**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Младший возраст** | | **Старший возраст** | |
|  | в неделю  (минут) | в год  (часов) | в неделю  (минут) | в год  (часов) |
| **Количество занятий** | 2 | 72 | 2 | 72 |
| *Ходьба, бег* | 10 | 4 | 10 | 4 |
| *Оздоровительная физкультура* | 20 | 18 | 20 | 18 |
| *Равновесие* | 5 | 2 | 5 | 2 |
| *Ползание, подлезание, пролезание, лазанье* | 10 | 4 | 10 | 4 |
| *Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание* | 10 | 4 | 10 | 4 |
| *Игры* | 5 | 4 | 5 | 4 |
| **Продолжительность** | **60 минут** | **36 часов** | **60 минут** | **36 часов** |

**Перспективный план работы на год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Цели и задачи** | **Неделя** | **Содержание занятия** | **Организация развивающей среды** |
| **Сентябрь** | Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки. | **1** | 1. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.   2. Основная:  -ОРУ: без предметов  -ОВД:  1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.  2.прыжки на обеих ногах через шнуры. 3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.  -Подвижная игра: «Длинная скакалка»  -Коррекционные упражнения: «Кошка»  3. Заключительная:  -Релаксация: «Сотвори в себе солнце» | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки. |
| **2** | Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.  2. Основная:  -ОРУ: без предметов  -ОВД:  1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.  2. прыжки на обеих ногах через шнуры.  3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.  -Подвижная игра: «Мастер мяча»  -Коррекционные упражнения: «Качалка»  3. Заключительная:  -Релаксация: «Волшебный цветок добра» | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки |
| **3** | 1. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.   2. Основная:  -ОРУ: без предметов  -ОВД:  1.ходьба по веревке прямо.  2.прыжки в длину с места.  3.ходьба по скамейке через кубики (5-6).  4.прыжки боком через канат, лежащий на полу  -Подвижная игра: «Живое кольцо»  -Коррекционные упражнения: «Рыбка»  3. Заключительная:  -Релаксация: «Путешествие на облаке» | Гимнастическая стенка, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат |
| **4** | 1. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.   2. Основная:  -ОРУ:  -ОВД:  1.ходьба по веревке прямо.  2.прыжки в длину с места.  3.ходьба по скамейке через кубики (5-6).  4.прыжки боком через канат, лежащий на п  -Подвижная игра: «Летим на Марс»  -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»  3. Заключительная:  -Релаксация: «У моря» | Гимнастическая стенка, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат |
| **Октябрь** | Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой. | **1** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.   2. Основная:  -ОРУ: с гимнастической палкой  -ОВД:  1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.  2. прыжки на двух нога х, из обруча в обруч.  3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  -Подвижная игра:«Большие ноги идут по дороге»  -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»  3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.  -Релаксация: «Золотая рыбка» | Гимнастическая палка, набивные мячи, обруч |
| **2** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.   2. Основная:  -ОРУ: с гимнастической палкой  -ОВД:  1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.  2. прыжки на двух нога х, из обруча в обруч.  3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  -Подвижная игра: «Ласточка»  -Коррекционные упражнения: «Качалочка»  3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.  -Релаксация: «Янтарный замок» | Гимнастическая палка,набивные мячи, обруч |
| **3** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.   2. Основная:  -ОРУ: с гимнастическими палками  -ОВД:  1. ходьба по веревке прямо.  2. прыжки в длину с места.  3. ползание до ориентира, на четвереньках.  -Подвижная игра: «Гимнастика для ежика»  -Коррекционные упражнения: «Ножницы»  3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.  -Релаксация: «Танец рыбки» | Гимнастическая палка, веревка |
| **4** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.   2. Основная:  -ОРУ: с гимнастическими палками  -ОВД:  1. ходьба по веревке прямо.  2. прыжки в длину с места.  3. ползание до ориентира, на четвереньках.  -Подвижная игра: «Разбей цепь»  -Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах»  3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.  -Релаксация: «Морское царство» | Гимнастические палки, веревка |
| **Ноябрь** | Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой, мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета. | **1** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ: с гимнастической палкой  -ОВД:  1.Ходьба, перешагивая через модули  2. Прыжки вверх.  3.Пролезание в обруч прямо  4.Катание мячей.  -Подвижная игра: «Регулировщик»  -Коррекционные упражнения: «Бегемот»  3. Заключительная:  -Релаксация: «Встреча с рыбкой» | Гимнастическая палка, модули, обруч, мячи |
| **2** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ: с гимнастической палкой  -ОВД:  1.Ходьба, перешагивая через модули  2. Прыжки вверх.  3.Пролезание в обруч прямо  4.Катание мячей.  -Подвижная игра: «Буря на море»  -Коррекционные упражнения: «Колобок»  3. Заключительная:  -Релаксация: «На лугу» | Гимнастическая палка, модули, обруч, мячи |
| **3** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ: с мячом  -ОВД:  1.Ходьба по наклонной доске  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  4.Метание в цель.  -Подвижная игра: «Перешагни через веревочку»  -Коррекционные упражнения: «Ежик вытянулся, втянулся»  3. Заключительная:  -Релаксация: «Водопад» | Мячи, наклонная доска, обруч, гимнастическая скамейка, кегля |
| **4** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ: с мячом  -ОВД:  1.Ходьба по наклонной доске  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  4.Метание в цель.  -Подвижная игра: «Попади в ворота мячом»  -Коррекционные упражнения: «Кошка»  3. Заключительная:  -Релаксация: «Твоя звезда» | Мячи, наклонная доска, обруч, гимнастическая скамейка, кегля |
| **Декабрь** | Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки. | **1** | 1. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.   2. Основная:  -ОРУ: без предметов  -ОВД:  1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.  2.прыжки на обеих ногах через шнуры. 3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.  -Подвижная игра: «Длинная скакалка»  -Коррекционные упражнения: «Кошка»  3. Заключительная:  -Релаксация: «Сотвори в себе солнце» | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки. |
|  |  | **2** | 1.Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.  2. Основная:  -ОРУ: с обручем  -ОВД:  1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.  2.прыжок вверх (достать до платочка).  3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.  4. ходьба по набивным мячам.  -Подвижная игра: «Длинная скакалка»  -Коррекционные упражнения: «Качалка»  3. Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.  4.-Релаксация: «На лугу» | Гимнастическая стенка, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, набивные мячи, скакалка. |
|  |  | **3** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ: с гимнастической палкой  -ОВД:  1.Ходьба, перешагивая через модули  2. Прыжки вверх.  3.Пролезание в обруч прямо  4.Катание мячей.  -Подвижная игра: «Регулировщик»  -Коррекционные упражнения: «Бегемот»  3. Заключительная:  -Релаксация: «Встреча с рыбкой» | Гимнастическая палка, модули, обруч, мячи |
|  |  | **4** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.   2. Основная:  -ОРУ: с гимнастической палкой  -ОВД:  1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.  2. прыжки на двух нога х, из обруча в обруч.  3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  -Подвижная игра: «Ласточка»  -Коррекционные упражнения: «Качалочка»  3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.  -Релаксация: «Янтарный замок» | Гимнастическая палка,набивные мячи, обруч |
| **Январь** | Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета. | **2** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.   2. Основная:  -ОРУ: с мячом  -ОВД: Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.  -Подвижная игра: «Коршун и наседка»  -Коррекционные упражнения: «Качалка»  3. Заключительная: И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.  -Релаксация: «Сила улыбки» | Мячи, гимнастическая стенка |
| **3** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья.  2. Основная:  -ОРУ:  -ОВД:  1. ходьба по узкой стороне скамейки.  2.прыжок вверх. (достать до платочка).  3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.  4. ходьба по набивным мячам.  -Подвижная игра: «Восточный официант»  -Коррекционные упражнения: «Рыбка»  3. Заключительная: Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.  -Релаксация: «Предсказатель будущего» | Гимнастическая скамейка, платочки, веревка, набивные мячи, гимнастическая палка |
| **4** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с палками.   2. Основная:  -ОРУ:  -ОВД:  1. ходьба по узкой стороне скамейки.  2.прыжок вверх. (достать до платочка).  3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.  4. ходьба по набивным мячам.  -Подвижная игра: «Самый меткий»  -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»  3. Заключительная: Сидя на скамейке катать гимнастическую палку.  -Релаксация: «Сотвори в себе солнце» | Гимнастическая скамейка, платочки, веревка, набивные мячи, гимнастическая палка |
| **Февраль** | Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела.укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стопы при помощи «дорожки здоровья». Разучивание комплекса упражнений с обручем. | **1** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ: с обручем  -ОВД:  1. ходьба по веревке прямо.  2. прыжки в длину с места.  3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).  4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.  5. пролезание в обруч боком.  -Подвижная игра: «Попрыгунчик-лягушонок»  -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»  3. Заключительная: Игровое упражнение: «Волшебный цветок добра» | Обруч, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат |
| **2** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ: с обручем  -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо.  2. прыжки в длину с места.  3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).  4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.  5. пролезание в обруч боком.  -Подвижная игра: «Ходим боком»  -Коррекционные упражнения: «Качалочка»  3. Заключительная:  -Релаксация: «Путешествие на облаке» | Обруч, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат |
| **3** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ:  -ОВД:  1. перешагивание через набивные мячи.  2. ходьба по массажным коврикам.  3. по скамейке с мешочком на голове.  4. по канату приставными шагами боком.  -Подвижная игра: «Мыши в кладовой»  -Коррекционные упражнения: «Ножницы»  3. Заключительная: И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление  -Релаксация: «У моря» | Набивные мячи, массажные коврики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, гимнастическая стенка |
| 4 | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ: без предметов  -ОВД:  1. перешагивание через набивные мячи.  2. ходьба по массажным коврикам.  3. по скамейке с мешочком на голове.  4. по канату приставными шагами боком.  -Подвижная игра: «Белочка»  -Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах»  3. Заключительная: И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.  -Релаксация: «Золотая рыбка» | Набивные мячи, массажные коврики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, гимнастическая стенка |
