

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ
ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ "ДЕТСКИЙ ДОМ № 24 "АВРОРА"

«Согласовано»

Педагогическим советом

Протокол № ____ от _____ 2021 года

Приказ № ____ от _____ 2021года

«Утверждаю»

Директор ГКУ «Детский дом № 24

«Аврора»

_____ М.А. Кулыгина

« ____ » _____ 2021г.

**Образовательная программа дополнительного
образования детей по физическому воспитанию
воспитанников детского дома**

Возраст обучающихся с 3 до 18 лет

Срок реализации 1 год

Автор – Хлопникова Ольга Сергеевна
инструктор по физической культуре.

Ст. Григорополисская 2021-2022гг.

Образовательная программа дополнительного образования по физическому воспитанию воспитанников детского дома

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей по физическому воспитанию воспитанников детского дома составлена с учетом особенностей детского дома, режима, возраста и уровня спортивной подготовки воспитанников.

Актуальность. Важной задачей нашего учреждения является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма ребенка, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста занимает особое место. Именно в детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Физическое воспитание дошкольников и младших школьников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп, состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

1.

Цели и задачи реализации программы

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно – образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а целью физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Цель программы:

- всестороннее физическое развитие личности; обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействия их социальной адаптации средствами физической культуры, повышение двигательной активности и мобильности воспитанников.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.

Оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность). В начальной школе процессы формирования организма носят особенно интенсивный характер и требуют более внимательной коррекции появляющихся дефектов. В связи с этим, на занятиях в тренажерном зале будет использован индивидуальный подход к каждому воспитаннику.

Давно известно, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Исследования, проведенные учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей. В частности, исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники, имеющие низкий уровень физической

подготовленности, в 72% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

В процессе физического воспитания осуществляются **воспитательные задачи**, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «...в определении роли физического воспитания в формировании ... моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств...». «Роль физического воспитания ... заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий...воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека».

Наряду с общепедагогическими задачами имеются **специальные, дидактические принципы**, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском доме и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в

процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия.

2. К *словесным методам* относятся названия упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей.

В последнее время в учреждениях все чаще стали использовать различные физкультурно-оздоровительные тренажеры. Они способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом, достаточно

просты и удобны в обращении. Тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям:

- имеют привлекательный вид, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной двигательной активности;
- доступны всем детям, независимо от уровня их физической подготовленности;
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Занятия на тренажерах оказывают тренирующее воздействие на организм детей. Такие занятия позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, дисциплинированность, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и общаться со сверстниками.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, занятий на тренажерах, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 гг.

Сентябрь					
1,2,3, 6.09.21.	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Вводный инструктаж Специальные упражнения на расслабление и вытяжение.	Игры на развитие внимания «Рыбы, птицы, звери», «А я еду», «Карлики-великаны» Дыхательные упражнения.	Равновесие. Упражнения на формирование правильной осанки, комплекс общеукрепляющих упражнений.	Упражнения на развитие основных движений: бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности). Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; прыгивание)	Проведение пальчиковых игр "Пальчик-пальчик, где ты был", "Шли четыре братца". Развитие мелкой моторики. Закрепление названий пальцев.
7,8,9, 10.09.21.	Упражнения на развитие основных движений: Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи и другие препятствия.	Игры на спортплощадке «Охотник и собака», «Третий лишний» «Шапка-невидимка», «12 палочек», «Удочка», «Дед Мороз»	Упражнения на развитие основных движений: прыжки и (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; прыгивание) Игры «Цветок», «Молоток»,	Упражнения на развитие основных движений: прыжки разными способами (по 30-40 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой), игра «Ножницы»	Самомассаж, упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения против плоскостопия.
13,14,15, 16,17.09. 21.	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем -	Игры «Море волнуется...», «Кошки-мышки», «12 палочек», «Удочка»	Упражнения на развитие основных движений: ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).	Упражнения на развитие основных движений: прыжки и с поворотом кругом, пролезание в обруч разными способами.	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение «Маятник», «Лодочка», «Цапля»
20,21,22, 23,24. 09.21.	Игры на спортплощадке «Охотник и собака», «Третий лишний»	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата-общеразвивающие упр., упр. с мячом, обручем.	Упражнения на развитие основных движений: ходьба с разным положением рук, с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед и сбоку скамейки.	Упражнения на развитие основных движений: прыжки и через скакалку с вращением её вперед и назад.	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение. «Яблочко по блюдечку покатилося», «Качели».

Октябрь					
27,28,29, 30, 1.10.21.	Самомассаж и упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения против плоскостопия	Упражнения на развитие основных движений: ходьба на пятках, руки за головой, бег врассыпную. Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи: «Плакса», «Надуем шарик», «Мы удивились», «Тигренок», «Упрямые бараны».	Играем в дартс. (подготовка к спартакиаде).	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем.
4,5, 6,7, 8.10.21.	Упражнения на развитие основных движений: прыжки с продвижением вперед (на 5-6м) с зажатым между ног малым мячом.	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем.	Играем в настольный теннис (подготовка к спартакиаде).	Игры «Лягушки и цыплята», «Кошки-мышки», «12 палочек», «Удочка» «Угадай, кто главный?», «Карлики-великаны»	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков: ползание под дугу несколькими способами подряд.
11,12, 13,14, 15.10.21.	Подготовка к Краевой спартакиаде	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: ходьба на наружных сторонах стоп, ходьба по массажным дорожкам.	Ходьба по гимнастической дорожке с приседанием на одной ноге.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Теплый выдох», «Обжора», «Сопелки»	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение. «Тряпичная кукла», «Мельница».
18,19, 20, 21, 22.10.21.	Игры на развитие внимания - «Пол, нос, потолок», «Угадай, кто главный?»	Упражнения на развитие основных движений: ходьба приставным шагом вперед и назад, приседания, отжимания от пола.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Игра «Море волнуется»	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков Прыжки на одной ноге через верёвку, вперед и назад.	Проведение пальчиковых игр «Замок», «Помощники», «Прогулки». Развитие мелкой моторики. Закрепление названий пальцев.
25, 26, 27,28, 29.10.21	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем.	Турниры по шахматам и настольному теннису	Играем в настольный теннис, остальные- гимнастика для глаз «Мой веселый звонкий мяч», «Моторчик» «Стрекоза»	Упражнения на развитие основных движений: прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Упражнения на развитие основных движений: ползание под дугу несколькими способами подряд.

Ноябрь					
1, 2, 3.11.21.	Упражнения на развитие основных движений: ходьба с изменением направления. Отжимания от пола.	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем.	Игры «Утка-гусь», «Поймай хвост дракона», «Третий лишний»	Упражнения на развитие основных движений: прыжок и с продвижением вперед (на 5-6м) с зажатым между ног средним мячом	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение «Часы», «Колеса», «Качели и карусели»
8, 9, 10 11, 12.11.21.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы «Игра в шарики и кольца», «Лови мяч ногами»	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Шар лопнул», «Хлопки», «Пила»	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур) Игра «Море волнуется».	Упражнения на развитие основных движений: прыжок и (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый).	Игры «Перелёт птиц», «Рыбы, птицы, звери», «Шапка-невидимка»
15,16,17, 18, 19.11.21.	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи: «Солнышко дразнится», «Улыбнись», «Лошадки».	Упражнения на развитие основных движений: ходьба на носочках, пяточках, прыжки на одной ноге через верёвку, вперед и назад	Самомассаж, упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения против плоскостопия	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков: игры со скакалками.	Игры для развития основных движений «Охотник и собака» «Земля, вода, огонь, воздух» «Дед Мороз»
22,23,24, 25. 26.11.21.	Упражнения на развитие основных движений: ходьба с изменением направления. Игра «Найди дорогу»	Игры на развитие внимания: «Пол, нос, потолок», «Угадай, кто главный?»	Упражнения на развитие основных движений: ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, верёвки).	Игры для развития основных движений «Лягушата и цыплята», «Вышибалы» «Земля, вода, огонь, воздух»	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение «Цапля», «Маятник», «Лодочка»
Декабрь					
29,30, 1,2, 3.12.21.	Соревнования по кручению обруча	Упражнения на развитие основных движений: ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног назад.	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем -	Упражнения на развитие основных движений: прыжок и вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом вперед и назад.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Пловец», «Насос», «Ножницы»

6,7, 8,9, 10.12.21.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы «Прогулка с шариками», «Ходите с мячом»	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков «Каша кипит», «Паровозик», «Обжора»	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение. «Посмотри на носочки», «Легкие и тяжелые руки».	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи: «Гоняем воздух», «Обиделись», «Утята».	Играем в настольный теннис.
13,14,15, 16, 17.12.21.	Эстафеты с использованием различных снарядов	Подготовка к Новогодним праздникам	Игры «Кошки-мышки», «А я еду», «Цепи кованные»	Подготовка к Новогодним праздникам	Упражнения на развитие основных движений: ползание под дугу несколькими способами подряд.
20,21,22, 23, 24.12.21.	Проведение пальчиковых игр «Белка», «У Петинной сестрицы». Развитие мелкой моторики. Размыкание и смыкание.	Самомассаж, упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения против плоскостопия	Игры на развитие внимания «Угадай, кто главный?», «Вороны-воробы»	Упражнения на развитие основных движений: прыжки на одной ноге через верёвку вперёд и назад.	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение «Снеговик», «Цветочек», «Побежали»
Январь					
10,11,12, 13, 14.01.22.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы «Взберись на палку», «Разминка балерины» и т.п.	Упражнения на развитие основных движений: ходьба змейкой, ходьба по массажным дорожкам.	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики», «Цветок», «Ветер»	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение «Марионетки», «Кулачки»
17, 18, 19, 20, 21. 01.22.	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков: ходьба по узенькой рейке прямо и боком, перестроение из одного круга в несколько.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы «Массаж ступни», «Игра в шарики и кольца», «лови мяч ногами» и т.п.	Упражнения на развитие основных движений: подлезание в обруч разными способами, прыжки вверх из глубокого приседа, прыжки в длину с места	День рекордов (прыжки на скакалке, отжимания, стойка на голове, пресс)	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи: «Туда-сюда», «Коровушки», «Дотянись»..

24,25, 26, 27, 28. 01.22.	День рекордов 2 (прыжки на скакалке, отжимания, стойка на голове, пресс)	Упражнения на развитие основных движений:ходьба с высоким подниманием колена, подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд.	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит», «Петух», «Трубач»	Упражнения на развитие основных движений:ползание на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.
Февраль					
31,1, 2,3, 4.02.22.	Играем в настольный теннис, остальные - гимнастика для глаз «Дождик», «Буратино», «Теремок»	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение «Цапля», «Маятник», «Лодочка»	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем.	Самомассаж, упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения против плоскостопия	Упражнения на развитие основных движений: лазанье по шведской стенке использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног.
7,8,9,10, 11.02.22.	Подготовка к празднику для мальчишек	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Обжора», «Теплый ветер», «Паровозик»	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем -	Прыжки в длину с места Игры «Охотник и собака» «Земля, вода, огонь, воздух» «Дед Мороз»	Упражнения на развитие основных движений: подлезание под дугу разными способами. Отжимания от пола.
14,15, 16, 17. 18.02.22.	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков. Размыкание и смыкание приставным шагом.	Упражнения на развитие основных движенийпрыжки на одной ноге через линию вправо и влево. Ходьба на пятках, руки за головой.	Игры на развитие внимания «Рыбы, птицы, звери», «А я еду», «Карлики-великаны»	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Сопелки», «Теплый ветер», «Шар»	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение «Петрушка», «Холодно-жарко»
21,22,24, 25.02.22.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберись на палку», «Прогулка с шариками», «лови мяч ногами».	Упражнения на развитие основных движений:ходьба на наружных сторонах стоп, бег с мячом в чередовании с ходьбой.	Развитие мелкой моторики. Проведение пальчиковых игр «Помиримся», «Удивительно», «Маланья».	Упражнения на развитие основных движений прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой)	Самомассаж, упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения против плоскостопия

Март					
1,2,3, 4.03.22.	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем.	Спортивные соревнования «День спорта и здоровья»	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков, ходьба по гимнастической скакалке с подниманием прямой ноги и выполнением хлопка под ней.	Упражнения на развитие основных движений: прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый).	Подготовка к празднику «Ленточки, скакалки, обруч и мячи – в девчачьей гимнастике очень нужны»
9,10, 11.03.22.	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем -	Упражнения на развитие основных движений: ходьба с высоким подниманием колена, прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо и влево.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Игра «Мореволнуется»	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи: «Гоняем воздух», «Улыбнись», «Закрой-открой». Игровой стретчинг.	Упражнения на развитие основных движений: отжимания от пола, стула. Прыжки на скакалке.
14,15,16, 17, 18.03.22.	Играем в настольный теннис, остальные- гимнастика для глаз «Ветер», «Лучик солнца»	Упражнения на развитие основных движений: ходьба в полу приседе, размыкание и смыкание приставным шагом.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Обжора», Теплый ветер», «Паровозик»	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков прыжки в длину с разбега, прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение. «Яблочко по блюдечку покатилося», «Качели».
21,22,23, 24, 25.03.22.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберись на палку», «Прогулка с шариками», «лови мяч ногами».	Самомассаж, упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения против плоскостопия, ходьба по массажным дорожкам	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков. Ходьба с подниманием прямой ноги и выполнением хлопка под ней.	Игры «Пол, нос, потолок», «Угадай, кто главный?»	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение «Тряпичная кукла», «Мельница» и др.

