МБДОУ детский сад комбинированного вида №7 «Золотая рыбка»

**Перспективный план**

**кружка «Веселые Пружинки»**

**Старшая группа**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

****

 **Воспитатель**

 **Кулакова Н.В.**

Городской округ г. Выкса

**Расписание работы**

Кружок работает в течение учебного года (сентябрь – май включительно),

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня.

План кружка рассчитан на год.

**Продолжительность занятий** 25 мин.

**Возраст детей** 5-6 лет.

**Цель:**

Повышение качества физического развития, всестороннее гармоничное развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста с учетом половых особенностей. Выявление творческого потенциала детей и развитие их двигательных способностей. Приобщение детей к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физкультурой и спортом.

**Задачи:**

* -развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
* - развивать физические качества у девочек – гибкость, ловкость;
* - развивать физические качества у мальчиков – силу, выносливость;
* -развивать познавательную активность, воображение;
* - формировать пластичность, грациозность женственность у девочек, мужественность у мальчиков;
* - формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;
* - укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности, активности.

**Планируемые результаты:**

У детей сформируются следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку. Также у детей сформируются следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. У детей сформируются соответствующее поведение (мужественность у мальчиков, женственность у девочек).Гендерный подход в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста позволит добиться высоких результатов, не нарушая ход становления личности, заложенный природой. Повысится заинтересованность родителей в использовании гендерного подхода в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Цель** | **Оборудование**  | **Планируемый результат** | **Работа с родителями** |
| **Сентябрь**1 неделя«Будем знакомы» (Мой веселый звонкий мяч) | Способствовать умению сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами. | Мячи диаметром 40 см по количеству детей, дуга (высота 50 см, корзина, гимнастическая скамейка (высота 20 см, мат, игрушечная лисичка. | Проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с мячом; адекватно воспринимает замечание педагога; доброжелательно взаимодействует со сверстниками в игре. | Знакомство родителей с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (Устная консультация, памятки)  |
| 2 неделя«Любимые игрушки» | Способствовать умению сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами. | Обручи диаметр 40 по количеству детей, обруч (диаметр 50 см) на подставке, украшенный обруч для инструктора (диаметр 50 см, дорожка из обручей (d=40см, 6 шт., ребристая доска, бублики по количеству детей, медвежонок игрушка. | Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач, адекватно воспринимает замечания педагога; ориентируется в пространстве.  |  |
| 3 неделя«Друзья» | Способствовать умению детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования. | Кубики по одному на каждого ребенка, 10-12 обручей, пластмассовые мячи, три корзины для игры «Салют, аудио запись для ритмичного танца «Ковбои» | Дети ритмично танцуют под музыку, активно участвуют в играх эстафетах.  |  |
| 4 неделя«Профессии д/с» (К нам пришел доктор Айболит) | Способствовать умению забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закреплять умение пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствовать навыки подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развивать интерес к занятиям физкультурой. | Мячи по количеству детей, корзина, длинная скакалка, гимнастическая скамейка, дуга. | Проявляет самоконтроль и самооценку во время выполнения упражнений с мячом адекватно воспринимает замечания педагога, доброжелательно взаимодействует со сверстниками в игре.  |  |
| **Октябрь**1 неделя«Грибы-ягоды(В гости к медведю) | Способствовать умению сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствовать навыки прыжков через препятствия, развивать фантазию. | 6 кеглей, поставленных в один ряд, 2 кегли с прикрепленными к ним грибами, 3 дуги, 5 брусков, картонные раскрашенные грибы персонажи кукольного театра из сказки «Три медведя». | Выразительно и эмоционально передает в движении сказочные образы, взаимодействует со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, оказывает им бескорыстную помощь |  |
| 2 неделя«Лес. Деревья»(В гости к белочке) | Способствовать умению сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола. | Кубики (10\*10 см, по количеству детей, гимнастическая скамейка (высота 30см, мат, 2 дуги (высота 50 см, на расстоянии 50 см друг от друга, кубы (25\*25 см на расстоянии 20 см, игрушечный ежик. | Проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с предметами ориентируется в пространстве, оказывает помощь сверстникам при выполнении заданий.  |  |
