

«Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
КОГПОБУ
«Омутнинский колледж педагогики,
экономики и права»
протокол от 28.08.2025 № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГПОБУ
«Омутнинский колледж педагогики,
экономики и права»
Т.В.Балыбердина
от «29» августа 2025г. № 113-ОД

Дополнительная образовательная программа
по физическому воспитанию «Движение»

Рассчитана на детей 4 -7 лет
срок реализации три года

Составитель:
Белоглазова И.Н., преподаватель
специальности 44.02.01
«Дошкольное образование»

г. Омутнинск 2025 год

Пояснительная записка

«Движение как таковое может по-своему
действию заменить любое средство, но
все лечебные средства мира не могут
заменить действия движения»

Ж.Тиссо

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дома у детей практически нет возможности играть в подвижные игры, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (предлагают компьютерные игры, посещение разнообразных кружков). Именно поэтому возрастает потребность во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время вводятся дополнительные развивающие физкультурные занятия, это и аэробика, и ритмика, и спортивные танцы.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Кружковые занятия ритмической гимнастикой позволяют шире использовать двигательную активность детей, влиять на всестороннее физическое развитие, чередовать упражнения на напряжение и расслабление мышц, увеличивать работоспособность и силу. Уменьшается нагрузка на позвоночник при выполнении упражнений лежа, формируется правильная осанка, укрепляются своды стоп при выполнении упражнений из разных исходных положений ног, а также при ходьбе разными способами - на носках, пятках, внешней стороне стопы. Предупреждается появление плоскостопия. Выполнение физических и танцевальных упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Систематические занятия ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания; укрепляется нервная система, улучшается сон, аппетит, увеличивается выносливость и происходит закаливание организма.

Новизна опыта заключается в содержании и в подходах к проводимой работе, на занятиях ритмической гимнастикой включаются:

1. релаксация с элементами точечного массажа с целью снятия мышечного напряжения и повышения положительного эмоционального настроения детей;
2. дыхательная гимнастика и оздоровительные упражнения для горла, укрепляющие мышцы и связки гортани;
3. пальчиковая гимнастика, стимулирующая развитие мелкой моторики.

Цели предполагают удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности, используя музыкально-ритмические движения. Вырастить ребенка физически и психологически здоровым.

Задачи:

1. Формировать у детей двигательные умения и навыки во время выполнения музыкально-ритмических движений под музыку;

2. Включить детей в активную деятельность, развивать гибкость, ловкость, координацию движений;
3. Помочь детям овладеть элементарными доступными навыками самомассажа;
4. Обеспечить положительную психоэмоциональную обстановку на занятии;

Особенности педагогической технологии.

Программа рассчитана на три года обучения и охватывает два возрастных периода – средний дошкольный возраст (4-5 лет) и старший дошкольный возраст (5-7 лет).

Основными разделами программы являются:

1. танцевально-ритмическая гимнастика
 - игроритмика (упражнения для согласования движения с музыкой и музыкальные задания и игры);
 - игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения, а также упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки);
2. Нетрадиционные виды упражнений:
 - танцевально-ритмическая гимнастика;
 - пальчиковая гимнастика (игры пальчиками со стихами и речетативом, по сказкам и рассказам, игры-потешки);
 - игровой самомассаж (упражнения с поглаживанием и растиранием отдельных частей тела в игровой форме);
 - музыкально-подражательные игры (подвижные игры, образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений, игры для определения темпа, динамики, характера музыки)
 - игры-путешествия;
3. Креативная гимнастика (нестандартные упражнения, специальные задания, музыкально-творческие игры).

Занятия ритмической гимнастикой проходят один раз в неделю в вечернее время. Длительность занятий – в среднем возрасте 20 – 25 минут, в старшем дошкольном возрасте – 25-30 минут. Основной формой преподнесения материала являются музыкально-ритмические упражнения, игры. Комплекс упражнений рассчитан на месяц: первая неделя – ознакомление с комплексом упражнений; вторая неделя – разучивание; третья и четвертая недели – закрепление.

Условия организации занятий ритмической гимнастикой:

1. Соблюдение гигиенических условий (чистота, температурный режим, одежда детей, использование ионизатора воздуха);

2. Использование дополнительного оборудования (массажных дорожек, гимнастических палок для массажа ступней, мелкие предметы – бусинки, теннисные шарики, пуговицы, пластмассовые пробки для массажа и сбора пальчиками ног);
3. Выполнение упражнений на индивидуальных ковриках;
4. Обеспечение достаточной двигательной активности, чередование нагрузки и отдыха;
5. Обязательное музыкальное сопровождение занятий ритмической гимнастикой;
6. Благоприятный психологический климат на занятии;
7. Заинтересованное отношение детей к выполнению упражнений;
8. Эстетическое выполнение упражнений детьми;

Структура занятий:

I часть. Вводная:

включает различные виды ходьбы, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве. Проводится игроритмика (упражнения для согласования движения с музыкой и музыкальные задания и игры); игрогимнастика (упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки);

II часть. Основная:

разучивание и выполнение упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координационных возможностей детей; (креативная гимнастика - игры и задания на развитие воображения и элементов творчества; музыкально-подражательные игры - подвижные игры, образные игры для общеразвивающих упражнений, игры для определения темпа, динамики, характера музыки, игры-путешествия);

III часть. Заключительная:

пальчиковая гимнастика (игры пальчиками со стихами и речетативом, по сказкам и рассказам, игры-потешки); игровой-самомассаж (упражнения с поглаживанием и растиранием отдельных частей тела в игровой форме); Ходьба в спокойном темпе.

