, Шагает наш снеговичок Нос морковку задирает, И снежинки раздувает.	<i>(дети вытягивают одну руку, затем – другую)</i> <i>(имитируют лепку снежков)</i> <i>(разводят руки в стороны, показывая какой большой)</i> <i>(растирают ладонями грудь)</i> <i>(показывают величину кома меньше)</i> <i>(поглаживают руками щечки)</i> <i>(соединяют пальцы рук вместе, показывают маленький ком)</i> <i>(ставят руки в бока, повороты влево – вправо)</i> <i>(шагаем на всей стопе, подняв нос кверху)</i> <i>(активный вдох через нос)</i> <i>(продолжительный выдох ртом)</i>
«С добрым утром детвора» (январь 2019)	
С добрым утром, детвора! Просыпаться всем пора! Потянулись – потянулись. Вот уже почти проснулись. Руки в стороны, вперёд, А теперь наоборот. Наклонились до носочков, Пробежались на мысочках. Прыгай дружно прыг да скок. Продолжаем свой урок.	
«Умыли лапкой носик» (февраль 2019)	
Пушистые комочки. Умыли лапкой щечки, Умыли лапкой носик, Умыли лапкой глазки – Правый глазик, левый глазик. Умыли лапкой ушки – Правое ушко, левое ушко. А ушки у котят, как домики стоят.	
Улитка (март 2019)	
Ползет улитка по тропе. Свой домик носит на спине, Ползет тихонько, не спешит По сторонам всегда глядит.	

Ну, а когда устанет очень И отдохнуть она захочет, То может быстренько свернуться. И шаром круглым обернуться.	
«Глазкам нужно отдохнуть» (апрель 2019)	
Глазкам нужно отдохнуть. Нужно глубоко вдохнуть. Глаза по кругу побегут. Много - много раз моргнуть Глазкам стало хорошо. Увидят мои глазки всё!	<i>(закрывать глаза)</i> <i>(глубокий вдох)</i> <i>(движения глазами по кругу против часовой стрелки) .</i> <i>(частое моргание глаз)</i> <i>(легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)</i> <i>(глаза широко распахнуты)</i>
Спорт ребятам очень нужен (май 2019)	
Спорт ребятам очень нужен, Мы со спортом очень дружим! Спорт – здоровье, спорт игра! Скажем мы, физкульт - ура! Раз поднялись, потянулись. Два - согнулись, разогнулись. Три - в ладоши в три хлопка, Головою три кивка. На четыре руки шире. Пять руками помахать. Ну а шесть потанцевать.	
А теперь на месте шаг (май 2019)	
А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два! Плечи выше поднимаем, А потом их опускаем. Руки перед грудью ставим И рывки мы выполняем. Десять раз подпрыгнуть нужно, Скачем выше, скачем дружно! Мы колени поднимаем — Шаг на месте выполняем. От души мы потянулись, И на место вновь вернулись.	<i>(ходьба на месте)</i> <i>(поднимать и опускать плечи)</i> <i>(руки перед грудью, рывки руками)</i> <i>(прыжки на месте)</i> <i>(ходьба на месте)</i> <i>(потягивание – руки вверх и в стороны)</i> <i>(дети садятся)</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 к Рабочей Программе
«КРЕПЫШ» по формированию здорового
образа жизни у воспитанников средней
группы оздоровительной направленности № 8
(4 – 5 лет) на 2018 – 2019 учебный год

КОМПЛЕКСЫ ИГРОВОГО МАССАЖА

(можно попробовать и дома)

№ 1 «Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж (движения по тексту)

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потёрли руки.
А потом ладошкой в лоб –
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем!
Ну-ка, дружно, не зевать!
1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди!
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.
Потянулись – выше, выше!

№ 2 «Нос, умойся!»

Массаж лица

Кран, отройся!
Нос, умойся!
Мойтесь сразу оба глаза.
Мойтесь, уши,
Мойся, шейка!
Шейка, мойся хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся!
Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!!!

(показывают правой рукой, как отрывают кран)
(указательными пальцами растирают крылья носа)
(мягко проводят пальцами по лбу)
(ладонями растирают уши)
(мягко поглаживают шею спереди)
(поглаживают шею ладонями)
(легко гладят щёки)
(потирают ладонями друг о друга)

№3 «Дятел»

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют массаж спины.)

Дятел жил в дупле пустом, *(дети похлопывают ладонями*
 Дуб долбил, как долотом. *по спине)*
 Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! *(поколачивают по спине пальцами)*
 Долбит дятел крепкий сук.
 Клювом, клювом он стучит, *(постукивают по спине кулаками)*
 Дятел ствол уже долбит.
 Дятел в дуб всё стук да стук, *(постукивают по спине рёбрами ладоней)*
 Дуб скрипит: «Что там за стук? »
 Дятел клювом постучал, *(поглаживают спину ладонями)*
 Постучал и замолчал,
 Потому что он устал!

№ 4 «Вот какая борода»

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода. *(потереть ладони друг о друга)*
 Де – де – де – есть сединки в бороде. *(руками провести по шее от затылка до яремной*
ямки)
 Ду – ду – ду – расчеши бороду. *(большими пальцами мягко провести по шее от*
подбородка вниз)
 Да – да – да – надоела борода. *(сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев*
быстро растереть крылья носа)
 Ду – ду – ду – сбреем деду бороду. *(положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко*
надавливая, поглаживать лоб)
 Ды – ды – ды – больше нет бороды. *(раздвинув указательный и средний пальцы, положить*
их перед и за ушами и с силой растирать кожу)

№ 5 «Белый мельник»

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник	<i>(провести пальцами по лбу от середины)</i>
Сел на облака. к вискам.	
Из мешка посыпалась	<i>(слегка постучать пальцами по вискам)</i>
Белая мука. Радуются дети,	<i>(сжав руки в кулаки, возвышениями)</i>
Лепят колобки.	<i>(большими пальцами быстро растереть крылья носа)</i>
Заплясали санки,	<i>(раздвинув указательный и средний пальцы)</i>
Лыжи и коньки.	<i>(массировать точки перед собой и за ушными раковинами)</i>

№ 6 Массаж пальцев «Умывание»

Поочередно массируют каждый палец. Затем энергично растирают ладони и кисти рук.