| 3 неделя«Сад огород» | Способствовать умению ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжать знакомить с окружающим миром, учить разгадывать загадки. | 6 кубов (20\*20см, 3 дуги (высота 50 см, гимнастическая скамейка (высота 25см, корзина с яблоками и грушами по количеству детей, осенние листья из цветной бумаги (картона, 2 обруча (диаметр 50 см, 2 корзинки. | Выразительно передает в движении игровые образы, проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с препятствиями, оказывает посильную помощь сверстникам при выполнении заданий.  |  |
| 4 неделя«Любимый край» | Способствовать умению выполнять действия по сигналу инструктора, совершенствовать двигательные умения и навыки. | Гимнастические палки по количеству детей, юла, 2 красных лоскута, 2 обруча, пластмассовые рыбки с колечками на спинках по количеству детей, 2 удочки, 2 ведра, наборы игрушек фруктов и овощей, аудио запись песни если с другом вышел в путь. | Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач, выражает положительные эмоции при прослушивании песен и их исполнении. |  |
| **Ноябрь**1 неделя«Одежда. Обувь. Головные уборы»(Живая шляпа) | Способствовать умению детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования. | Мячи по одному на каждого ребенка, 10 кеглей, мячи для игры «перебрось мяч», волейбольная сетка, аудио запись для ритмичного танца «Ковбои». | Весело и ритмично танцует под музыку, передавая образ с помощью танцевальных движений, помогают друг другу во время игр - соревнований |  |
| 2 неделя«Веселые птенчики» | Способствовать умению сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать жизненный опыт детей знакомство с окружающим миром. | Гимнастическая скамья, (Высота 30 см, кубик (ориентир), шапочка кота. | Самостоятельно осуществляет поиск способов решения познавательных задач; эмоционально и выразительно передает в движении игровые образы, умеет договариваться и оказывать помощь своим сверстникам в совместной деятельности. |  |
| 3 неделя«Домашниеживотные» (Мы – котята) | Способствовать умению сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение**.** | Гимнастическая стенка, наклонная доска, 2 мяча (диаметр 20см, 2 обруча (диаметр 50 см) | Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач, выполняет упражнения на гимнастической стенке по правилам безопасности, ориентируется в пространстве.  |  |
| 4 неделя«Дикие животные» (Ежик, ежик, ни головы, ни ножек) | Способствовать умению метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать знакомить детей с окружающим миром. | Шишки по количеству детей, кубики- 5 шт, дорожка (длина 3 м, ширина 20см, обруч (диаметр 50 см, корзина, игрушечные ежата (3-4 шт., яблоки по количеству детей, аудиозапись «Звуки природы («Шум леса») и веселая танцевальная музыка. | Самостоятельно находить способы решения познавательных задач, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, выполняет упражнения с предметами по правилам безопасности. |  |
| **Декабрь**1 неделя«Зимушка-зима»(В гости к снеговику) | Способствовать умению выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади. | 3 дуги, коврик, 2 наклонные доски, игрушечный снеговик. | Умеет договариваться с партнером во время выполнения упражнений в паре, выполняет прыжки в длину по правилам безопасности, выразительно передает в позе название статичной фигуры, проявляет фантазию.  |  |
| 2 неделя«Зима белоснежная» Мы - веселые игрушки | Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа, совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади. | 2 гимнастические скамейки, доска, дуги, обручи и мячи, на каждого ребенка, игрушки: бычок, машина, козленок, змейка, мышка и мишка. | Выразительно и эмоционально предает в движении игровые образы, проявляет самоконтроль при выполнении пролезания под препятствия, оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий  |  |
| 3 неделя«Новый Год» (В лес за елкой) | Способствовать умению метанию, развивать глазомер, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать эмоциональный опыт. | Мешочки с песком по количеству детей, корзины мишени для метания, кегли- 6 шт., бумажные снежинки по количеству детей, игрушечная елка. | Проявляет самостоятельность в поиске способов решения познавательных задач, умеет договариваться и доброжелательно взаимодействовать со сверстниками в сюжетно-ролевой игре, ориентируясь в пространстве |  |