Прогнозируемый результат

Дети должны знать:

1. Способы охраны и укрепления здоровья (самомассаж, дыхательная гимнастика и другое);
2. Строение своего тела;
3. Название физических упражнений и последовательность их выполнения;
4. Способы самоконтроля эмоционального состояния;

Дети должны уметь:

2. Выполнять музыкально-ритмические движения в соответствии с характером музыки, согласовывать движения с музыкой;
3. Владеть навыками выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;

Способы проверки результатов работы:

- Итоговые занятия по изученной теме.
- Наблюдение за детьми на занятиях.
- Беседы с детьми.
- Организация встреч детей с гостями (детьми и взрослыми)
- Диагностика, мониторинг.

Диагностика

Диагностика на определение гибкости

Тест 1.

Цель: Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок ставится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регулирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

Тест 2.

Цель: Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения сидя.

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии.

А

С	- 2,5	- 2	- 1,5	- 0,5	+ 0,5	+ 1	+ 1,5	+ 2	+ 2,5	+ 3
---	-------	-----	-------	-------	-------	-----	-------	-----	-------	-----

Б

Ребенок (без обуви) садится со стороны С так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20 – 30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон – зачетный, выполняется за 3 с. Результат засчитывается по кончикам

пальцев рук, он может быть с результатом «+» или «-», точностью до 0,5 см (например, +7 или -2)

Тесты 3. На определение ловкости.

Цель: оценить ловкость в прыжках через скакалку.

Ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Следует правильно выбрать скакалку, чтобы концы ее достали до подмышек ребенка, когда он встает обеими ногами на середину и натягивает ее.

Тест 4. На определение выносливости.

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени остались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест 5. На определение координации движений.

Воспитатель показывает детям упражнение в обычном темпе, т.е. воссоздает образ двигательного действия. Затем дает подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образа, концентрируя внимание детей на цели действия (координации). После этого дети и педагог проговаривают программу двигательного действия, при этом на технике выполнения внимание не акцентируется. Демонстрация движений должна быть предназначена конкретному ребенку в отдельности.

Далее воспитатель оценивает координацию движений:

- одновременное правильное – 3 балла;
- не одновременное, но правильно выполненное движение – 2 балла;
- нарушение координации, но после повторного показа верное выполнение движения, выполнение отдельных элементов – 1 балл.

1.

Цель: оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости.

Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключает в противоположном направлении движения левой рукой (наподобие движений при ходьбе)

2.

Цель: оценить координацию движений рук в вертикальной плоскости.

Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз (и наоборот).

3.

Цель: Оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости.

Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединять движения левой рукой – вперед, назад. Направления движения противоположные.

4.

Цель: Оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости.

Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу (и наоборот).

5.

Цель: Оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости.

Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу (и наоборот).

6.

Цель: Оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости.

Ребенок отводит вперед правую руку и назад левую ногу (и наоборот).

7.

Цель: Выявить и тренировать координационные возможности детей при удержании равновесия.

Ребенок встает в стойку – носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди – и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат.

Сводная таблица

Сводная таблица														
№ п/п	Ф.И.О.	Номер теста и его оценка в баллах												Средний балл
		1	2	3	4	5								
						5	6	7	8	9	10	11	12	
1														
2														
3														
4														

Средний дошкольный возраст

Работа в средней группе проводится под девизом: «Маленький, да удаленький».

Цель: обеспечить оптимальную двигательную подготовленность детей, укрепление здоровья.

Задачи:

1. Обеспечить детям двигательную активность, необходимую для данного возраста;

2. учить чувствовать ритм и темп музыки, соотносить музыку к своим движениям;
3. обучать детей правильной последовательности выполнения музыкально-ритмических движений;
4. формировать и закреплять умение правильной осанки и правильного дыхания;
5. оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка посредством самомассажа, дыхательной и пальчиковой гимнастики.
6. Обеспечить положительную психоэмоциональную обстановку на занятии.

Прогнозируемый результат

1. Знание детьми физических упражнений, игр, соответственно их возрасту;
2. Знание строения своего тела;
3. Интерес, чувство радости, восторга и другие положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики;
4. Желание детей участвовать в проводимых занятиях;

Учебный план (средняя группа)

№п /п	месяц	темы	Обще кол – во часов	Теория	Практика
1	октябрь	Вводное занятие «Как ухаживать за нашими ножками»	1	1	
2	октябрь	«Веселые гномики»	3		3
3	ноябрь	«Забавные петрушки»	4		4
4	декабрь	«Веселые упражнения»	4		4
5	январь	«Разноцветные дорожки»	4	1	3
6	февраль	«Великаны и карлики»	4		4
7	март	«Чтобы ножки были здоровыми»	4		4
8	апрель	«Все вокруг стараются, дружно занимаются». Итоговое занятие.	4		4
Итого			28	2	26

Содержание

Занятие №1 «Как ухаживать за нашими ножками»

Цель: закрепить правила поведения детей во время ходьбы босиком, объяснить и показать пользу некоторых упражнений для ног, прививать заботу детям о своих ножках, научить выполнять элементарный массаж ступней.

Ход занятия:

Беседа с детьми о правилах поведения ходьбы босиком дома и на улице (О пользе хождения босиком, условиях хождения босиком, опасные ситуации хождения босиком)

Упражнения игрового характера:

1. «Великаны и гномы»
2. «Палочка-каталочка»
3. Веселые носочки»
4. По следочкам мы пройдем»
5. Массаж ступней ног «Мы ходили, мы скакали».

Занятие № 2. « Веселые гномики »

Цель: учить детей выполнять сложные упражнения;

учить чувствовать ритм и темп музыки; соотносить музыку и движения; побуждать детей делать упражнения красиво;

I часть. Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком, шаг с хлопком, мелкие и широкие шаги, упражнение на формирование правильной осанки «посмотрите, как я встала», бег обычный и змейкой, перестроение в шахматном порядке.

II часть. Музыкально-ритмические движения.

№	Виды упражнений	Упражнения	Дозировка
1.	Упражнение для мышц шеи:	1. Наклоны головы вперед-назад с пружинкой 2. Наклоны головы в стороны с пружинкой	6 раз 6 раз
2.	Упражнения для плечевого пояса:	1. Одновременное поднятие плечиков вверх 2. Поочередное внимание плечиков вверх	6 раз 6 раз
3.	Упражнение для туловища:	1. Повороты с выносом руки в сторону 2. Наклоны вперед с выносом рук в стороны 3. Наклоны в сторону, рука вверх	6 раз 6 раз 6 раз
4.	Прыжки:	из разных исходных положений в чередовании с ходьбой	20х3
5.	Упражнения для ног из положения сидя	1. Поочередное сгибание и разгибание пальчиков ног 2. Поочередное сгибание ног в коленях 3. Поочередное поднятие ног	По 6 раз

6.	Упражнения для мышц рук и ног из исходного положения лежа	1. Упражнение велосипед 2. Поочередное поднимание рук	По 6 раз
----	---	--	----------

III часть. Релаксация под тихую спокойную музыку с использованием пальчиковой гимнастики (смотри в приложении),

Занятие № 3. «Забавные петрушки»

Цель: учить выполнять новое упражнение «петрушка»;

учить выполнять элементарный точечный массаж в сопровождении стихами;

I часть. Обычная ходьба, ходьба на носках, руки подняты вверх, ходьба приставным шагом боком с пружинкой, руки на поясе, бег с захлестыванием голени, ходьба на внешней стороне стопы, обычная ходьба, перестроение в звенья для выполнения упражнений.

II часть. Музыкально-ритмические движения.

№	Виды упражнений	Упражнения	Дозировка
1.	Упражнение для мышц шеи	1. Круговое вращение головой с полуприседанием	6 раз
2.	Упражнение для мышц плечевого пояса	1. Одновременное поднимание плечиков вверх 2. Круговое вращение плечами	6 раз 6 раз
3.	Упражнение для мышц рук	6. Руки к плечам, вверх, поочередно 7. Упражнение «паучок»	6 раз
4.	Упражнение для туловища	1. Круговое вращение туловища 2. Наклоны вперед-назад	6 раз
5.	Упражнение для ног	1. Ног в сторону на носок 2. Поднимание ног согнутых в коленях, локоток на колено 3. Приседание с выносом рук вперед 4. «Фонарики» 5. Прыжки в чередовании с ходьбой из разных	По 6 раз 20x3

		исходных положений	
6.	Упражнение на дыхание	«Гармошка»	6 раз
7.	Упражнение для ног из исходного положения сидя	1. «Петрушка» 2. Ногу на носок 3. Поочередное сгибание ног	По 6 раз
8.	Упражнение для ног из исходного положения лежа	1. Махи ногами, лежа на боку 2. «Качалочка» 3. «Кошечка» 4. «Велосипед»	По 6 раз

III часть. Заключительная. Упражнения на расслабление мышц, лежа с закрытыми глазами. Упражнение «Реснички опускаются, глазки закрываются». Элементарный точечный массаж - «гармонь».