Знаем, знаем – да –да –да,
 Где ты прячешься, вода!
 Выходи, водица,

Мы пришли умыться!
 Лейся на ладошку
 По – нем - нож - ку.
 Нет, не понемножку -
 Посмелей!
 Будет умываться веселей

№ 7 «Сел на ветку воробей»

Сел на ветку воробей
 И качается на ней.
 Раз – два- три – четыре- пять-
массируют височные впадины)

*(обеими ладонями проводят
 от бровей до подбородка и
 обратно вверх (не слишком надавливая*

Неохота улетать.
вращательные движения)

(большими пальцами правой и левой руки, совершая

№ 8 Массаж носа «Улитки»

Массаж повышает иммунитет к заболеванию верхних дыхательных путей.

От крылечка до калитки
 Три часа ползут улитки
 Три часа ползли подружки,
 На себе таща избушки.

*(потирают указательные пальцы)
 (массируют ноздри сверху вниз
 и снизу вверх 10- 12 раз)*

№ 9 Массаж спины «Свинки»

Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180 градусов и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями

Как на пишущей .
 Две хорошенькие свинки.
 Все постукивают,
 Все похрюкивают:
 Туки - туки- туки - тук!
 Хрюки - хрюки- хрюки - хрюк!

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 к Рабочей Программе
«КРЕПЫШ» по формированию здорового
образа жизни у воспитанников средней
группы оздоровительной направленности
№ 8 (4 - 5 лет) на 2018 – 2018 учебный год

**Перспективно – тематический
план работы секции «Школа мяча» с детьми среднего возраста 4-5 лет**

Цель: Формирование у ребят интереса к играм с мячом.

Задачи: Отработать разные варианты игры с мячом. Прокатывание мячей друг другу и между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Нагрузка: Еженедельно одно занятие по четвергам - не более 20 минут.

Всего занятий: 36 (1 в неделю)

Время проведения: 15.45 – 16.05

Место проведения: групповое помещение

Условия:

1. Хорошо проветренное помещение.
2. Дети в спортивной форме, чешках.
3. Мяч на каждого ребёнка.
4. Вначале каждого занятия:
 - проговаривать правила безопасности: не толкаться, не падать, не прыгать на мяче без указания взрослого;
 - все новые упражнения педагог показывает первым.
5. Воспитатель в спортивной форме с мячом.

СЕНТЯБРЬ 2018

«Мяч в кругу»

Задачи: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксация взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог дает одному из участников игры мяч –Колобок (*на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот*) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок.
У тебя румяный бок.
Ты по полу покатысь,
И Илюши (ребятам) улыбнись!

По просьбе педагога (Илюша, покати мячик Маши) ребёнок прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребёнку.

Правила: мяч нужно отталкивать сильнее, чтобы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч. 2-3 раза каждый ребенок прокатывает мяч.

«Прокати и догони»

Цель: Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Ребёнок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоса цветного скотча, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии с текстом.

Наш весёлый звонкий мячик	<i>(толкают мяч двумя руками)</i>
Мы прокатим далеко	<i>(смотрят, куда он покатился)</i>
А теперь его догоним.	<i>(бегут за мячом, догоняя его)</i>
Это сделать нам легко!	<i>(поднимают мяч над головой: «Поймал!»)</i>

Ребенок прокатывает мяч одной рукой, чередуя правую и левую руку или двумя руками.

Правила: Ребёнок смотрит вперёд, прежде чем катить мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала 3-4 раза.

«Сбей кеглю»

Цель: Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

Ход. Педагог ставит две – три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребёнка, дает ему мяч.

Ребёнок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперёд, стараясь сбить кегли. Затем идёт за ним поднимает и возвращается.

Посмотри, какие кегли.	<i>(указать на кегли)</i>
Ровно – ровно в ряд стоят!	
К ним направим мяч умело	<i>(толкать мяч двумя руками)</i>
И они уже летят!	<i>(обращать внимание на сбитые кегли)</i>

Правила: энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперёд на кегли. 3-4 раза.

«Салют»

Цель: Развивать ловкость, зрительно двигательную координацию.

Ход. Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу.

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе – праздничный салют!*(дети подбрасывают мячи вверх и ловят их)*

Закончился салют! (*дети перестают бросать мячи вверх*)

«Весёлые мячи»

Цель: Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно двигательную координацию.

Ход. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу.

Раскатились все мячи, покатались. (*дети бросают мячи из – за головы и бегут за ними*)

Вот распрыгались мячи, разыгрались (*дети прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках*) Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают. (*дети бегут на исходную линию*)

Там попрятались мячи, отдыхают. (*присаживаются на корточки*)

«Игра в мяч»

Цель: Развивать ловкость, зрительно моторную координацию.

Ход. Дети берут мячи и встают в круг.

Кач, кач, кач. (*качают мяч из стороны в сторону*)

Поиграть хотим мы в мяч.

Из корзины, где игрушки,

Поскорей его достань.

И играть со всеми встань.

Кач, кач, кач. (*качают мяч из стороны в сторону*)

Высоко подбросим мяч! (*дети бросают мяч двумя руками вверх и ловят его*)

А потом его поймает.

И подбросим снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач. (*качают мяч из стороны в сторону*)

Мы о пол ударим мяч! (*бросать мяч двумя руками о пол и ловят его*)

А потом его поймает.

И ударим снова вниз.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач. (*качают мяч из стороны в сторону*)

Утомился бедный мяч.

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

«Летающий мяч»

Возьмите мяч среднего размера, чтобы ребенку было удобно его держать в руках. Взрослый бросает мяч кому-то из детей, а тот возвращает его взрослому.

Летит мой мяч, летит к тебе,

Смотри, не прозевай!

Держи его, лови его,

И снова мне бросай.

«Мячи разные несем»

Ход. Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги стоят спиной к детям первой шеренги. Воспитатель произносит слова:

Мы идем, идем, идем,

Разные мячи несем!

Первая шеренга подходит ко второй, на расстоянии двух шагов дети останавливаются и кладут мячи на пол. Воспитатель говорит:

У кого здесь мяч лежит,
Тот за нами не бежит,
А свой мячик поднимает.
И скорее в нас кидает!

После этих слов дети первой шеренги убегают на свои места, а остальные – бросают мячи в убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4 к Рабочей Программе
«КРЕПЫШ» по формированию здорового
образа жизни у воспитанников средней
группы оздоровительной направленности
№ 8 (4 - 5 лет) на 2018 – 2019 учебный год

Упражнения с шариком и с кольцами Су – Джок

Сентябрь «Ежик и мышки»

Ежик, ежик – чудачок

Сшил колючий пиджачок *(прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)*

Встал с утра, и в лес – гулять, *(поднять руки вверх)*

Чтоб друзей всех повидать. *(перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)*

Ежик топал по тропинке *(постучать мячом по столу)*

И грибочек нес на спинке. *(завести руки с мячом за голову, покатавать мяч по шее)*

Ежик топал не спеша, *(прокатываем мяч по одной коленке вперед)*

Тихо листьями шурша. *(прокатываем мяч по другой коленке назад)*

А навстречу скачет зайка,

Длинноухий Попрыгайка, *(подбрасываем и ловим мячик)*

В огороде чьем – то ловко

Раздобыл косой морковку! *(завести руки за спину и спрятать мяч)*

Октябрь «Черепаша»

Шла большая черепаха *(дети катают шарик между ладонями прямыми движениями)*

И кусала всех от страха,

Кузь, кузь, кузь, кузь. *(щепательные движения пальцев мяча)*

Никого я не боюсь *(дети катают шарик между ладонями прямыми движениями)*

Ноябрь «Ёжик маленький»

Ежик маленький замерз.

И в клубок свернулся. *(крепко сжать шарик ладонью)*

Солнце ёжика согрело,

Ёжик развернулся, *(открыть ладонь и показать шарик)*

Декабрь «Ежик»

Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит. *(катаем шарик между ладошками)*

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегаёт туда-сюда, мне щекотно, да, да, да. *(движения шариком по пальцам)*

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь! *(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)*

Январь «Будь здоров!»

Чтоб здоров был пальчик наш.

Сделаем ему массаж.

Посильнее разотрём.

И к другому перейдём.

Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке.

Февраль «Мы колечки надеваем»

Мы колечки надеваем,
Пальцы наши украшаем.
Надеваем и снимаем,
Пальцы наши упражняем.
Будь здоров ты, пальчик мой,
И дружи всегда со мной.

Массажировать пальцы кольцом .

Март «Веселый счет»

«Ежик» в руки нужно взять,
Чтоб иголки посчитать.
Раз, два, три, четыре, пять!
шипты)
Начинаем счет опять.
Раз, два, три, четыре, пять!
шипты).

*(берем массажный мячик)
(катаем между ладошек)
(пальчиками одной руки нажимаем на

(перекладываем мячик в другую руку)
(пальчиками другой руки нажимаем на*

Апрель «Дождик, дождик, озорной»

Дождик, дождик, озорной.
движениями)
Поиграть пришел со мной
Капли весело стучат
ладонями)
Кап – кап – кап

*(катать мяч между ладонями круговыми

(сжимать мяч то в правой, то в левой руке)
(катать мяч круговыми движениями между

(энергично сжимаем мяч обеими руками)*

Май «На лужок»

На лужок пришли зайчата ,
Медвежата, барсучата,
Лягушата и енот. *(поочередно надеваем кольцо на каждый палец)*
На зеленый ты лужок
Приходи и ты, дружок! *(катаем шарик по ладошке)*

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5 к Рабочей Программе
«КРЕПЫШ» по формированию здорового
образа жизни у воспитанников средней
группы оздоровительной направленности
№ 8 (4-5 лет) на 2018 – 2019 учебный год

КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

(вместе с родителями)

Упражнение 1. Вдыхаем аромат цветов

Здравствуй, милый мой цветок. *(улыбнуться)*
Улыбнулся язычок. *(показать язык)*
Я с тобою поиграю,
Аромат твой повдыхаю!!! *(глубокий вдох и выдох носом)*

Упражнение 2. Чудо-нос

Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание. *(сделать вдох и задержаем дыхание)*
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.

Упражнение 3. Бегемотики

И.п.: лёжа или сидя.

Ребенок кладёт ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:

Сели бегемотики,
Потрогали животики. *(погладить животик ладонью)*
То животик поднимается *(вдох)*
То животик опускается *(выдох)*

Упражнение 4. Будем правильно дышать.

А теперь мы не спеша.
Будем правильно дышать.
Раз, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже.
Руки за спину положим,
Голову поднимем выше.
И легко, легко подышим. *(Вдох через нос, долгий выдох через рот)*

Упражнение 5. Ежик

Ёжик добрый, не колючий.
Посмотри вокруг получше.
И.п. - основная стойка, 1- поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом.
2- поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот.

Упражнение 6. Задуй свечи.

Нужно глубоко вдохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.
И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч,
1- сделать свободный вдох и задержать дыхание. 2- сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу»

Упражнение 7. Вдох - с улыбкой день встречаем

Вдох - с улыбкой
день встречаем,
Выдох -
всё мы замечаем.

Вдох - мы руки развели.
И плывём как корабли.
Выдох - вместе с капитаном.
Странствуем по разным странам.

