**Перспективное планирование спортивно-оздоровительной секции «Калейдоскоп»**

**для детей старшего возраста**

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неде-****ли** | **Художественная****гимнастика** | **Акробатичес-****кие** **упражнения** | **Ритмическая****гимнастика** | **Стретчинг-****гимнастика** | **Креативная****гимнастика** | **Пальчи-****ковая****гимнастика** | **Игровой****самомассаж** | **Дыхатель-****ные упр.**  | **Музыка-****льно под.****игры**  |
| **1****2** | Махи ленточкой правой, левой рукойупр. «Радуга», «Солнышко».Круги ленточкой в лицевой плоскости. | «Самолёт»,«Лодочка»,«Кораблик»,«Рыбка»«Морская звезда»«Плавание брасом» | Комплекс: «Вспомним лето».Танцевальные упр.: «Шаг с носка»; Строевые приёмы «Направо», «Налево», «Кругом», «Станови-сь», «Разойдись». | Упражнение:«Волшебные палочки»,«Мягкие и твёрдые карандаши» | Творческая игра «Кто я» | «Дружба» | Поглаживаниеотдельных частей тела в определённом порядке № 1,2. | «Бабочки»,«Понюхай цветок» | Для закреп-ления строевых действий и приёмов.На 2 недели«Дирижёр- оркестр». |
| **3****4** | Махи ленточкой правой, левой рукойупр. «Радуга», «Солнышко».Круги ленточкой в лицевой плоскости.«Змейка» вертикальная пра-вой и левой руками. | Группировки и перекаты из и.п. сидя в приседе, лёжа на спине.Упражнение «Медуза».Кувырок- перекат.Кувырок-вперёд. | Комплекс: «Вспомним лето».Танцевальные упр.:Скрёстный шаг в сторону. Шаг галопа вперёд и в сторону.Полуприсед на одной ноге, другую выставить вперёд на пятку.  | Упражнение:«Молодые и старые карандаши»,«Коробка с карандаша-ми». | Музыкаль-но-творчес-кая игра «Мы осенние листочки» | «Осенние листья» | Поглаживаниеотдельных частей тела в определённом порядке для кистей и пальцев рук № 1,3. | «Гуси летят»,«Аист» | «Пятнашки»(салки).Вариант 1- основной. |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неде-****ли** | **Художественная****гимнастика** | **Акробатичес-****кие** **упражнения** | **Ритмическая****гимнастика** | **Стретчинг-****гимнастика** | **Креативная****гимнастика** | **Пальчи-****ковая****гимнастика** | **Игровой****самомассаж** | **Дыхатель-****ные упр.**  | **Музыка-****льно под.****игры**  |
| **1****2** | Махи ленточкой правой, левой рукойупр. «Радуга», «Солнышко». «Змейка»,«Танцуем» (кружение с вертикальной змейкой),«Колечки»,«Восьмёрки»,«Спираль». | «Лебедь», «Ласточка»,«Кошка хвос-тик подняла»,«Самолёт», «Колечко»,«Корзиночка», «Улитка», «Улитка в домике», «Верблюд», «Берёзка», «Мостик». | Комплекс: «В ритме русского танца».Ритмический танец «Танец с хлопками». . |   |  Творческая игра «Встреча с Дюймовоч-кой» | «Засолка капусты» | Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке для рук, ног, ступни, и пальцев ног № 4; 5. | «Великан и карлик». |  «Звери и птицы». |