| 4 неделя«Новогодний праздник»Здравствуй сказка (развлечение для детей и родителей) | Укреплять взаимоотношения между детьми и родителями, формировать элементы ЗОЖ в семьях, воспитывать интерес к спортивным развлечениям. | Ведерки-2шт., обручи-6шт., гимнастические палки-2шт., мячи средние -2 шт., веревка, маленькие мячи-6 шт. канат, кукла, рюкзак, маска медведя. | Активно участвует в эстафетах и играх, знает сказки, доброжелательно взаимодействует со сверстниками, педагогом и родителями, выразительно передает образы героев различных сказок. | Консультация для родителей «Гендерное воспитание ребенка в семье»  |
| **Январь**2 неделя«Народные традиции»Веселые петрушки | Способствовать умению сохранять равновесие при ходьбе, боком по ограниченной площади, закреплять умение действовать с мячом, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к физкультурным занятиям | Гимнастическая стенка 2 гимнастические скамейки, мячи по количеству детей, воздушные шары по количеству детей косынка для завязывания глаз, 2 подноса, 2 гимнастические палки, 2 обруча. | Активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками в сюжетно – ролевых играх, оказывает им посильную помощь, умеет выполнять дыхательные упражнения. |  |
| 3 неделя«Зимние прогулки» | Способствовать умению спрыгиванию со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закреплять умение ползать на животе, совершенствовать навыки ходьбы и бега, способствовать развитию фантазии. | Ребристая доска, гимнастическая скамейка, мат | Проявляет самоконтроль и самооценку во время выполнения прыжков со скамейки, адекватно воспринимает замечания педагога, доброжелательно взаимодействует со сверстниками в подвижной игре.  |  |
| 4 неделя«Зимние виды спорта» | Способствовать умению детей выполнять выразительные движение в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнований. | Аудиозапись для ритмичного танца «Русский», кубики, 10 кеглей, мячи двух цветов, 3 корзины для игры салют. | Проявляет самоконтроль и самооценку, активно участвует в играх состязательного характера. |  |
| **Февраль**1 неделя«Транспорт»Путешествие на поезде | Способствовать умению разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжать знакомить с окружающим миром. | Две наклонные доски | Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач, ориентируется в пространстве, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы  |  |
| 2 неделя«Защитники отечества» | Развивать смелость и решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты, повышать педагогическую компетентность родителей в физическом воспитании детей. | 2-3 обруча, 2-3 конверта, 2-3 мешка для прыжков, 16-24 малых мяча, 2-3 корзинки, кегли, 2-3 повязки на глаза. | С удовольствием принимает участие в конкурсах с папами, эмоционально и доброжелательно относится к соперникам и товарищам по команде.  |  |
| 3 неделя«Проводы зимы» Вгости к солнышку  | Способствовать умению сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами. | Обручи по количеству детей, наклонная доска, нарисованное солнышко. | Самостоятельно находить способы решения познавательных задач, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, доброжелательно взаимодействует со сверстниками в подвижной игре.  |  |
| 4 неделя«Профессии»Летчики | Способствовать умению детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, закреплять навыки бега по ограниченной площади, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами, продолжать знакомить с профессиями. | Обручи, по количеству детей, 2 обруча, 2 наклонные доски. | Самостоятельно осуществляет поиск способов решения познавательных задач, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, ориентируясь в пространстве. |  |
| **Март**1 неделя«День 8 Марта» | Способствовать умению детей выполнять выразительные движении в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно и ловко, учить играм с элементами соревнований. | Султанчики, аудиозапись для ритмичного танца «Ламбада», 10 медболов, 2 палки, волейбольная сетка и резиновые мячи. | Проявляет творчество во время исполнения танцев, активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками |  |
| 2 неделя«Наши добрые дела»Веселые кегли | Способствовать умению детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер. | Большая кегля украшенная и наряженная как матрешка, малые кегли по количеству детей, мячи по количеству детей, ленты по две на каждого ребенка. | Умеет сохранять правильную осанку и ориентироваться в пространстве во время выполнения движений между предметами, выразительно и эмоционально выполняет упражнения с лентами, умеет договариваться со сверстниками в совместной деятельности |  |
