**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 | Темаорг.обр.деят-ти | Программное содержание | Здоровьесберегающие 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 координацииУпражнения 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 координацииУпражнения и подвижные игры на различные виды спорта |
| 3 | Сохрани свое здоровье сам | Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемыоздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь у физическим упражнениям, самомассажу. | Дыхательная гимнастика “Насос”Точечный массаж и самомассажПодвижные 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 детейУпражнения на релаксацию“Тишина” |
| ноябрь | 5 | ВРЕМЕНА ГОДАТетушка 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 координацииУпражнения 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 ГОДАБабушка 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 музыкальноеи 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 наСеверный 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 зонПальчиковая 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 ГОДАВесна | 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 глазУпражнение 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 дыханиеПодвижная 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 «СолнышкоТанец «Цветок» с султанчиками с элементами ритмикиРелаксационное 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 быстреесоберет 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»