| **3****4** | Махи ленточкой правой, левой рукойупр. «Радуга», «Солнышко»,«Змейка»,«Танцуем» (кружение с вертикальной змейкой),«Колечки»,«Восьмёрки»,«Спираль».Выполнять под музыкальное сопровождение. |  Кувырок- перекат.Кувырок-вперёд.Кувырок с места с подп-рыгиванием. | Комплекс: «В ритме русского танца». Ритмический танец «Танец с хлопками». | Упражнение:«Ящерица»,«Змея».«Кошечка»,«Собачка». | Творческая игра «Поздняя осень» | «Дождик» | Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке для рук, ног, ступни, и пальцев ног№ 4;5. | «Дыхание»,«Губы трубкой». | «Внимание музыка». |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неде-****ли** | **Художественная****гимнастика** | **Акробатические** **упражнения** |  **Степ-****аэробика** | **Стретчинг-****гимнастика** | **Креативная****гимнастика** | **Пальчи-****ковая****гимнастика** | **Игровой****самомассаж** | **Дыхатель-****ные упр.**  | **Музыка-****льно под.****игры**  |
| **1****2** | Махи ленточкой правой, левой рукойупр. «Радуга», «Солнышко». «Змейка»,«Танцуем»,«Колечки»,«Восьмёрки»,«Спираль», «Мах вверх и змейка» | «Лебедь»,«Ласточка»,«Кошка хвостик под-няла», «Самолёт»,«Колечко»,«Корзиночка», «Улитка», «Улитка в домике», «Верблюд», «Берёзка», «Мостик»,«Уголок», «Шпагат – боком и прямо», Замок (лёжа на полу), Стрела (лёжа на боку и животе). | Комплекс: для детей старшего возраста № 1  . |   |  Сказкоте-рапия «Обещание»  | «Сидит белка на тележке» | Поглаживаниеи растирание правой рукой левой ключи-цы и наоборотпоочерёдными круговыми движениями рук поглажи-вание и расти-ранние груди, ступни, голе-ни и бёдра.№ 6,7  | «Погреемся». |  «Игра на определение мелодии». |
| **3****4** | Махи ленточкой правой, левой рукойупр. «Радуга», «Солнышко»,«Змейка»,«Танцуем»«Колечки»,«Восьмёрки»,«Спираль,«Шаг вперёд мах вверх и змейка».Составить танец  |  Группировки и перекаты из и.п. сидя в приседе, лёжа на спине. Кувырок- перекат.Кувырок-вперёд.Кувырок с места с подпрыгиванием.Кувырки с разбега. | Комплекс: для детей старшего возраста № 1 | Упражнение: «Кобра»,«Летучая мышь»,«Носорог»,«Улитка» |  Творческая игра:«Зимний лес», «Зимние забавы» | «Зимние забавы» | Поглаживаниеи растирание правой рукой левой ключи-цы и наоборотпоочерёдными круговыми движениями рук поглажи-вание и расти-ранние груди, ступни, голе-ни и бёдра.№ 6,7 | «Часы» стоя и сидя. | «Зима». |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неде-****ли** | **Художественная****гимнастика** | **Акробатические** **упражнения** |  **Степ-****аэробика** | **Стретчинг-****гимнастика** | **Креативная****гимнастика** | **Пальчи-****ковая****гимнастика** | **Игровой****самомассаж** | **Дыхатель-****ные упр.**  | **Музыка-****льно под.****игры**  |
| **1****2** |  Упражнения со скакалкой:Махи с короткой скакалкой;Круги со скакалкой в горизонтальной плоскости; «Наклонись»;«Птички» (прыжки через скакалку); Прыжки выпрямившись. | «Мостик»,«Уголок», «Шпагат », Замок (лёжа на полу), Стрела (лёжа на боку и животе), Кольцо (стоя);«Замок» (стоя);Стойка на голове.На кольцах: подтягивание, уголок, кувырок- назад; «Солдатик»; «Петрушка». | Комплекс: для детей старшего возраста № 1  . |   |  Игра- имитация:«Лепим снежную бабу»  | «Мы во двор пошли гулять» | Поглаживаниеи растирание правой рукой левой ключи-цы и наоборотпоочерёдными круговыми движениями рук поглажи-вание и расти-ранние груди, ступни, голе-ни и бёдра.№ 6,7  | Комплекс:«Новый год» |  «Замри». |
| **3****4** |  Упражнения со скакалкой:Махи с короткой скакалкой;Круги со скакалкой в горизонтальной плоскости; «Наклонись»;«Птички» (прыжки через скакалку); Прыжки выпрямившись.Игра «Удочка». | Кувырок- перекат.Кувырок-вперёд.Кувырок-назад.Кувырок с места с подпрыгиванием.Кувырки с разбега.Лазание по канату с выполнением упр:«Уголок»; «Шпагат». | Комплекс: для детей старшего возраста № 1 | Упражнение: «Аист»,«Бабочка»,«Слон»,«Улитка»,«Обезьянка» | Сказкоте-рапия:«Подарок лесовичка» | «Кормушка» |  «На дворе мороз и ветер» | Комплекс «Новый год» | «Музыкаль-ные стулья». |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неде-****ли** | **Художественная****гимнастика** | **Акробатические** **упражнения** |  **Степ-****аэробика** | **Стретчинг-****гимнастика** | **Креативная****гимнастика** | **Пальчи-****ковая****гимнастика** | **Игровой****самомассаж** | **Дыхатель-****ные упр.**  | **Музыка-****льно под.****игры**  |
| **1****2** |  Упражнения со скакалкой:«Птички» (прыжки через скакалку: на одной ноге, ноги скрестно, на двух ногах в парах); Прыжки на двух ногах с враще-нием скакалки вперёд, с чередо-ванием рук (в сто-роны) и скрестно. | «Мостик»,«Шпагат», Замок (лёжа на полу) Стрела (лёжа на боку и животе), Кольцо (стоя);«Замок» (стоя);Стрела (стоя);Стойка на голове и на руках, Колесо.На кольцах: подтягивание, «Уголок- назад»; «Солдатик»; «Петрушка»; «Кольцо», «Лягушка | Комплекс: для детей старшего возраста № 2  . |   |  Творческая игра:«Снегуроч-ка»  | «Напёрсток» |  «Неболейка»  | Комплекс:«Пожарные» |  «Весёлый бубен». |
| **3****4** |  Упражнения с длинной скакалкой:«Качалка», «Радуга», «Чашка», «Самолёт», «Ракета», «Вертушка». Прыжки парами, втроём через вращающуюся скакалку. Прыжки с места группой. | Кувырок- перекат.Кувырок-вперёд.Кувырок-назад.Кувырок с места с подпрыгиванием.Кувырки с разбега. Кувырки с пролета-нием в обруч.Лазание по канату с выполнением упр:«Уголок»; «Шпагат»; «Колечко». | Комплекс: для детей старшего возраста № 2 | Упражнение: «Гора»,«Рыба»,«Полу-верблюд» | Сказкоте-рапия:«Как звери филина лечили» | «Стираем платочки» |  «Дружба» | Комплекс «Пожарные» | «Музыкаль-ные змейки». |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неде-****ли** | **Художественная****гимнастика** | **Акробатические** **упражнения** |  **Степ-****аэробика** | **Стретчинг-****гимнастика** | **Креативная****гимнастика** | **Пальчи-****ковая****гимнастика** | **Игровой****самомассаж** | **Дыхатель-****ные упр.**  | **Музыка-****льно под.****игры**  |
| **1****2** |  Упражнения с мячом:«Вертушка»,«Горка», «Радуга»,«Потянись», «Уголок», «Волчок». Броски мяча вверх и ловля с пружинкой. Подбросить мяч вверх, подпрыг-нуть и поймать. | «Мостик»,«Шпагат», Стрела (лёжа на боку и животе), Кольцо (стоя);«Замок» (стоя);Стрела (стоя);Стойка на голове и на руках, Колесо.На кольцах: подтягивание, «Уголок- назад»; «Солдатик»; «Петрушка»; «Кольцо», «Лягушка | Комплекс: для детей старшего возраста № 2  . |   |  Творческая игра:«Снеговик»  | «Сколько обуви у нас» |  «Поиграем с носиком»  | Комплекс:«В зоопарке» |  «Капканы». |
