**Тематическое планирование кружка по физической культуре**

**"Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников"**

По авторской программе Н.Н.Ефименко

**Цель кружка:**  совершенствование двигательных умений и навыков, работы органов дыхания и кровообращения, содействие всестороннему развитию личности дошкольника по средствам физкультурно-речевых занятий.

**Задачи:**

* Всестороннее развитие физических качеств ребенка ;
* Сформировать навыки объективной оценки собственных двигательных возможностей при решении двигательных задач;
* Обеспечить уровень физического развития соответственно возрасту, позволяющий осуществлять грамотное действие в пространстве;
* Проводить профилактику и коррекцию имеющихся отклонений в нарушении осанки и плоскостопия;
* Развивать у детей способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других;
* Обучать элементам техники выразительных движений;
* Улучшение количественных и качественных показателей выполнения основных движений;
* Развивать творческую активность детей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | №  орг.обр.деят-ти | Тема  орг.обр.деят-ти | Программное содержание | Здоровье  сберегающие технологии |
| октябрь | 1 | Вот я какой | Познакомить детей с внешним строением человека с возможностями его тела. Дать детям сведения о пользе занятий физ-рой. Вызвать желание заниматься . | Преобладающий основной двигательный режим :стиль "полный круг".  Дыхательная гимнастика “Ныряние”  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры |
| 2 | Спорт — это здоровье | Закрепить знания о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом. | Дыхательная гимнастика “Подуем”  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта |
| 3 | Сохрани свое здоровье сам | Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы  оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь у физическим упражнениям, самомассажу. | Дыхательная гимнастика “Насос”  Точечный массаж и самомассаж  Подвижные игры для освоения техники сновных видов движений Упражнения на релаксацию “Спокойный сон” |
| 4 | Чтобы нам не болеть | Воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о нашем здоровье, формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов. | Дыхательная гимнастика Подуй на пальцы»  Массаж спины «Паровоз».  Упражнения и подвижные игры по желанию детей  Упражнения на релаксацию  “Тишина” |
| ноябрь | 5 | ВРЕМЕНА ГОДА  Тетушка Осень | Продолжать развивать разнообразные виды движений детейЗакреплять умение действовать совместно, в общем для всех темпе, сохранять правильную осанку в разных положениях. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физкультурой. | Дыхательная гимнастика «Непогода затихает»  Упражнения на релаксацию  «Птицы улетают»  Подвижная игра  «Торопливые прохожие»  Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» |
| 6 | Путешествие дождевой капельки | Формировать навыки здорового образа жизни. Упражнять детей прыгать в длину с места.Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Совершенствовать умение ходить по узкой рейке гимнастической скамейки. | Дыхательная гимнастика ***«***Солнышко и дождик»  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования. «Собери ручейки в речку» |
|  |  |  |  |
| 7 | Мир вокруг нас | Формирование правильной осанки.Развитие координации движений. Закаливание организма. Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения. | Дыхательная гимнастика «Ветерок»  Подвижная игра“Облака”  Релаксация  упражнение на расслабление “Освежимся водой из ручейка” |
| 8 | Путешествие в Страну Здоровья | Оздоровление и укрепление физического и психического здоровья детей, развитие двигательных навыков и физических качеств. | Элементы йоги (статические упражнения),  упражнения на дыхание;  упражнения для растяжки тазобедренных суставов, мышц бедер и икр, связок ног;  упражнения суставной гимнастики;  подвижная игра;  пластический этюд |
| декабрь | 9 | ВРЕМЕНА ГОДА  Бабушка Зима | Формировать сознательное отношение к своему здоровью, воспитывать желание заботиться о своем здоровье, вызывать у детей эмоциональный отклик в процессе занятия, желание участвовать в нем. | Дыхательная гимнастика «снкжинка»  Подвижная игра“Сугробы” Игра малой подвижности “Вылепи снеговика”. |
| 10,11 | Зимняя сказка | Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру с помощью дыхательных упражнений. Закрепить представление о правилах дыхания. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать умение легко прыгать. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни. | Упражнение на дыхание “Вьюга”  После глубокого вдоха произносится звук “с” до полного выдоха воздуха из легких.  Подвижная игра«Мороз – Красный нос»  Игра малой подвижности «Ледяные кружева». |