Вдох - спешим за облаками,
Машем крыльями-руками.
Выдох - вот уже летим,

Руки в крылья обратим.

Успокоились немножко -
Вдох - закончилась дорожка,
Выдох встанем у порожка.
И опять начнём играть,
День с улыбкою встречать.

1. Вдох нос - выдох нос.
2. Вдох нос - выдох рот.
3. Вдох рот - выдох нос.
4. Вдох рот - выдох рот.

Упражнение 8. Дед Мороз

Как подул Дед Мороз –
В воздухе морозном.

Полетели, закружились ледяные звёзды. Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок.

Кружатся снежинки в воздухе морозном.
Падают на землю кружевные звёзды.
Вот одна упала на мою ладошку.
Ой, не тай, снежинка, подожди немножко.

Упражнение 9. Часики

Часики вперёд идут,
За собою нас ведут. И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.
1-взмах руками вперёд – тик (вдох) 2- взмах руками назад – тик (выдох)

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6 к Рабочей Программе
«КРЕПЫШ» по формированию здорового
образа жизни у воспитанников средней
группы оздоровительной направленности
№ 8 (4-5 лет) на 2018 – 2019 учебный год

КОМПЛЕКСЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Сентябрь «Овощи»

Ослик ходит, выбирает, *(Обвести глазами круг)*
 Что сначала съесть не знает
 Наверху созрела слива, *(Посмотреть вверх)*
 А внизу растет крапива, *(Посмотреть вниз)*
 Слева – свекла, справа – брюква, *(Посмотреть влево – вправо)*
 Слева – тыква, справа – клюква, *(Влево – вправо)*
 Снизу – свежая трава, *(Посмотреть вниз)*
 Сверху – сочная ботва *(Посмотреть вверх)*
 Выбрать ничего не смог *(Зажмурить глаза, потом поморгать)*
 И без сил на землю слег.

Октябрь «Прогулка в лес»

Мы отправились гулять. *(Шагать на месте)*
 Грибы – ягоды искать.
 Как прекрасен этот лес.
 Полон разных он чудес.
 Светит солнце в вышине, *(смотрят вверх)*
 Вот грибок растёт на пне, *(смотрят вниз)*
 Дрозд на дереве сидит, *(смотрят вверх)*
 Ёжик под кустом шуршит. *(смотрят вверх)*
 Слева ель растёт – старушка, *(смотрят влево)*
 Справа сосенки – подружки. *(смотрят вправо)*
 Где вы, ягоды, ау! *(повторяют движения глаз)*
 Всё равно я вас найду! *(влево – вправо, вверх – вниз)*

Ноябрь «Глазки видят всё вокруг»

Глазки видят всё вокруг,
 Обведу я ими круг.
 Глазком видеть всё дано -
 Где окно, а где кино.
 Обведу я ими круг,
 Погляжу на мир вокруг.

Декабрь «Стрекоза»

Вот такая стрекоза – как горошины глаза *(траектория восьмерки)*.

Влево, вправо, вверх, вперед (*глазами смотрим по тексту*).
 Ну, совсем как вертолет. (по большому кругу)
 Мы летаем высоко (смотрим вверх)
 Мы летаем низко (смотрим вниз)
 Мы летаем далеко (смотрим по большому кругу)
 Мы летаем близко (смотрим по малому кругу)
 Мы гимнастику для глаз.
 Выполняем каждый раз.
 Вправо, влево, кругом, вниз .
 Повторить ты не ленись.
 Укрепляем мышцы глаза.
 Видеть лучше будем сразу.

Январь «Сова».

В лесу темно.
 Все спят давно.
 Только совушка-сова,
 большая голова,
 На суку сидит,
 во все стороны глядит.
 Вправо, влево, вверх и вниз,
 Звери, птицы, эх, держись!
 Посмотрела все кругом –
 за добычею бегом!

Февраль «Белка»

Белка дятла поджидала, (*перемещать взгляд вправо- влево*)
 Гостя вкусно угощала.
 Ну – ка дятел посмотри! (*смотрят вверх – вниз*)
 Вот орехи 1,2,3.
 Пообедал дятел с белкой. (*моргают глазками*)
 И пошел играть в горелки. (*закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем*)

Март «Радуга»

Глазки у ребят устали. (*поморгать глазами*)
 Посмотрите все в окно, (*посмотреть влево – вправо*)
 Ах, как солнце высоко. (*посмотреть вверх*)
 Мы глаза сейчас закроем, (*закрывать глаза ладошками*)
 В группе радугу построим,
 Вверх по радуге пойдем, (*посмотреть по дуге вверх –вправо и вверх – влево*)
 Вправо, влево повернем,
 А потом скатимся вниз, (*посмотреть вниз*)
 Жмурься сильно, и держись. (*зажмурить глаза, открыть и поморгать ими*)

Апрель «Кошка»

*Вот окошко распахнулось, Разводят руки в стороны.
 Кошка вышла на карниз. Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.*

Посмотрела кошка вверх. Смотрят вверх.
 Посмотрела кашка вниз. Смотрят вниз.
 Вот налево повернулась. Смотрят влево.
 Проводила взглядом мух. Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.
 Потянулась, улыбнулась.
 И уселась на карниз. Дети приседают.
 Глаза вправо отвела,
 Посмотрела на кота. Смотрят прямо.
 И закрыла вмиг глаза. Закрывают глаза.

Май «Хомка – хомка хомячок»

«Хомка – хомка хомячок»
 Полосатенький бочок.
 Хомка рано встаёт,
 Глазки свои хомка трёт.
 Поморгает раз, два, три.
 Вдох и выдох. Посмотри.
 Далеко ручей бежит,
 На носу комар пищит.
 Смотрит хомка выше, ниже,
 Вправо, влево, дальше, ближе.
 Осмотрел он всё кругом.
 Прыг! И в норочку бегом!

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 7 к Рабочей Программе
«КРЕПЫШ» по формированию здорового
образа жизни у воспитанников средней
группы оздоровительной направленности № 8
(4 - 5 лет) на 2018 – 2019 учебный год**

**Перспективно – тематический
план работы секции «Фитбол – гимнастика» с детьми среднего возраста 4 – 5 лет**

Историческая справка

Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

В 1955 году швейцарский врач физиотерапевт Сазан Клейн – Фогельбах впервые применила фитболы с лечебной целью в занятиях с больными церебральным параличом. Её ученица, американская врач физиотерапевт Джоан Познер – Майер, применяла с 1989 года до настоящего времени мячи для реабилитации больных после травм опорно-двигательного аппарата. Также ею разработаны оздоровительные программы для детей.

В 1992 году в США Майк и Стефания Моррис разработали программы, которые используются в оздоровительных группах.

Различные лечебные оздоровительные программы по фитбол-гимнастике применяются в странах Европы уже более 15 лет. Опыт работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров различных стран: Швейцарии, Италии, Германии, США и др. – подтвердил, что упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, т.к. они обладают положительным оздоровительным эффектом.

Цель: Профилактика нарушений в опорно-двигательной системе детей дошкольного возраста. Формирование у ребят 4 – 5 лет и их родителей (законных представителей) здорового образа жизни.

Задачи:

1. Продолжить обучать ребят разным упражнениям на мяче по сюжету стихотворения. Обучить приёмам выполнения упражнений на мяче из положений: сидя, лёжа на животе, лёжа на груди, лёжа на полу на спине.

2. Обеспечивать условия для развития правильной посадки на мяче и правильной координации движений. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую и общую моторику. Приучать ребят держать осанку.

3. Воспитывать интерес к упражнениям с помощью фитбола, самостоятельность, творческий подход к выполнению упражнений на мяче.

Нагрузка: Начиная с сентября 2018 и заканчивая июнем 2019 года, еженедельно одно занятие по средам - не более 20 минут.

Всего занятий: 36 (1 в неделю)

Время проведения: 15.10 – 15.30

Место проведения: музыкальный зал

Условия:

1. Хорошо проветренное помещение после влажной уборки (за 30 минут до начала занятий).
2. Дети в спортивной форме (футболки и лосины – шорты), чешках.
3. Фитбол на каждого ребёнка (диаметр 45 см.).
4. В начале каждого занятия:
 - проговаривать правила безопасности: не толкаться, не падать, не прыгать на мяче без указания взрослого;
 - повторить упражнение предыдущего занятия перед показом нового;
 - все новые упражнения педагог показывает первым.
5. Воспитатель в спортивной форме с большим мячом.
6. Колокольчик (можно использовать музыкальный фон).

Неделя	Тема занятия	Задачи	Содержание
СЕНТЯБРЬ			
I - II	«Вспомним то, что умеем»	Вспомнить с ребятами упражнения, повторить их, отработать 2 – 3 раза. Напомнить правила безопасности в проведении упражнений с мячом и на нём. Обучить ребят новому упражнению «Плие», продолжать формировать правильную осанку,	С помощью стихотворения поиграть с детьми: 1. Предложить им присесть на него широко расставив ноги «ножницы» и крепко держаться обеими руками за ручку: МЫ НА МЯЧ ПРИСЕЛИ! ТИХО ПОСИДЕЛИ! 2. Прыжки, сидя на мяче, не отрывая стоп от пола – понятие «пружинка»: РАЗ, ДВА, ТРИ НА МЯЧЕ ПОСКАЧИ, НО СМОТРИ – НЕ УПАДИ! Присесть на мяч, ноги «ножницы»:

		умение держать прямо спину и не выпячивать назад ягодичи.	Дети в домике сидят И в окошечко глядят <i>(сидя на мяче, показывают руками «окошко»)</i> Кто-то в гости к нам спешит И копытцами стучит <i>(сидя на мяче, поочерёдно поднимать ноги вверх, согнутые в коленях и постукивать пяточками об пол)</i> Воспитатель: Это кто? <i>(дети хором – лошадка)</i> Дети в домике сидят И в окошечко глядят <i>(сидя на мяче, показывают руками «окошко»)</i> Длинные ушки, прямо на макушке Прыгает ловко, а в руках морковка <i>(сидя на мяче, держать за ручку, дети, подпрыгивая на нём, продвигаются вперёд и назад)</i> Воспитатель: Это кто? <i>(дети хором – зайка)</i> Дети в домике сидят И в окошечко глядят <i>(сидя на мяче, показывают руками «окошко»)</i> Зашуршали громко шины, Это едут к нам...<i>(машины)</i> <i>(сидя на мяче, показывают руками «руль» и двигаются вправо-влево на мяче)</i> Руки словно крылья <i>(сидя на мяче)</i> Высоко летят <i>(расставить руки в стороны) – произносить хором «УУУУУУУ»</i> К мамочкам любимым Сразу подлетят! <i>(встают с мяча, бегут к мамам – целуют их и обратно к мячу)</i> звук курантов Тик-так! Тик – так! Ходят часики вот – так <i>(сидя на мяче, держатся за ручку обеими руками, прямая спина, наклоны головы вправо – влево)</i> Познакомить ребят к новым упражнением «ПЛИЕ» И.и.: ноги шире плеч, руки на поясе, мяч лежит на полу. В.: на счёт «1, 2,3,4,5 » - медленный полуприсед, спина прямая, ягодичи не выпячивать
--	--	--	---

			назад. На счёт «5, 4, 3,2,1» медленно выпрямляемся, спина ровная.
III - IV	«Волшебный фитбол»	Профилактика различных заболеваний детей в осенний период. Отработка навыка передвижения прыжками на мяче по тексту стихотворения с выработкой синхронного исполнения. Тренировка мышц ног и пресса.	Вспомнить новое упражнение «ПЛИЕ» И.и.: ноги шире плеч, руки на поясе, мяч лежит на полу. В.: на счёт «1, 2,3,4,5 » - медленный полуприсед, спина прямая, ягодицы не выпячивать назад. На счёт «5, 4, 3,2,1» медленно выпрямляемся, спина ровная. <u>Основная позиция:</u> Стоя, ноги на ширине плеч, мяч лежит перед носками ступней, руки вдоль туловища. Давайте мячики возьмём <i>(взять за рожки мяча)</i> И с ними мы играть начнём <i>(сесть на мяч, держась руками за рожки)</i> Раз-два-три! Раз-два-три! Ты по залу поскачи <i>(прыжки на мяче с продвижением по кругу зала)</i> Спину ровно держи! И смотри, не упади! Приглашаю Вас, ребята, <i>(остановиться)</i> Поиграть с мячом в прятки! <i>(слезть с мяча и за него спрятаться)</i> Игра «Прятки» Правила: Пока звенит колокольчик или музыка, дети бегают вокруг мячей произвольно по залу. Как только замолчал колокольчик, надо спрятаться за своим мячом (<i>4 раза повтора</i>) Разучивание нового упражнения: «Подними ногами вверх мяч» - лёжа на спине, мяч между ногами, ближе к ступням. Зазвенел колокольчик - сжать ногами мяч и медленно поднять вверх, ноги прямые. Колокольчик замолчал – медленно опустить.
ОКТАБРЬ			
I - II	«Петушок»		<u>Основная позиция:</u> Стоя, ноги слегка расставлены, мяч лежит перед носками ступней, руки вдоль туловища. Петушок стоит на ножке <i>(согнуть одну ногу в колене и руки «крылья»)</i>

			И клюёт в саду горошки <i>(пальчиком стучать по мячу и проговаривать «клю-клю-клю»)</i> Ой, устали ножки Сяду я на мяч <i>(ноги широко расставить и присесть на мяч, держась руками за рожки)</i> Попрыгаю немножко <i>(сидя на мяче прыжки на месте)</i> И пущусь я вскачь <i>(произвольные прыжки. Сидя на мяче по залу)</i> <i>Как только зазвенел колокольчик, дети должны встать на свои отведённые места, держа в руках за рожки мяч.</i>
III - IV	«Силачи»	Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательной системы, формировать правильную осанку.	Становитесь на зарядку! <i>(дети стоят рядом с мячом)</i> Всё в зарядке по порядку. Начинаем: — Раз и два! <i>(наклон вправо – влево)</i> Руки, ноги, голова... <i>(повтор 2 раза)</i> Мы подвигали всем телом, <i>(покрутить бёдрами)</i> Тело бегать захотело! <i>(обежать вокруг мяча)</i> Хочет многое успеть: Срочно в космос полететь, <i>(присесть на мяч)</i> Поиграть в футбол и в салки, <i>(пнуть ножкой)</i> И попрыгать на скакалке, <i>(прыжки на мяче)</i> Побежать в волшебный лес <i>(прыжки на мяче)</i> Иль допрыгнуть до небес! <i>с продвижением по залу)</i> <u>Основная позиция</u> – _сидя на мяче Силачи, силачи, <i>(поднять руки вверх, держа</i> Съели калачи. <i>равновесие на мяче, спина прямая)</i> Съели все калачи <i>(погладить рукой живот)</i> Вот такие силачи. <i>(руки в стороны, согнутые в локтях со сжатыми кулаками)</i>

НОЯБРЬ			
I - II	«Мишки»	Отработка ходьбы	Мишка ходит косолапый, Сильно расставляя лапы, <i>(ходьба вокруг мяча)</i> Белка прыгает по лесу – Рыжехвостая принцесса. <i>(прыжки вокруг мяча)</i> Очень плавно и без страха Ходит в поле черепаха <i>(лечь животом на мяча и плавное качание вперёд – назад)</i> Лошадь бежит рысцою И прокатит нас с тобою <i>(присесть на мяч и скакать на нём)</i> Вот как весело зверятам, Но пора вздохнуть ребятам <i>(сидя на мяче на РАЗ – вдох, на ДВА – выдох)</i>
III - IV	«Ровные спины»	Профилактика сколиоза. Развивать у ребят потребность держать спину ровно в различных исходных положениях.	Сидя на мяче, ноги, расставлены, стопы на полу, держаться за ручки мяча: У нас славная осанка, <i>(спина ровная, тянем шею вверх)</i> Мы свели лопатки. <i>(свести лопатки)</i> Постучим об пол носками А потом и пятками <i>(лёгкое постукивание)</i> Игра «Прятки» Правила: Пока звенит колокольчик или музыка, дети бегают вокруг мячей произвольно по залу. Как только замолчал колокольчик, надо спрятаться за своим мячом <i>(4 раза повтор)</i>
ДЕКАБРЬ			
I - II	«ПОХОД»	Обучать ребят к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, с образованием круга. соблюдении дистанции	<u>Присесть на мяч, держаться за ручки:</u> Дружно мы в поход пойдём Необычным путём, На мяче поскачем <i>(прыгают, образуя круг на ковре)</i> Всех нас ждёт удача

		во время передвижения. Отрабатывать звукоподражание.	В тундру дети прискакали <i>(издавать звук «УУУУУУ»)</i> И медведя повстречали <i>(сидя на мяче, стараться ногами перекачивать с продвижением)</i> Все как мишки мы пойдём И тихонько поревём <i>(«PPPPPPPPPPPPPP»)</i> Вдруг болото впереди <i>(остановились)</i> Постараемся пройти Прыгать надо всем по кочкам, Да быстрее, без проволочки <i>(высокие прыжки с продвижением)</i>
III - IV	«Каблучок»	Формировать умение прыгать на мяче вокруг себя, прямо держа спину. Развитие равновесия и ловкости.	И. п.: сидя на мяче, ступни ног на полу, руки держаться за ручки мяча: Чок- чок, каблучок! <i>(потопать ногами)</i> В танце кружится сверчок. <i>(покружиться, сидя на мяче вокруг себя)</i> А кузнечик без ошибки <i>(движения руками, как при игре на скрипке)</i> Исполняет вальс на скрипке. Крылья бабочки мелькают. <i>(машут руками как крыльями)</i> С муравьём она порхает. <i>(покружиться на подскоках вокруг себя, сидя на мяче)</i> Приседает в реверансе <i>(наклон туловища вперёд, голову вперёд, смотреть на педагога)</i> И опять кружится в танце. <i>(покружиться)</i> Под весёлый гопачок <i>(прыжки на мяче на месте)</i> Лихо пляшет паучок. Звонко хлопают ладошки! <i>(похлопать в ладоши)</i> Всё! Устали наши ножки! <i>(сидя, наклониться вперёд, руки свесить вниз)</i>
ЯНВАРЬ			
I - II			И. п.: сидя на мяче, ступни ног на полу, руки держаться за ручки мяча: Я плаваю в море, как рыба <i>(руками изображаем, как плавают рыбы),</i> Я прыгаю резво, как мяч <i>(высоко подпрыгиваем),</i> Мне нравится быстро кружиться, Как кружится в цирке ловкач <i>(кружимся вокруг себя).</i> Как бабочка в небе летаю <i>(машем руками, как крыльями, подпрыгивая с продвижением)</i>

			по залу) Проползу по земле, как змея (ложимся животом на мяч), Скачу, как лошадка на воле (скачем, как лошадка, перебирая ногами), Как поезд, чух-чухаю, я (прыжки по кругу, и произносим: «Чух-чух!») Как дерево я наклоняюсь (делаем наклоны в разные стороны), Под ветром, что дует с реки, Мигать я умею, красиво, (то зажмуриваем, то открываем глаза) Как летом в лесу светляки. И также как Васька, котенок, (становимся на четвереньки и бегаем вокруг мяча) Подолгу играть я могу, А после уставший и сонный в постель поскорее бегу (лечь животом на мяч, расслабить тело – руки и ноги опущены).
III - IV	«Просыпайся»	Обеспечивать условия для развития физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, выносливости и др. Продолжать развивать активность детей на фитболе.	<u>Разминка:</u> Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить (показать руками «силачи») Нужно всем побольше спать (быстро лечь на мяч, руки опущены к полам, носки ступней на полу) Ну а утром, не лениться На зарядку становиться (быстро встать позади мяча) И.п.: дети имитируют сон, лежа рядом с мячом. Звонит колокольчик. Одолела вас дремота, (дети зевают и потягиваются) Шевельнуться неохота? (машут головами «НЕТ») Ну-ка, делайте со мною Упражнение такое: Вверх, вниз потянись, (руки вверх, потянулись) Окончательно проснись. Руки вытянуть пошире. (руки в стороны.) Раз, два, три, четыре. На мяч присесть всем пора (дети присаживаются на мяч) Наклониться — три, четыре (наклоны туловища) И на месте поскакать. (прыжки на месте)

			На носок, потом на пятку. Все мы делаем зарядку.
ФЕВРАЛЬ			
I - II	«Эй, дружок!»	Продолжать развивать активность в прыжках детей на фитболе. Совершенствовать у детей осанку и равновесия.	И. п.: сидя на мяче, ступни ног на полу, руки держаться за ручки мяча: Эй! Попрыгали на месте. <i>(прыжки)</i> Эх! Руками машем вместе. <i>(движение «ножницы» руками)</i> Эхе-хе! Прогнули спинки, <i>(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)</i> Посмотрели на картинки. <i>(нагнувшись, поднять голову как можно выше)</i> Эге-ге! Нагнулись ниже. <i>(глубокий наклон вперёд, руки на поясе)</i> Наклонились к полу ближе. <i>(дотронуться руками до пола)</i> Э-э-э! Какой же ты лентяй! <i>(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)</i> Потянись, но не зевай! <i>(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)</i> Повертись на месте ловко. <i>(покружиться)</i> В этом нам нужна сноровка. Что, понравилось, дружок? <i>(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)</i> Завтра будет вновь урок! <i>(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)</i> Отработка упражнения «Внимание!» Прыжки на мяче с продвижением, пока звенит колокольчик, как только звука нет – остановиться.
III - IV	«Мяч и ветер»		Игра с большим куском ткани и мячами.
МАРТ			
I - II	«Буратино»	Отрабатывать упражнения, лёжа на мяче. Способствовать развитию группы мышц	Разминка «Подними ногами вверх мяч» - лёжа на спине, мяч между ногами, ближе к ступням. Зазвенел колокольчик - сжать ногами мяч и медленно поднять вверх, ноги прямые. Колокольчик замолчал – медленно опустить.

		спиной и живота, укреплять позвоночник и его гибкость.	Буратино (<i>лёжа на мяче животом</i>) потянулся, Раз – прогнулся, Два – нагнулся, Три – прогнулся. Руки в сторону развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать Нужно на носочки встать (<i>делают мостик, руки и носки на полу, мяч между телом</i>)
III - IV	«Зайка»	Совершенствовать умение прыгать на мяче, не падая и ровно держа спину.	И. п.: сидя на мяче, ступни ног на полу, руки держаться за рожки мяча: Ну-ка зайка, поскачи, (<i>прыжки с продвижением по залу</i>) Лапкой серой постучи, (<i>остановиться и ногой об пол наступать</i>) Ты на травку упали, (<i>лечь на пол и обнять мяч руками и ногами</i>) Полежи и отдохни. Отдохнул – теперь вставай, Прыгать снова начинай. (<i>присаживаются на мяч и скачут</i>) Быстро к елочке беги (<i>воспитатель показывает ёлки</i>) И скорей назад скачи
АПРЕЛЬ			
I - II	«Бегемотики»		Игра «Прятки» Правила: Пока звенит колокольчик или музыка, дети бегают вокруг мячей произвольно по залу. Как только замолчал колокольчик, надо спрятаться за своим мячом (<i>4 раза повтора</i>) И.П.: лёжа животом на мяче, руки опущены, носки ног в пол: У маленьких бегемотиков Разболелись животики (<i>лежат, руки опущены</i>) Массаж мы вместе проведём И дружно вместе запоем