| **3****4** |  Упражнения с мячом:«Ласточка» мяч вперёд;«Лебе-дь» - прогнуться мяч назад; Стойка на коленях прог- нуться назад, кос- нуться мячом по -ла; «Улитка» -мяч в вытянутых ру -ках вперёд; «Улитка в домике» - мяч назад коснуться согнутой ногой; «Берёзка» - мяч в ногах вверх. | Кувырок- перекат.Кувырок-вперёд.Кувырок-назад.Кувырок с места с подпрыгиванием.Кувырки с разбега. Кувырки с пролета-нием в обруч.Лазание по канату с выполнением упр:«Уголок»; «Шпагат»; «Колечко»,«Птичка на ветке». | Комплекс: для детей старшего возраста № 2 | Упражнение: «Лягушка»,«Страус»,«Водомерка» | Сказкоте-рапия:«Откуда у тигра полоски» | «Новые кроссовки» |  «Поиграем с ручками» | Комплекс «В зоопарке» | «Не теряй пару». |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неде-****ли** | **Художественная****гимнастика** | **Акробатические** **упражнения** |  **Ритмичес-****кая** **гимнастика** | **Стретчинг-****гимнастика** | **Креативная****гимнастика** | **Пальчи-****ковая****гимнастика** | **Игровой****самомассаж** | **Дыхатель-****ные упр.**  | **Музыка-****льно под.****игры**  |
| **1****2** |  Упражнения с обручем: «Лов-кие ладошки»;«Наклонись»; «Волчок»; «Вращение обру- ча на руке»; «Покатаем» (пе-рекаты обруча);«Прыжки в качающийся обруч»; Вращение обруча на талии. |  Повторить все акробатические упражнения за год, под музыкальное сопровождение.На кольцахподтягивание, «Уголок- назад»; «Солдатик»; «Петрушка»; «Кольцо», «Лягушка». | Комплекс: «В латиноамери-канском ритме»   . |   |  Творческая игра:«Обезьянки»  | «Компот» |  «Поиграем с ушками»  | Комплекс:«Полёт на луну» |  «Зайки». |
| **3****4** |  Упражнения с обручем: «Ласто-чка»-обруч на пол«Кольцо»-стоя; «Мостик» - в цен- тре обруча, пере-ход на «берёзку», переворот через плечо на «улиткуруки с обручем вытянуть вперёд;«Корзинка» - обручем обхватывать ноги.Под музыку. | Кувырок- перекат.Кувырок-вперёд.Кувырок-назад.Кувырок с места с подпрыгиванием.Кувырки с разбега. Кувырки с пролета-нием в обруч.Лазание по канату с выполнением упр:«Уголок»; «Шпагат»; «Колечко»,«Птичка на ветке». | Комплекс: «В латиноамери-канском ритме»  | Упражнение: «Черепа-шка»,«Улитка»,«Саранча»,«Червячок». |  Творческая игра: «Мишка» | «Замок» |  «Поиграем с ножками» | Комплекс «На море» | «Запрещён-ное движение». |

**Литература:**

1. Верхозина Л.Г., Заикина Л.А. «Гимнастика для детей 5-7 лет», программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. – Волгоград 2011г.
2. Нищева Н.В. «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики». Санкт-Петербург 2009г.
3. Потапчук А.А., Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» Журнал «Обруч», №5 – 2008г.
4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозайка. Хореография в детском саду. – Москва 2006г.
5. Сулим Е.В. «Игровой стретчинг», занятия по физкультуре в детском саду. – Москва
6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе», танцевально игровая гимнастика для детей. – Санкт–Петербург, 2001г.
7. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» часть3, конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп. – Москва 2004г.