**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 рукой  упр. «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» | Поглаживание  отдельных 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 рукой  упр. «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» | Поглаживание  отдельных 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 рукой  упр. «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 рукой  упр. «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 рукой  упр. «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» | Поглаживание  и растирание правой рукой левой ключи-  цы и наоборот  поочерёдными 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 рукой  упр. «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» | Поглаживание  и растирание правой рукой левой ключи-  цы и наоборот  поочерёдными 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» | Поглаживание  и растирание правой рукой левой ключи-  цы и наоборот  поочерёдными 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; «Улит  ка 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 качаю  щийся обруч»;  Вращение обруча на талии. | Повторить все акробатические упражнения за год, под музыкальное сопровождение.  На кольцах  подтягивание, «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 «улитку  руки 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.