

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 5
от «04» 08. 2023г.

Утверждено:
И. о заведующего МКДОУ
«Детский сад №42» ИГОСК
М.С. Трегубенко
Приказ №67 от «04» 08.2023г.



«Азбука здоровья»

**Дополнительная образовательная программа
Муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №42»
Изобильненского городского округа
Ставропольского края
На 2022-2023 учебный год**

**Срок реализации программы: 1 год
Возраст детей: от 6 до 7 лет**

**Автор-составитель:
М. С. Лазаренко, Инструктор по физкультуре
МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК**

с. Московское, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Целевой раздел.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность программы	4
1.3. Значимость и новизна программы	4
1.4. Цель и задачи программы	5
1.5. Основные принципы реализации программы	6
1.6. Особенности возрастной группы детей	7
1.7. Планируемые результаты	9
II. Содержательный раздел	11
2.1. Основные направления по программе	11
2.2. Формы, методы и средства реализации программы	14
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	16
III. Организационный раздел	18
3.1. Режим дополнительной образовательной услуги	18
3.2. Учебный план	20
3.3. Тематический план	21
3.4. Особенности организации РППС Программы	23
3.5. Материально-техническое обеспечение Программы	23
IV. Презентация программы	25
Учебно-методический комплект к дополнительной Программе	26
Приложение 1.	27

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить:
Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои
силы».*

В.А.Сухомлинский

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Забота о здоровье детей складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем, а также мер, направленных на оптимизацию двигательной активности детей и совершенствование их функциональных возможностей.

Одним из важнейших показателей здоровья детского организма является его естественная подвижность. Двигательная активность – биологическая потребность ребёнка, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. Подвижные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка.

Коллектив нашего детского сада стремится создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья и гармоничного физического развития каждого ребенка. Накоплен опыт работы по физкультурно - оздоровительной работе. В практику работы широко внедряются здоровьесберегающие технологии. Оснований для модернизации содержания физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении достаточно много. Но главным мы считаем следующее:

- 1) необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
- 2) необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является предпосылкой к развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается, врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

Родители не всегда обращают внимание, на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана дополнительная образовательная программа физкультурно – оздоровительной направленности «Азбука Здоровья».

Дополнительная образовательная программа «Азбука Здоровья», разработана в рамках физкультурно-спортивной оздоровительной направленности, в соответствии с ФГОС ДО и ориентирована на использование примерной программы «От рождения до школы». Программа составлена с учетом межпредметных связей по областям: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

1.2 Актуальность и новизна.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически и психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В детстве закладывается фундамент здоровья,

и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка.

Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности «Азбука здоровья».

Возраст обучающихся: программа предназначена для воспитанников младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения.

Необходимость программы возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

1.4 Цели и задачи:

Цель: сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.5 Основные принципы реализации программы

Принципы организации образовательной деятельности.

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность .
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.
9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.
10. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
11. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

12. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

13. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

14. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.6 Особенности возрастной группы детей

Особенности развития детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет.

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

Требования ФГОС дошкольного образования к развивающей предметно-пространственной среде.

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учётом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства

группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Для ходьбы, бега, равновесия: коврик массажный со «следочками», шнуры короткие (плетёные), канат, набивные мячи.

Для прыжков: обруч малый, скакалка короткая.

Для катания, бросания, ловли: кегли (набор), кольцоброс (набор), мешочки с грузами, мячи разного диаметра, обручи.

Для ползания и лазанья: маты (3 шт.), «шведская стенка», гимнастические скамейки, бревно.

Для общеразвивающих упражнений: кубики, кольца, ленты, мячи, палки гимнастические.

Направления коррекционно-оздоровительной работы.

1. Укрепление резервов здоровья;
2. формирование личностных установок на здоровый образ жизни;
3. физическое и психическое развитие.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются технологии:

- Динамические и оздоровительные паузы;
- Корректирующая гимнастика при нарушении осанки;
- Корректирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
- Игровой стретчинг;
- Различные виды игр;
- Занимательные разминки ;
- Пальчиковая гимнастика и самомассаж;
- Дыхательная гимнастика;
- Релаксация.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- наглядные методы;
- групповые и игровые формы работы;

При планировании работы по программе дополнительного образования необходимо учитывать:

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группа здоровья ребенка.

Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, в удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

2. Использование разнообразной фонотеки.

3. Создание эмоциональной положительной обстановки.

4. Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

5. Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.

6. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

7. Мероприятия носят игровой характер.

1.7 Планируемые результаты по реализации Программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 6-7 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;

Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;

Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации. Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы.

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
5. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
6. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- показатель снижения заболеваемости детей;
- диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году: стартовая (в сентябре), итоговая (в мае) в виде зачетных занятий;
- участие детей в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада, села Московского и Изобильненского городского округа;
- показ открытых занятий для родителей.

II. Содержательный раздел.

2.1. Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

По мнению Л.Д.Морозовой (к.п.н., доцент Московского гуманитарного педагогического института) фитнес сегодня представляет собой:

- отражение потребности нации в поиске эффективных средств здоровьесбережения и развития двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом;
-своеобразный вектор развития массовой оздоровительной физической культуры – новое общенациональное явление, включающее социально-экономический, культурный и духовный аспекты.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Стретчинг – это своеобразная творческая деятельность, во время выполнения которой дети живут в импровизированном мире образов. Эффективность различных подражательных движений заключается в том, что с помощью образов осуществляется частая смена двигательной деятельности с большим разнообразием движений из различных исходных положений, что дает равномерную физическую нагрузку на все группы мышц.

Игровой стретчинг подразумевает систему статических растяжек. При совершении любого движения, будь то глубокий вдох или перегибы корпуса, происходит растяжка. А гибкость тела – это молодость и здоровье, которые необходимо беречь с детского возраста. Упражнения стретчинга возникли на базе лечебной физкультуры. Они доступны всем, поскольку для их выполнения

спортивные тренажеры не требуются. Их можно выполнять индивидуально или группами.

Суставная гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на разработку всех суставов и мышц тела. Выполнение упражнений этой гимнастики требует не слишком много времени, но упражнения отличаются высокой эффективностью: именно при помощи мышечно-суставной гимнастики происходит подготовка организма к интенсивным физическим нагрузкам.

Этот комплекс развивает гибкость, делает тело человека сильным, красивым, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития. Гимнастика дает необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, живота, убирает излишние жировые отложения, разрабатывает и укрепляет суставы, освобождает их от отложения солей, стимулирует выработку межсуставной жидкости, делает позвоночник более гибким, оздоравливает нервную систему, регулирует работу щитовидной железы.

Кроме того, гимнастика дает и психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, повышает настроение. Регулярные занятия мышечно-суставной гимнастикой воспитывают волю и уверенность в себе.

Упражнения суставной гимнастики выполняются в комплексе с упражнениями на растягивание и гимнастики потягиваний.

Гимнастика потягиваний тонизирует тело, разогревает мышцы, проводит чистку клеток и омолаживание тканей.

Пальчиковая гимнастика как разновидность суставной гимнастики – упражнения на работу мышц пальцев рук, упражнения на подвижность суставов.

Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на

организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать аккуратно.

Оптимальное сочетание данных упражнений в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию и развитию, но и оздоровлению детей дошкольного возраста.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

2.2. Формы, методы, средства реализации программы

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса являются:

- методы развития силы
- метод повторных усилий;
- метод развития динамической силы; метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;
- методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;
- методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;
- методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.

-методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;

-показ;

-объяснение;

-пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;

-повторение;

-рассматривание иллюстративного материала;

-просмотр тематических презентаций;

-музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

В старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

Принципы организации образовательного процесса:

- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

- Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку, принадлежность ребенка к определенной медицинской группе и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

- Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.

- Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

- Творческой направленности, результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

- Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Форма организованной образовательной деятельности		

групповые, индивидуальные	групповые индивидуальные,	групповые, подгрупповые, индивидуальные
Беседы; Комплексы организованной образовательной деятельности, согласно календарно- тематическому плану	Создание условий для самостоятельной игровой деятельности.	Консультации для родителей; Родительские встречи; Индивидуальные беседы; Совместное проведение комплексов родителей с детьми; Открытые просмотры; Создание презентации по игровому стретчингу.

2.3. Особенности взаимодействия МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК с семьями воспитанников.

Основные цели и задачи взаимодействия МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК с семьей:

1. Изучать семьи детей; изучать интересы, мнения и запросы родителей;
2. Обеспечить оптимальные условия для саморазвития и самореализации родителей;
3. Использовать опыт деятельности других ДОУ для построения модели взаимодействия с родителями;
4. Расширять формы и способы работы с родителями;
5. Способствовать созданию особой творческой атмосферы;
6. Способствовать привлечению родителей к активному участию в деятельности ДОУ;
7. Изучать и транслировать положительный семейный опыт воспитания и развития детей;

Принципы организации взаимодействия с семьей в МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК:

1. Принцип Доброжелательности;
2. Принцип Индивидуального подхода;
3. Принцип Сотрудничества, а не наставничества;
4. Принцип Качества, а не количества;
5. Принцип Динамичности;
6. Принцип Рефлексивности;

7. Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

4. Ознакомление родителей с оздоровительно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации; инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы; семинары-практикумы;

- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих профилактических процедур; физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим дополнительных образовательных услуг в МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

Комплектование группы детей для занятий по дополнительной физкультурно-оздоровительной программе образования «Азбука Здоровья» проводится с учетом общего функционального состояния детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов.

Сроки реализации образовательной программы -1 год обучения.

1 - 4 год обучения - 1 час в неделю -36 учебных часа в год.

Занятия проводятся с сентября по май. Продолжительность занятий для детей 3-4 лет – 15 мин; в соответствии с возрастом ребенка, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей наполняемостью до 15 человек.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПин и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.06. №06 -1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

В целом состав групп остается постоянным.

Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- воспитанники могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;
- противопоказания по здоровью.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения, и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные упражнения, выполняемые, индивидуально, а также допускается ограничение постановки задач для отстающих детей при условии выполнения основной задачи.

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная

гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе, зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный. Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий, дети занимаются в носочках.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно - оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, маты, нетрадиционные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе дополнительной программы образования «Азбука здоровья» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей, создание эмоционального комфорта у ребенка.

3.2. