**Планирование физкультурных занятий не неделю (06.04 -10.04)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Тема недели** | **Дни недели** | **Содержание деятельности для родителей** | **Игры** |
| **От 3до 4лет** | 2 «Хочу я летчиком стать» | Вторник | **« Готовимся в летчики»**   1. Прыжки в длину с места 2. Метание малых мячей в вертик. цель правой и левой рукой 3. Лазание по гимнастической стенке, спуск до последней рейки( без прыжка).   4Ходьба по гимн.скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы. | **Игра: «Самолеты**»  **Все дети «самолеты»**  **.На сигнал: - Завели мотор**! Дети – согнувши руки в локтях, делают вращательные движения. И гудят (У-У-У-!)  **Вед**. - **Расправили крылья** ! дети развели руки в стороны.  **Вед**. - **Полетели**! Все разбегаются « летают в разных направлениях .  **Вед. –Самолеты на посадку!-** дети садятся наодно колено в указанное место**.**  Игра повторяется 4-5 раз *.*Выбирается самый внимательный «летчик». |
| **От 4 до 5 лет** | «Хочу я летчиком стать» | Среда | « **Хочу я летчиком стать»**  1.Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 на середине, передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.  2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.  3.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  4.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его после отскока от пола. | **Игра « Самолеты на аэродром»»**  Все дети «летчики»! Становятся в 3 колоння к своим флажкам разного цвета. **На сигнал: - Завели мотор**! Дети – согнувши руки в локтях, делают вращательные движения. И гудят (У-У-У-!)  **Вед**. - **Расправили крылья** ! - дети развели руки в стороны.  **Вед**. - **Полетели**! Все разбегаются « летают в разных направлениях .  **Вед. – Самолеты на аэродромы ! -** дети становятся каждая команда к своему флажку. Походу флажки меняются местами.  Игра повторяется 4-5 раз. Выбирается самая быстрая и внимательная команда «летчиков |
| **От 5 до 6 лет** | «Хочу я летчиком стать» | Четверг | « **Готовимся в летчики»**  1.Прыжки через скамейку с одной н другой стороны (правым, левым боком)  2.Ходьба по гимнастической скамейке: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.  3.Пролезание в обруч , руки на колени d – 60см.  4.Бег по канату прямо , руки в стороны. | **Игра « Самолетов звенья»**  Все дети «летчики! Становятся в 3 колоння к своим флажкам разного цвета. **На сигнал: - Завели мотор**! Дети – согнувши руки в локтях, делают вращательные движения. И гудят (У-У-У-!)  **Вед**. - **Расправили крылья** ! - дети развели руки в стороны.  **Вед**. - **Полетели**! Все разбегаются « летают в разных направлениях .  **Вед. – Самолеты на аэродромы ! -** дети становятся каждая команда к своему флажку.**.**  Игра повторяется 4-5 раз. Выбирается самая быстрая и внимательная команда «летчиков». |
| **От 6 до 7 лет** | « Мы космонавты» | Пятница | « **Готовимся в космонавты**)  1.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева с одной ноги на другую; на двух ногах.  2.Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.  3.Ведение мяча между предметами.  4.Ползание на животе под веревкой h-20см.  5.Прыжки в длину с разбега на мат | **Игра « Мы космонавты».**  Дети- будущие космонавты, готовятся к полету.  По сигналу: **Внимание – Марш!**  Нужно выполнить задания:  1.Пробежать по канату,  2.Пролезть под стул.  3.Покрутится на « диске».  4.Пробежать по «болоту»( по плоским предметам)  5.Подпрыгнуть - достать подвешенную погремушку, мяч.  6.Пробежать вокруг предмета.  Игра повторяется 2-3 раза. |

**Гимнастика для ног под музыку "Танец утят" (3-4 лет)**

1. "Утята шагают к реке" И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку" И.п. - то же. 1-2 - поднимая внутренние своды опереться на наружные края стоп. 3-4 - и.п.

3. "Утята встретили на тропинке гусеницу" И.п. - то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. "Утка крякает" И.п. - то же. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны. ("клюв открылся"), произнести "кря-кря" 3-4 - и.п.

5. "Утята учатся плавать" И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть. 1 - согнуть правую стопу вперед. 2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

**Упражнения с массажными (колючими) мячами под музыку.**

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. -то же Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1-2 - ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 - и.п.

5. И.п. - сидя ноги врозь, мяч внутри на полу у носка правой. Движением носка внутрь одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

**Танец ножек "Матрешки".**

**"МАТРЕШКИ"**

1. "Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки" И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 - правую вперед на пятку. 2-3 - покачать носком вправо-влево. 4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой.

2. "Красные сапожки, резвые ножки" И.п. - то же. 1 - правую вперед-в сторону на пятку. 2 - правую на носок, 3 - правую на пятку. 4 - с притопом приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой.

3. "Танец каблучков" И.п. - то же. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

4. "Гармошка" И.п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1- слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо. 2- опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь. 3- слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо. 4- опуская носок правой и пятку левой на пол, и.и. 5-8 - то же, что 1-4, 1 -8 - то же, передвигаясь влево

5. "Елочка" И.п. - то же. 1- слепка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол. 2- слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 3-8 - продолжать передвигаться таким образом вправо, 1-8-то же влево.

6. "Присядка" И.п. - то же 1- присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх. 2-и.п. 3- правую в сторону на пятку. 4-приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с другой ноги.

**Гимнастика для ног под музыку "Танец утят"(4-5 лет)**

1. "Утята шагают к реке" И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку" И.п. - то же. 1-2 - поднимая внутренние своды опереться на наружные края стоп. 3-4 - и.п.

3. "Утята встретили на тропинке гусеницу" И.п. - то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. "Утка крякает" И.п. - то же. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны. ("клюв открылся"), произнести "кря-кря" 3-4 - и.п.

5. "Утята учатся плавать" И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть. 1 - согнуть правую стопу вперед. 2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

**Упражнения с массажными (колючими) мячами под музыку.**

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. -то же Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1-2 - ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 - и.п.

5. И.п. - сидя ноги врозь, мяч внутри на полу у носка правой. Движением носка внутрь одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

Танец ножек "Матрешки".

"МАТРЕШКИ"

1. "Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки" И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 - правую вперед на пятку. 2-3 - покачать носком вправо-влево. 4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой.

2. "Красные сапожки, резвые ножки" И.п. - то же. 1 - правую вперед-в сторону на пятку. 2 - правую на носок, 3 - правую на пятку. 4 - с притопом приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой.

3. "Танец каблучков" И.п. - то же. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

4. "Гармошка" И.п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1- слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо. 2- опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь. 3- слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо. 4- опуская носок правой и пятку левой на пол, и.и. 5-8 - то же, что 1-4, 1 -8 - то же, передвигаясь влево

5. "Елочка" И.п. - то же. 1- слепка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол. 2- слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 3-8 - продолжать передвигаться таким образом вправо, 1-8-то же влево.

6. "Присядка" И.п. - то же 1- присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх. 2-и.п. 3- правую в сторону на пятку. 4-приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с другой ноги.

**Комплексы дыхательной гимнастики для всех возрастных групп**

**1 и 2 младшие группы**

Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

**Упражнение 1.** ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**Упражнение 2.** НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**Упражнение 3.** ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

**Упражнение 4.** САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

**Упражнение 5.** МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

**Средняя группа**

**Комплекс №1**

**1. «Послушаем своё дыхание»**

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

• куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

• какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);

• какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;

• какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);

• тихое, неслышное дыхание или шумное.

**2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**3. «Подыши одной ноздрёй»**

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

**4. «Воздушный шар»** (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

**5. «Воздушный шар в грудной клетке»** (среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

**Старшая и подготовительная группы**

**ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

**«Разминка»**. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в. локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

**«Наклоны»** Частъ первая. И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10—20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

**«Маятник».** И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха — наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1,2,3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128—160 дыханий, а всего 600—640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

**Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса для всей семьи**

**"Морская фигура"**

Стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, произносить слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри"игроки принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Игроки выбирают лучшую "фигуру".

Правила:

1. принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;

2. при повторении игры необходимо найти новую позу;

**"Футбол"**

Лежа на животе, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

**"Кораблики"**

Лежат на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

**Игры и упражнения для профилактики плоскостопия для всей семьи.**

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Игроки стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Игроки стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же.

Игроки стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого игрока лежит 8-10 палочек. Игроки передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Игроки стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого игрока стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго игрока, передает ее следующему, не опуская на пол.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета). Игроки, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок. Игроки , стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

"Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Игроки берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

|  |
| --- |
|  |