Апрель					
28,29,30,31, 1.04.22.	Играем в настольный теннис, остальные- гимнастика для глаз «Веселая неделька»	Упражнения на развитие основных движений:ходьба приставным шагом вперед и назад, ходьба по массажным дорожкам	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Пила», «Ветер», «Цветок»	Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки с разбега (не менее 50см).	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение. «Снеговик», «Цветочек», «Побежали»
4,5,6, 7, 8.04.22.	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем -	Ходьба на наружных сторонах стоп. Ходьба по массажным дорожкам Ходьба по узенькой рейке с перешагиванием через ленточку.	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков,Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	«Веселые старты» на свежем воздухе	Упражнения на развитие основных движений:подлезание под скакалкой несколькими способами (высота 30-50см). Прыжки на скакалке.
11,12,13,14, 15.04.22.	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков Прыжки через длинную скакалку парами.	Упражнения на развитие основных движений:ходьба с изменением направления, ходьба по массажным дорожкам	Игры «Охотник и собаки», «Вороны и воробьи», «Удочка», «Пол, нос, потолок», «Угадай, кто главный?»	Упражнения на развитие основных движенийпрыжки на одной ноге через верёвку (скакалку) вперед и назад. Прыжки с разбега (не менее 50см).	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение. «Марионетки», «Кулачки»
18,19,20,21, 22.04.22.	Самомассаж, упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения против плоскостопия.	Закрепление навыка дыхания с движениями: «Тряпичная кукла», «Дровосек», «Мельница», «Потягушки»	Упражнения на развитие основных движенийходьба по гимнастической скакалке с перешагиванием через ленточку, ходьба на носочках.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Молоток», «Шар лопнул», «Хлопки»	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем.
Май					
25,26,27,28, 29.05.22.	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков Прыжки через длинную скакалку парами.	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение. «Яблочко по блюдецку покатилось», «Качели».	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем.	Закрепление навыка дыхания с движениями: «Тряпичная кукла», «Дровосек», «Мельница», «Потягушки»	Подтягивание спиной по гимнастической лестнице с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.

4, 5,6.05.22.	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков. Размыкание и смыкание приставным шагом. Бег.	Упражнения на развитие основных движений: ходьба с другими видами движений. Ходьба по массажным дорожкам.	Игры на развитие внимания «Рыбы, птицы, звери», «А я еду», «Карлики-великаны»	Упражнения на развитие основных движений: прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подлезание в обруч разными способами.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Ножницы», «Пловец», «Насос»
10,11,12, 13.05.22.	Играем в настольный теннис, остальные- гимнастика для глаз «Листочки», «Елки»	Упражнения на развитие основных движений: ходьба с выбрасыванием прямых ног вперёд. Игра «Цапля и лягушки»	Закрепление навыка дыхания с движениями: «Тряпичная кукла», «Дровосек», «Мельница», «Потягушки»	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков. Прыжки через длинную скакалку парами.	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение. «Часы», «Колеса», «Качели и карусели»
16,17,18, 19, 20.05.22.	Игры, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков. «Кошки-мышки», «12 палочек», «Удочка»	Упражнения на развитие основных движений: ходьба в полу приседе. Ходьба по массажным дорожкам	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Игра «Море волнуется»	Развитие мелкой моторики. Проведение пальчиковых игр «Магазин», «Приготовим обед», «Подарки».	Упражнения на тренажерах, на тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем.
23,24,25, 26, 27,30 31.05.22.	Игры на развитие внимания «Пол, нос, потолок», «Угадай, кто главный?» и др.	Самомассаж, упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения против плоскостопия.	Игры, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков. «Охотник и собака» «Земля, вода, огонь, воздух» и др.	Специальные упражнения на расслабление и вытяжение. «Яблочко по блюдецку покатилося», «Качели» и др.	Игры «Земля, вода, огонь, воздух» «Кошки-мышки», «12 палочек», «Удочка» и др.