| 3 неделя«Моя семья» | Способствовать умению сохранять равновесие при ходьбе, боком по ограниченной площади, закреплять умение действовать с мячом, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к физкультурным занятиям | Гимнастическая стенка 2 гимнастические скамейки, мячи по количеству детей, воздушные шары по количеству детей косынка для завязывания глаз, 2 подноса, 2 гимнастические палки, 2 обруча. | Активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками в сюжетно – ролевых играх, оказывает им посильную помощь, умеет выполнять дыхательные упражнения. |  |
| 4 неделя«Весна пришла» | Способствовать умению сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствовать навыки ползания. | Гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, мат, 2 дуги, 2 мяча, 6 гимнастических палок. | Имеет представление о временах года, называет характерные признаки, активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых задач, выполняет упражнения с предметами по правилам безопасности  |  |
| **Апрель**1 неделя«Океаны и моря»Мы - пловцы. | Способствовать умению сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивать на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствовать двигательные навыки, развивать фантазию. | Две гимнастические скамейки, мат, шнур, шапочки лягушек. | Выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, выполняет спрыгивание на маты по правилам безопасности, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам во время выполнения заданий  |  |
| 2 неделя«Космос»Юные космонавты | Способствовать умению сохранять равновесие, закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча, совершенствовать навыки метания, развивать глазомер. | Мячи горизонтальная цель, мешочки с песком 4 дуги, воздушные шары, кегли для ориентиров. | Выразительно передает в движении игровые образы, активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и детьми в решении игровых задач  |  |
| 3 неделя«Земля» | Способствовать умению детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования. | Султанчики, аудио запись для ритмичного танца «ламбада», 2 скамейки средние мячи, 2 палки для упражнения «Мотальщики», волейбольная сетка для игры перебрось мяч. | Активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками в сюжетно – ролевых играх, оказывает им посильную помощь |  |
| 4 неделя«Дружба народов» | Способствовать умению сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами. | Обручи диаметр 40 по количеству детей, обруч (диаметр 50 см) на подставке, украшенный обруч для инструктора (диаметр 50 см, дорожка из обручей (d=40см, 6 шт., ребристая доска, бублики по количеству детей, медвежонок игрушка. | Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач, адекватно воспринимает замечания педагога; ориентируется в пространстве.  |  |
| **Май**1 неделя«Труд весной» | Способствовать умению детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования. | Кубики по одному на каждого ребенка, 10-12 обручей, пластмассовые мячи, три корзины для игры «Салют, аудио запись для ритмичного танца «Ковбои» | Дети ритмично танцуют под музыку, активно участвуют в играх эстафетах.  |  |
| 2 неделя«День Победы» | Способствовать умению детей выполнять выразительно в соответствии с музыкой движения, закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования. | Аудиозапись для ритмичного танца «Русский», 12 обручей, средние мячи, волейбольная сетка, резиновые мячи для игры «Перебрось мяч». | Ловко перебрасывает мяч, танцует выполняя движения в соответствии с музыкой |  |
| 3 неделя«Как мы подросли?»Цыплята. | Способствовать умению прыгать в длину с места, закреплять умение правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад) ; совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади. | Гимнастическая скамейка (высота 25 см) мешочки с песком (вес 50г) по количеству детей, шапочка курочки (для инструктора, 2 стойки с натянутой на высоте 40 см веревкой, игрушечная кошка. | Проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с мешочком, адекватно воспринимает замечания педагога, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы.  |  |
| 4 неделя«Цветущий май» Итоговое занятие. Развлечение «Путешествие в страну сказок» | Побуждать детей активно пользоваться приобретенными двигательными навыки, бег с высоким подниманием колена, сменой направления, активизировать действия в работе с обручем, способствовать возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, познакомить родителей с результатами деятельности кружка, повышать педагогическую компетенцию родителей. | Ребристые дорожки, обручи для каждого ребенка, обруч большого размера, макет «Теремок», наглядный пособие избушка, игрушки волк, лисица, заяц, медведь, «Колобок» | Дети имеют представление о сказках, активно участвуют в подвижных играх, помогают друг другу во время решения игровых задач; родители имеют представление о структуре занятий, возникает желание продолжать посещать кружок в дальнейшем. | МАСТЕР-КЛАСС «Как организовать досуг своего ребенка с учетом половых особенностей»  |