| 12 | Снежок | Посредством подвижных игр совершенствовать и развивать физические качества детей: ловкость, равновесие, быстроту  .Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, учить совместным действиям в игре.  Формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.  Закреплять основные движения: ходьба и бег со сменой направления, длинными и короткими шагами, змейкой, с ускорением движений. | Дыхательное  упражнение  «Ветерок»  Подвижная игра  «Волк и олени»  Релаксация под  музыкальное  и речевое  сопровождение:  “Олени” |
| январь | 13 | Путешествие по тундре | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу колонной по одному; развивать глазомер, меткость броска, ловкость, прыгучесть, координацию движения при выполнении игровых упражнений; способствовать обогащению знаний детей о традиционных промыслах и самобытных физических упражнениях народов Севера. | Дыхательная гимнастика «Вьюга»  Упражнение «Прыжки через нарты»  Подвижная игра «Отбивка оленей»  Подвижная игра «Важенка и оленята» |
| 14 | Сюрпризы Зимушки-зимы на Севере | . Упражнять в  подтягиванию  гимнастической  скамье,  в прыжках..  Воспитывать  устойчивый интерес  к занятиям физкультуры, интерес к играм народов Севера,  целеустремленность,  умение сопереживать и радоваться своим  достигнутым успехам и  успехам сверстников. | Дыхательное  упражнение:  “Ветерок”  Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение:  “Олени”  Подвижная игра  «Льдинка»  Упражнение «Холодно на Севере» |
|  |  |  |  |  |
| 15 | Путешествие на  Северный полюс | Упражнять в различных  видах ходьбы. Совершенствовать навыки выполнения основных движений;  обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игру и игровые упражнения.  Развивать физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус. Совершенствовать мелкую и общую моторику. Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни. Развивать: ловкость, смекалку, быстроту реакции. | Массаж  биологически  активных зон  Пальчиковая игротека «Фонарики».  Цветная физкультминутка: «Белая зима».  Логоритмика: «Сова».  Подвижная игра “Пингвины на льдине”  Релаксация «Волшебный сон» |
| февраль | 16 | В гостях у доктора Пилюлькина | Сформировать у детей представление, что большинство заболеваний носит инфекционный характер. Закрепить знания о строении человека, внутренних органов и их функциях. Развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор.  Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровым | Массаж биологически активных зон: "Неболейка", для профилактики простудных заболеваний (авторская разработка Н. Пикулева.)  Игровой тренинг: Вызов "03" |
| 17.18 | Наши помощники в укреплении здоровья | Учить детей следить за своей осанкой во время ходьбы и выполнения упражнений, развивать и укреплять мышцы стопы.  Укреплять дыхательную мускулатуру, используя методику А.Стрельниковой.  Закреплять умение правильно пользоваться простейшим тренажёром – резиновое кольцо (детский кистевой эспандер), развивать силу мышц кистей рук..  Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье, правильно выполнять массаж при помощи малого массажного мяча | Дыхательная гимнастика с «парашютом»  Эстафета «Выбери полезные продукты» Малоподвижная игра “Тишина”  Массаж «Ежик» |
| 19 | Путешествие в Страну Здоровья | Закреплять умение правильно пользоваться простейшим тренажёром – резиновое кольцо (детский кистевой эспандер), развивать силу мышц кистей рук.  Совершенствовать ходьбу по бревну правым и левым боком, сохраняя равновесие.  Прививать детям желание заниматься физкультурой, делать это с удовольствием | Дыхательная гимнастика “Подуем на плечо”.  Самомассаж:  "Чтобы горло не болело»  Древнекитайская оздоровительная методика "Цигун".  Игра "Помоги витаминам найти свой дом" |
| март | 20,21 | ВРЕМЕНА ГОДА  Весна | Создать у детей положительный настрой на двигательную активность.  Закреплять навыки детей по вводной медитации и релаксации.  Учить правильно продвигаться по гимнастической скамейке.  Упражнять в ползании по-пластунски.  Воспитывать осмысленное отношение к выполнению движений.  Развивать быстроту реакции.  Помочь детям осознать, почувствовать значение физических упражнений в оздоровлении своего организма. | Упражнения на восстановление дыхания “Птицелов”  Упражнение на расслабление “Освежимся водой из ручейка”  Упражнение на напряжение и расслабление мышц ног и рук “Муравей”, “Игры с песком”.  Игры на ощущения и мимику: “Ласка”, “Вкусная конфета”.  Малоподвижная игра “А в лесу-то стоит пень”. |