Занятие № 4. «Веселые упражнения »

Цель: продолжать учить детей чувствовать ритм и темп музыки, выполнять упражнения в соответствии с музыкой, начинать учить соединять два ранее изученных движения (приставной шаг с хлопком), воспитывать чувство коллективизма, прививать любовь к движению, продолжать учить правильному дыханию через нос во время бега, осуществлять самоконтроль за сохранением осанки; обеспечить положительное эмоциональное состояние детей во время занятия, используя игровые приемы.

I часть. Обычная ходьба, ходьба на носках, руки в верх, затем в стороны. Обычная ходьба змейкой. Бег с захлестыванием голени, ходьба приставным шагом боком, руки на поясе, бег на носках, руки на поясе; Ходьба приставным шагом боком с хлопком; перестроение в звенья для выполнения музыкально-ритмических движений.

II часть. Музыкально-ритмические движения.

№	Виды упражнений	Упражнения	Дозировка
1.	Упражнение для мышц шеи	1. Наклоны головы вперед-назад с пружинкой 2. Круговые вращения головой	По 6 раз
2.	Упражнения для мышц рук	1. Круговые вращения руками 2. «Палочки» 3. «Ножницы»	По 6 раз
3.	Упражнения для туловища	1. Повороты в стороны 2. Наклоны в стороны	По 6 раз
4.	Упражнения для ног	1. Полуприседания с выносом рук вперед 2. Поочередное выставление ног в перед на носочек, руки на поясе 3. Прыжки в чередовании с ходьбой из разных исходных положений	По 6 раз 20х3
5.	Упражнение на дыхание	«Грибочек»	6 раз
6.	Упражнения для ног	1. Спрячь ноги 2. Ногу на носочек 3. «Петрушка» 4. Поочередное подтягивание ног к себе 5. «Велосипед» - из положения лежа 6. «Колобок»	По 6 раз
7.	Упражнение для туловища из положения лежа	1. «Кошечка» 2. «Качалка»	По 6 раз

III часть. Заключительная. Упражнение на расслабление мышц лежа на спине с закрытыми глазами – «колокольчик» (в стихотворной форме).

Занятие № 5. «Разноцветные дорожки »

Цель: Продолжать учить детей правильному дыханию, укреплять связки гортани при выполнении дыхательных упражнений, снимать у детей стрессовые состояния посредством игры, доставить детям удовольствие.

I часть. Комплекс ритмической гимнастики под песню «Вместе весело шагать». Вступление – идут на месте. Припев – маршируют по кругу друг за другом. Первый куплет - руки в стороны, руки вверх; руки перед собой, руки вниз. Припев – поскоки по кругу. Второй куплет – исходное положение руки на поясе, ноги слегка

расставлены. Поворот туловища направо, разведя руки в стороны. Вернуться в исходное положение. Припев – боковой галоп по кругу. Третий куплет – исходное положение руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклон вперед, руки вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Наклон вниз, коснуться ладонями пола. Вернуться в исходное положение. Припев – маршируют по кругу. Проигрыш – прыжки ноги в стороны, вместе и кружение на поскоках вокруг себя. Припев – идут на месте с хлопками над головой.

II часть. На фланелеграфе выкладываются цветные дорожки, чтобы получилась радуга. Первая дорожка – здоровье, она красная. Она дружит с красным солнышком, которое нас будит по утрам. Упражнение – «просыпайся глазок».

Оранжевая дорожка научит нас делать зарядку. Проводится зарядка - «новая кукла» по мотивам русской народной песни «Пойду ль я, выйду ль я».

На голубой дорожке мы будем учиться умываться. Массаж пальцев - «умывание».

Посмотрите, как ярко засияло солнышко и осветило желтую дорожку. Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик».

По синей дорожке гуляет волк, и он хочет поиграть с ребятами-гусятами. Русская народная игра «Гуси и волк».

III часть. Упражнения для успокоения дыхания.

Занятие № 6. «Великаны и карлики»

Цель: учить соединять вместе два ранее изученных движения - отставление ноги на носок в сторону и руки прямые в стороны, продолжать учить выполнять более качественно упражнение «Петрушка», «кошечка»; Продолжать учить выполнять упражнения одновременно под музыку, слушая темп и ритм. Учить выполнять массаж подошв, сопровождая стихами.

I часть. Ходьба обычная по залу, игра «Великаны и карлики», бег змейкой с захлестыванием голени, ходьба приставным шагом с хлопком, перестроение в звенья для выполнения музыкально-ритмических движений.

II часть. Музыкально-ритмические движения:

№	Виды движений	Название упражнений	Дозировка
1.	Для мышц шеи	Наклоны головы вперед-назад с пружинкой Наклоны головы в стороны	По 6 раз
2.	Для мышц рук	1. «Палочки» - сгибание и разгибание рук в стороны из положения руки перед грудью 2. «Ножницы» - скрещивание рук на уровне груди 3. «Силачи» - руки вверх, к плечам, в стороны, к плечам 4. «Паучок» - упражнение для пальцев рук (пальчики бегут вниз к носочкам и поднимаются вверх к плечам)	По 6 раз

3.	Для туловища	1. Повороты в стороны с выносом рук в стороны 2. Достань колени	По 6 раз
4.	Для мышц ног	1. «Лошадки» 2. «Локоть на колено» 3. Отставление ноги на носок, руки в стороны 4. Прыжки из разных исходных положений в чередовании с ходьбой	По 6 раз 20х3
5.	Упражнение на дыхание	«Грибочек»	6 раз
6.	Упражнение для ног из исходного положения сидя и лежа	1. Вращение стопой по часовой стрелке и против. 2. Носу на носок «Петрушка» 3. «Велосипед»	По 6 раз
7.	Упражнение для туловища лежа на спине	1. «Качалочка» 2. «Кошечка» 3. «Лодочка»	По 6 раз

III часть. Релаксационные упражнения – «Волшебный сон» (в стихотворной форме). Самомассаж ступней ног - «Веселые ножки».

Занятие № 7. «Чтобы ножки были здоровыми»

Цель: Дать детям эмоциональный настрой, желание заниматься, вызвать бодрое настроение у детей. Учить выполнять упражнения для всех групп мышц под музыку, выполнять упражнения в общем темпе, вырабатывать пластику, гибкость, координацию движений, укреплять стопы ног, совершенствовать разные виды ходьбы и бега, следить за осанкой, приучая к самоконтролю, воспитывать любовь к движению и музыке.

I часть. Ходьба по кругу обычная, ходьба на пятках на носках, с высоким подниманием колена, бег прямым галопом, бег змейкой на носках, бег подскоками, перестроение в шахматном порядке для выполнения музыкально-ритмических движений.

II часть. Музыкально-ритмические движения:

№	Виды движений	Упражнения	Дозировка
1.	Для мышц шеи	1. Наклоны головы вперед-назад с пружинкой 2. Круговые вращения головой	По 6 раз
2.	Упражнения для рук	1. Поднимание рук с хлопком вверх 2. «Силачи»	По 6 раз

		3. «Паучки»	
3.	Упражнения для туловища	1. Повороты с хлопком и пружинкой 2. Наклоны с хлопком 3. Пружинка с «фонариками» 4. «Качели»	По 6 раз
4.	Упражнения для ног Упражнения для ног из исходного положения сидя Из исходного положения лежа	1. Выставление ноги вперед на носочек 2. «Пружинка, носочек» 3. «Носочки» 4. «Спрячем ножки» 5. Махи ногами лежа на боку. 6. «Достань носочки» 7. «Носочки-пяточки» 8. «Велосипед» 9. Прыжки в чередовании с ходьбой из разных исходных положений	По 6 раз 20х3

III часть. Релаксация «Осанка», массаж «Спинка-спинка» в сопровождении стихами.

Занятие № 8. «Все вокруг стараются, дружно занимаются»

Цель: Формировать у детей правильную походку и осанку, закреплять ранее изученные движения, учить выполнять новое упражнение (локоток правой руки на колено левой ноги), следить за дыханием детей и за осанкой.

I часть. Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба приставным шагом прямо, ходьба «змейкой», бег прямым галопом, ходьба с заданиями для рук, перестроение на выполнение упражнений врассыпную по залу.

II часть. Музыкально-ритмические движения:

№		Упражнения	Дозировка
1	Для мышц шеи	1. Наклоны головы вперед-назад с пружинкой 2. Наклоны головы в стороны с выносом рук	По 6 раз
2.	Упражнения для мышц рук	1. Выбрасывание рук вперед из исходного положения согнутых в локтях рук перед	По 6 раз

		собой 2. Хлопок над головой 3. Хлопок перед собой и за спиной	
3.	Упражнение для туловища	1. Повороты с выносом рук в стороны 2. «Качалочка»	По 6 раз
4.	Упражнения для ног	1. Полуприседания с выносом рук вперед 2. Отставление ноги в сторону на носок с выносом рук в стороны 3. Локоть на колено (правая рука, левая нога) 4. Приставной шаг в сторону с хлопком 5. Прыжки в чередовании с ходьбой из разных исходных положений	По 6 раз 20х3
5.	Упражнение на дыхание	1. «Лесорубы»	6 раз

III часть. Релаксация «Осанка» и массаж рук «Петушиная семья»

Старший дошкольный возраст

Работа в старшей группе проводится под девизом: «Идет день за днем, как дубки растем»

Цель: совершенствование движений и работа над качеством выполнения упражнений детьми, продолжать укреплять здоровье детей.