			Воздух носом набираем <i>(вдох носом)</i> И животиком мяч мы прижимаем <i>(прижать мяч телом)</i> Ты нажми – отпусти, Головой ты поверти. Руки – ноги подними, И смотри, не упади <i>(балансировать телом на мяче, чтобы не упасть)</i>
III - IV	«МЫШКА»	Развивать умения лежать на мяче, подняв руки и ноги <i>(балансировать телом)</i> .	Маленькую мышку Крошкою зовут <i>(сели на корточки около мяча и пищим, как мышки)</i> . Маленькая мышка прячется вот тут <i>(лечь на живот и приподнять ноги и руки)</i> . Мышка выбегает ночью погулять <i>(разбегаются в разные стороны)</i> , Начинает шумно прыгать, хохотать Прыгать, бегать и скакать <i>(сидя на мяче, прыгают по залу)</i> . Но, как только кошка «Мяу» скажет вдруг <i>(все замирают на месте)</i> , Мышка замирает – тихо все вокруг...

МАЙ

I - II	«Всё могу»		И. п.: сидя на мяче, ступни ног на полу, руки держаться за рожки мяча: Я плаваю в море, как рыба <i>(руками изображаем, как плавают рыбы),</i> Я прыгаю резво, как мяч <i>(высоко подпрыгиваем)</i> , Мне нравится быстро кружиться, Как кружится в цирке ловкач <i>(кружимся вокруг себя)</i> . Как бабочка в небе летаю <i>(машем руками, как крыльями, подпрыгивая с продвижением по залу)</i> Проползу по земле, как змея <i>(ложимся животом на мяч)</i> , Скачу, как лошадка на воле <i>(скачем, как лошадка, перебирая ногами)</i> , Как поезд чух-чухаю я <i>(прыжки по кругу, и произносим: «Чух-чух!»)</i> Как дерево я наклоняюсь <i>(делаем наклоны в разные стороны)</i> , Под ветром, что дует с реки, Мигать я умею, красиво, <i>(то зажимаем, то открываем глаза)</i> Как летом в лесу светляки. И также как Васька, котенок, <i>(становимся на четвереньки и бегаем вокруг мяча)</i> Подолгу играть я могу,
--------	------------	--	---

			А после уставший и сонный в постель поскорее бегу (<i>лечь животом на мяч, расслабить тело – руки и ноги опущены</i>).
III - IV	«Сверчок»	Упражнять мышцы ног.	И. п.: сидя на мяче, ступни ног на полу, руки держаться за ручки мяча: Чок- чок, чок-чок, чок! (<i>потопать ногами</i>) На мяче сидит сверчок. (<i>покружиться, сидя на мяче вокруг себя</i>) А кузнечик без ошибки (<i>движения руками, как при игре на скрипке</i>) Исполняет вальс на скрипке. Крылья бабочки мелькают. (<i>машут руками как крыльями</i>) С муравьём она порхает. (<i>покружиться на подскоках вокруг себя, сидя на мяче</i>) Приседает в реверансе (<i>наклон туловища вперёд, голову вперёд, смотреть на педагога</i>) И опять кружится в танце. (<i>покружиться</i>) Под весёлый гопачок (<i>прыжки на мяче на месте</i>) Лихо пляшет наш сверчок. Отработка упражнения: лёжа на спине, ступни ног обхватили мяч – поднять и опустить (плавно), чтобы мяч не укатился.
ИЮНЬ			
I - IV			На зарядку дружно встали Мы опять сидеть устали, На зарядку дружно встали. Руки в боки, смотрим вправо. Поворот налево плавный. (<i>повороты корпуса в стороны</i>) Поднимаем мы колени, Занимаемся без лени. Поднимаем их повыше. Может быть, коснёмся крыши? (<i>по очереди поднимать ноги, согнутые в коленях</i>) Наклоняемся до пола. Прогибаемся поглубже. Вправо-влево три наклона. Повторяем снова дружно. (<i>наклоны вперёд-назад, вправо-влево</i>) От души мы потянулись, (<i>потягивания — руки вверх и в стороны</i>)

			И на место вновь вернулись. <i>(дети садятся)</i> На зарядку становись! И на мячик ты садись <i>(присесть на мяч)</i> Вверх рука, другая вниз! <i>(одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки)</i> Повторяем упражнение, Делаем быстрее движенья. <i>(руки перед грудью, рывки руками)</i> Раз — вперёд наклонимся. Два — назад прогнёмся. И наклоны в стороны Делать мы возьмёмся. <i>(наклоны вперёд, назад и в стороны)</i> И прыжки мы опять Будем дружно выполнять. Раз-два-три-четыре-пять. Кто там начал отставать? <i>(прыжки)</i> На ходьбу мы перейдём, <i>(ходьба, сидя на мяче)</i> Заниматься вновь начнём. Раз, два, три! Раз, два, три! Раз, два, три! Сели и привстали. Раз, два, три! Раз, два, три! Ноги крепче стали. Вот так, вот так! Сели и привстали. Малыши, малыши — Дружные ребятки. Малыши, малыши Сделали зарядку
		Показательные выступления малышей перед родителями.	Дети в красивых спортивных костюмах. У девочек лосины, гипюровые юбочки, розовые футболки, банты и носочки белого цвета. Мальчики в голубых (синих) футболках, чёрных шортиках, белых носочках. Все в чешках.