| **Март** | Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Закрепление выполнения упражнений с мячами и гимнастической палкой. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. | **1** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ: без предметов  -ОВД:  1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.  2.ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.  3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.  -Подвижная игра: «Ловкие ноги»  -Коррекционные упражнения: «Бегемот»  3. Заключительная: И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.  -Релаксация: «Янтарный замок» | Гимнастическая скамейка, мяч, канат, мешочки с песком |
| **2** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ: с мячом  -ОВД:  1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.  2.ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.  3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.  -Подвижная игра: «Бегущая скакалка»  -Коррекционные упражнения: «Колобок»  3. Заключительная: И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.  -Релаксация: «Танец рыбки» | Мячи, гимнастическая скамейка, канат, мешочки с песком, скакалка |
| **3** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ: с гимнастической палкой  -ОВД:  1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.  2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг.  3. подлезание в обруч – правым и левым боком.  -Подвижная игра: «Донеси не урони»  -Коррекционные упражнения: «Ежик вытянулся, свернулся»  3. Заключительная: И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.  -Релаксация: «Морское царство» | Гимнастическая палка, набивные мячи, канат, обруч |
| **4** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ: с гимнастической палкой  -ОВД:  1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.  2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг.  3. подлезание в обруч – правым и левым боком.  -Подвижная игра:«Гуси-лебеди»  -Коррекционные упражнения: «Кошка»  3. Заключительная:  -Релаксация: «Встреча с рыбкой» | Гимнастическая палка, набивные мячи, мешочки с песком, канат, обруч |
| **Апрель** | Развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча. Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях. | **1** | 1. Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.   2. Основная:  -ОРУ: с обручем  -ОВД:  1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.  2.прыжок вверх (достать до платочка).  3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.  4. ходьба по набивным мячам.  -Подвижная игра: «Длинная скакалка»  -Коррекционные упражнения: «Качалка»  3. Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.  -Релаксация: «На лугу» | Гимнастическая стенка, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, набивные мячи, скакалка. |
| **2** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ: с обручем  -ОВД:  1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.  2.прыжок вверх. (достать до платочка).  3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.  4. ходьба по набивным мячам.  -Подвижная игра: «Мастер мяча»  -Коррекционные упражнения:«Рыбка»  3. Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.  -Релаксация: «Водопад» | Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, платочки, набивные мячи, гимнастическая стенка |
| **3** | 1. Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.   2. Основная:  -ОРУ: с гантелями  -ОВД:  1.Ходьба по веревке прямо.  2.Прыжки в длину с места  3.Ползание на четвереньках прямо до ориентира  4. Метание мешочка вдаль.  -Подвижная игра: «Живое кольцо»  -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»  3. Заключительная:  -Релаксация: «Твоя звезда» | Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком |
| **4** | 1. Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.   2. Основная:  -ОРУ: с гантелями  -ОВД:  1.Ходьба по веревке прямо  2.Прыжки в длину с места  3.Ползание на четвереньках прямо до ориентира  4 Метание мешочка вдаль.  -Подвижная игра: «Летим на море»  -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»  3. Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.  -Релаксация: «Сила улыбки» | Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком. |
| **Май** | Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Закрепление навыка правильного выполненияупражнений. Укрепление мышечного корсета.Развитие динамического равновесия. | **2** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.   2. Основная:  -ОРУ: с мячом  -ОВД: Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.  -Подвижная игра: «Коршун и наседка»  -Коррекционные упражнения: «Качалка»  3. Заключительная: И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.   1. -Релаксация: «Сила улыбки» | Мячи, гимнастическая стенка |
|  |  | **3** | 1. Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.   2. Основная:  -ОРУ: с обручем  -ОВД:  1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.  2.прыжок вверх (достать до платочка).  3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.  4. ходьба по набивным мячам.  -Подвижная игра: «Длинная скакалка»  -Коррекционные упражнения: «Качалка»  3. Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.  -Релаксация: «На лугу» | Гимнастическая стенка, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, набивные мячи, скакалка. |
|  |  | **4** | 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.   2. Основная:  -ОРУ: с мячом  -ОВД:  1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.  2.ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.  3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.  -Подвижная игра: «Бегущая скакалка»  -Коррекционные упражнения: «Колобок»  3. Заключительная: И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.   1. -Релаксация: «Танец рыбки» | Мячи, гимнастическая скамейка, канат, мешочки с песком, скакалка |