Задачи:

1. Формировать и закреплять навыки правильной осанки, правильного дыхания;
2. Укреплять мышцы, участвующие в формировании сводов стопы, мышечного корсета позвоночника и умение расслаблять мышцы;
3. Учить выполнять упражнения для всех групп мышц под музыку, слушать музыку, выполнять упражнения в общем темпе, вырабатывать пластику, гибкость, координацию движений.
4. Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
5. Устранить избыточное психоэмоциональное и мышечное напряжение во время выполнения музыкально-ритмических движений.
6. Продолжать обучать детей правильной последовательности выполнения музыкально-ритмических упражнений на основе накопленного опыта.
7. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка посредством самомассажа, дыхательной и пальчиковой гимнастики.

Прогнозируемый результат:

1. Овладение техникой музыкально-ритмических движений;
2. Развитие физических качеств – ловкости, гибкости, выносливости.

Учебный план (старшая группа)

№п /п	Разделы, темы		Обще кол – во часов	Теория	Практика
1	октябрь	Вводное занятие «Детям об осанке»	4	0,5	3,5
2	ноябрь	«Будем красивыми»	4		4
3	декабрь	«Снеговик»	4		4
4	январь	«Веселые снежинки» Итоговое занятие	4		4
5	февраль	«Круг-кружочек»	4		4
6	март	«Потанцуем»	4		4
7	апрель	«Весеннее настроение» Итоговое занятие	4		4
Итого			28	0,5	27,5

Содержание

Занятие № 1. «Детям об осанке »

Цель: 1. Познакомить детей с правильной и неправильной осанкой, используя наглядный материал;

2. Упражнять детей в сохранении правильной осанки, используя физические упражнения;

3. Побуждать детей сохранять правильную осанку в повседневной жизни.

Ход занятия:

Беседа о правильной осанке, рассматривание схемы правильной и неправильной осанки. Рассматривание и сравнение осанки «Золушки» и «Серого волка». Беседа об осанке пожилых людей.

Игра «Посмотрите, как я встала».

Упражнение «Как правильно стоять».

Упражнение «Как правильно ходить» (с использованием стихов).

Занятие № 2. « Будем красивыми »

Цель: Учить детей чувствовать ритм и темп музыки, учить выполнять более сложные упражнения, побуждать выполнять упражнения красиво, учить видеть неточности в выполнении упражнений, прививать любовь к движениям. Развивать самоконтроль за осанкой и следить за дыханием.

I часть. Ходьба гимнастическим шагом, ходьба на носках, пятках, ходьба скрестным шагом боком, ходьба приставным шагом прямо, бег боковым галопом, с захлестыванием голени и бег выбрасывая прямые ноги вперед змейкой. Перестроение через центр по три для выполнения музыкально-ритмических движений.

II часть. Музыкально-ритмические движения:

1.	Упражнения для мышц шеи	1. Наклоны головы в стороны с полуприседанием 2. Наклоны головы вперед-назад с пружинкой 3. Круговые вращения головой по часовой и против часовой стрелки	По 10-12 раз
2	Упражнения для рук	1. Круговые вращения руками 2. Руки к плечам, вверх, вниз поочередно	
3.	Упражнения для туловища	1. Круговые вращения туловища 2. Наклоны в стороны с рукой над головой 3. Наклоны к носкам ног	
4	Упражнения для ног	1. Полуприседания с поочередным выносом ног 2. Локоть на колено 3. Приставные шаги вперед и в стороны 4. Прыжки в чередовании с ходьбой (прыжки скрестно, прыжки на правой и левой ноге, прыжки с поворотом)	40х3
5	Упражнение для ног из исходного положения сидя и лежа	1. «Носочки» 2. «Ноги к себе» 3. «Петрушка» 4. «Ногу на носок» 5. «Махи ногами лежа на боку» 6. «Велосипед» 7. «Поочередное поднятие ног»	По 10-12 раз
6	Упражнение на дыхание	1. «Лесорубы»	По 10-12 раз

III часть. Релаксация «Осанка», массаж ног «молотки».

Занятие № 3. «Снеговик »

Цель: Продолжать учить чувствовать ритм и темп музыки, соотносить музыку к своим движениям, побуждать детей выполнять упражнения красиво, следить за качеством выполнения упражнений. Научить детей соединять одно простое упражнение с другим движением.

I часть. Ходьба обычная по залу, ходьба на носках, руки в стороны, ходьба с высоким подниманием колена, бег с захлестыванием голени, ходьба спиной вперед, ходьба приставным шагом, руки на поясе, бег боковым галопом, обычная ходьба, перестроение на выполнение упражнений в шахматном порядке.

II часть. Музыкально-ритмические движения.

1.	Упражнения для мышц шеи	Наклоны головы в стороны	10-12 раз
2.	Упражнения для рук	1.Вращение кистями рук 2.Выбрасывание рук вперед с поворотом кисти 3.Ладони вперед 4. поочередно руки вперед, ладонями вверх, затем к плечам	10-12 раз
3.	Упражнения для туловища	1. Круговые вращения туловищем по часовой и против часовой стрелке 2. Наклоны в стороны, рука над головой 3. Повороты с хлопком	10-12 раз
4.	Упражнения для ног	1.Отставление ноги в сторону, руки в стороны 2. Приставные шаги вправо, влево с руками, согнутыми в локтях 3. приставной шаг вперед, руки на поясе с пружинкой 4. То же что и третье, но с хлопком 5. Локоть на колено, на искосок 6. Прыжки в чередовании с ходьбой из разных исходных положений	10-12 раз

5.	Упражнение из исходного положения сидя, лежа.	1. Поднимание ног вверх поочередно. 2. Обхвати колени руками. 3. Достань носочки. 4. «Лодочка» 5. «Петрушка»	
----	---	--	--

III часть. Релаксация под речевое и музыкальное сопровождение «океан». Массаж биологически активных зон «Снеговик».

Занятие № 4. «Веселые снежинки»

Цель: Продолжать учить соединять одно простое ранее изученное движение с более сложным. Продолжать учить чувствовать ритм и темп музыки, соотносить музыку со своими движениями, оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка посредством самомассажа.

I часть. Ходьба обычная, ходьба гимнастическим шагом, бег боковым галопом. Упражнение на воображение «веселые снежинки», ходьба широким шагом, ходьба и бег спиной вперед, перестроение на выполнение музыкально-ритмических движений в шахматном порядке.

1.	Упражнения для мышц шеи	1. Наклоны головы с пружинкой. 2. Круговое вращение головой.	10-12 раз
2.	Упражнения для рук	1. Руки к плечам. Круговые вращения руками. 2. «Ножницы» 3. «Пловцы»	10-12 раз
3.	Упражнения для туловища	1. Круговые вращения туловища. 2. Повороты в стороны с выносом руки. 3. Наклоны вперед.	10-12 раз
4.	Упражнения для ног	1. Приставной шаг в сторону с пружинкой и хлопком. 2. Приставной шаг вперед-назад руки на поясе. 3. Локоть на колено. 4. Упражнение «дорожка». 5. Прыжки в чередовании с ходьбой из разных исходных положений.	10-12 раз 30х3

5.	Упражнение из исходного положения сидя, лежа.	1.Вращение стопой. 2.«Лодочка». 3.«Качалочка» 4.Махи ногами лежа на боку. 5.«Петрушка». 6.Ногу на носочек.	
----	---	---	--

III часть. Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон». Массаж биологически активных зон «Спинка-спинка».

Занятие № 5. «Круг-кружочек»

Цель: Разучить с детьми новое упражнение для мышц плечевого пояса. Продолжать разучивать ранее разученные движения. приучать выполнять упражнения синхронно, приучать детей к правильной последовательности выполнения музыкально-ритмических движений. Обеспечить положительную психоэмоциональную обстановку на занятии. Продолжать следить за осанкой и дыханием детей.

I часть. Игра «Посмотрите, как я встала», ходьба обычная по залу, ходьба гимнастическим шагом змейкой, ходьба на носках по диагонали, ходьба скрестным шагом боком, бег боковым галопом, бег с высоким подниманием колена, ходьба обычная, перестроения через центр тройками для выполнения музыкально-ритмических движений.

II часть. Музыкально-ритмические движения.

1.	Упражнения для мышц шеи	1.Круговые вращения головой. 2.Голову вперед, руки вперед, голову назад, руки назад.	10-12 раз
2.	Упражнения для рук	1.Круговые вращения плечиками. 2.Вынос прямых рук вперед, пальчики врозь. 3.«Палочки». 4.Правую руку вперед, ладонь вниз, левую так же. Правую перевернуть ладонь вверх, левую так же. Правую к левому плечу, левую — к правому плечу.	10-12 раз
3.	Упражнения для туловища	1.Круговые вращения	10-12 раз

		туловищем по часовой и против часовой стрелки. 2. Повороты туловища с выносом рук в стороны и хлопком. 3. Наклоны к носочкам ног. 4. «Мельница».	
4.	Упражнения для ног	1. Приставной шаг в сторону с хлопком. 2. Приставной шаг вперед с хлопком. 3. Упражнение для стоп перекаты. 4. Ходьба вокруг себя с движением ладошки вперед, руки согнуты в локтях. 5. Махи ногами вперед и в стороны. 6. Прыжки в чередовании с ходьбой из разных исходных положений.	10-12 раз 30х3
5.	Упражнение из исходного положения сидя, лежа.	1. Поочередное выбрасывание ног назад из исходного положения стоя на четвереньках. 2. «Цветок» 3. «Качалка» 4. «Рыбка» 5. «Горка» 6. «Веселые паучки» 7. Махи ногами лежа на боку. 8. Ножницы лежа на спине.	

III часть. Релаксация под речевое сопровождение «Космос», игра малой подвижности «Я позвоночник берегу», игра на коррекцию психоэмоциональной сферы «Левушка».

Занятие № 6. «Потанцуем»

Цель: Учить выполнять упражнения для всех групп мышц последовательно, выполнять упражнения в темпе, который диктует музыка. Продолжать укреплять здоровье детей, вырабатывать пластику, гибкость, совершенствовать ранее изученные движения, следить за осанкой детей, учить детей самостоятельно контролировать свою осанку. Прививать любовь к движениям, музыке. Продолжать учить детей расслаблять мышцы.

I часть. Ходьба приставным шагом боком, ходьба в полуприседе по залу, ходьба с высоким подниманием колена, бег выбрасывая прямые ноги вперед, обычный бег по диагонали, ходьба на носках, вращая прямыми руками вперед-назад, ходьба широкими и мелкими шагами, обычная ходьба, перестроения для выполнения музыкально-ритмических движений через центр по два.

II часть. Музыкально-ритмические движения.

1.	Упражнения для мышц шеи	1. Качание головой. 2. Наклон головы вперед, руки вперед. 3. Наклон головы назад, руки назад.	10-12
2.	Упражнения для рук	1. Поднимание плечиков поочередно и одновременно. 2. Хлопок за спиной и перед собой. 3. «Дровосек» 4. «Паучок»	10-12
3.	Упражнения для туловища	1. Повороты с выносом рук в стороны из исходного положения руки за головой. 2. Наклоны вперед с выносом рук в стороны. 3. Наклоны в стороны руки вверх.	10-12
4.	Упражнения для ног	1. Хлопок под коленом. 2. Танцевальное движение из исходного положения основная стойка. На раз – правая нога вперед, на два – правая нога в сторону, на три – правую ногу назад, на четыре исходное положение. На пять, шесть, семь, восемь – то же левой ногой в левую сторону. 3. Танцевальное упражнение: на раз – правая нога на пятке, левая на носке, ноги на ширине плеч, на два поменять ноги, на три – ноги вместе.	10-12
5.	Упражнение из исходного положения сидя,	1. «Петрушка» 2. «Велосипед» 3. Махи ногами с хлопком лежа на	10-12

	лежа.	спине. 4.«Неваляшки» 5.«Ножницы» 6.«Мостик» 7.Махи ногами лежа на боку. 8.Выбрасывание ног назад из исходного положения стоя на четвереньках.	
--	-------	--	--

III часть. Релаксация с речевым сопровождением «Веселые гномы», игра на психоэмоциональную сферу «Любопытная Варвара». Массаж биологически активных зон «Строим дом».

Занятие № 7. «Весеннее настроение»

Цель: Доставить детям радость, дать положительный эмоциональный настрой, дать заряд бодрости. Продолжать учить выполнять упражнения для всех групп мышц, вырабатывать пластику, гибкость при выполнении музыкально-ритмических движений. продолжать укреплять здоровье детей. Укреплять своды ступней ног. Учить видеть и исправлять неточности в движениях.

I часть. Ходьба обычная по залу, упражнение на воображение «Весенние деревья», упражнение на воображение «Распустившиеся цветы». Перестроение для выполнения музыкально-ритмических движений в шахматном порядке.

1.	Упражнения для мышц шеи	1. Качание головой 2. Круговое вращение головой	10-12 раз
2.	Упражнения для рук	1. Поочередное поднимание плечиков вверх 2. «Силачи» 3. Поочередное поднимание рук вверх 4. «Дровосек»	10-12 раз
3.	Упражнения для туловища	1. Наклоны вперед с выносом рук из-за головы 2. Повороты в стороны с пружинкой 3. «Мельница»	10-12 раз
4.	Упражнения для ног	1. Локоть на колено 2. Махи ногами 3. Достань кисть руки 4. Достань локтем колено из исходного положения руки за головой.	10-12 раз

		5. Махи ногами в стороны с выносом рук. 6. Прыжки в чередовании с ходьбой из разных исходных положений	40х3
5.	Упражнение из исходного положения сидя, лежа.	1. «Носочки» 2. «Дотянись до пятки» 3. «Нарисуй круг» 4. «Достань носочки» 5. «Улитка» 6. «Цветок» 7. «Лодочка» 8. «Рыбка»	

III часть. Релаксация под речевое и музыкальное сопровождение «олени», игра на коррекцию психоэмоциональной сферы «Важный пес». Упражнение на дыхание «Кораблики», массаж биологически активных зон «Мы ходили, мы скакали».

Список литературы.

1. Е.Н.Вареник. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Творческий Центр «Сфера», М., 2006г.
2. Л.В.Гаврючина. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Творческий Центр «Сфера», М., 2007г.
3. М.Ю. Картушина. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. Творческий Центр «Сфера», М., 2006г.
4. М.Ю. Картушина. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. Творческий Центр «Сфера», М., 2006г.
5. Т.А.Тарасова. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Творческий Центр «Сфера», М., 2005г.
6. К.К.Утробина. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. М., Издательство «ГНОМ иД», 2004 г.