| 22 | Солнышко | Учить детей выполнять основные движения: подлезание под дуги на четвереньках, перешагивание через предметы, ходьба по ограниченной поверхности, бросание мяча в цель.  Закреплять прыжки детей на двух ногах с продвижением вперед.  Развивать общую моторику, умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу в соответствие с текстом.Воспитывать дружелюбие, умение играть сообща. | «Солнышко»  Дыхательная гимнастика «Травушка растет»  Социо-игра “Для чего нужны витамины”  Хороводная игра "Солнышко-ведрышко"  Пальчиковая гимнастика «Ласточка» |
| 23 | Прогулка в лес за подснежниками | Закреплять у детей умение двигаться парами; совершенствовать прыжки в высоту через предмет, сочетая разбег с отталкиванием; обучать детей в ходьбе приставным шагом по узкой рейке гимнастической скамьи, перешагивая через препятствия, удерживая устойчивое равновесие; упражнять детей в ползании по-пластунски; развивать общую и мелкую моторику рук и ритмичность движений в соответствии с речью; развивать внимание; активизировать и обогащать словарь детей.. | Пальчиковая гимнастика «Цветок»  Подвижная игра: «Сорви цветок»  Игра-упражнение: «Горный водопад»  Игровой самомассаж  « Ладошки» |
| апрель | 24 | Исследуем Вселеннную | Учить детей жонглировать двумя мячами.  Развивать мелкую моторику, координацию движений и речь детей.  Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.  Улучшать ориентировку в пространстве.  Повышать двигательную активность детей интерес к занятиям с большими гимнастическими мячами (фитболами).  Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручку | Самомассаж биологически активных зон  Игра-эстафета  «Собери ракету»  Подвижная игра  «Космонавты»  Релаксация  «Космос» |
| 25 | Звездный десант | Упражнять в различныхвидах ходьбы(профилактика плоскостопия) Совершенствовать навыки выполнения основных движений; обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игруи игровые упражнения;развивать физиологическое дыхание; гибкость суставов; умение регулировать мышечныйтонус;  совершенствовать мелкую и общую моторику | Комплекс суставной гимнастики с использованием логоритмики.  Подвижная игра «Займи место на корабле»  Упражнение хатха-йоги «Ха!»  Упражнение на укрепление дыхательной системы «Звездопад желаний»  Медитация «Этот загадочный космос» |
| 26 | Звуки космоса | Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью. Тренировать равновесие и координацию движений (при уменьшении площади опоры). Развивать умение, применять полученные знания на практике. Развивать , ловкость, смекалку, быстроту реакции. | Гимнастика для глаз  Упражнение на дыхание  "Дыши"  Игра «Астронавты на учениях»  "Эстафета с прыжками"  Релаксация  «Космос» |
| 27 | Маленькие спасатели | Обучающие: актуализировать правила охраны здоровья в холодное время года, обучить выполнению разминочного комплекса, закрепить технику выполнения упражнений «ползание».Развивающие: развивать сенсомоторную координацию, укреплять мышечный корсет, развивать умения ориентироваться в пространстве. Воспитательные: воспитывать чувство взаимопомощи, бережное отношение к здоровью, воспитывать самоконтроль в деятельности. | Дыхательное упражнение: “Семафор”  Подвижная игра:  “Мостик дружбы”  Кинезиологическое упражнение:  “Птичка”  Малоподвижная игра.  “Запрещенное движение” |
|  | 28 | Мир вокруг нас | Формирование правильной осанки. Развитие координации движений. Закаливание организма. Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения. | Пальчиковая гимнастика «Дождик».  Упражнение на дыхание  Подвижная игра «Колдуны»  Релаксация с речевым сопровождением под музыку  «Деревья» |
| май | 29 | Солнечным днем в сказочный лес идем | Закрепление выполнения  основных видов  движения осознанно,  быстро и ловко.  С Совершенствование  навыков метания  мячиков в цель.  Ра Развитие моторной  ловкости (прыжки на  2-х ногах с  продвижением вперед). | Физкультминутка «Солнышко  Танец «Цветок» с султанчиками с элементами ритмики  Релаксационное упражнение «Солнечный лучик» |
| 30,31 | Цветочная страна | Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой.  Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, с поочередным движением рук на гимнастической скамейке.  Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. | Комплекс гимнастики для глаз  «Найди свой цветок»  Пальчиковая гимнастика «Цветок»  Игра-соревнование «Кто быстрее  соберет цветок?»  Эстафета  “Посади цветок”  Релаксация  «Цветочек распускается» |
| 32 | Диагностика |  |  |

|  |
| --- |
|  |

Литература:

1. Н.Н. Ефименко «Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения»
2. Н.Н. Ефименко"Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников и младшего школьного возраста»
3. Занятия по физической культуре ( 10 примерных планов-сценариев) Практическое приложение к авторской программе И.И.Ефименко "Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников"
4. В.Т. Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления»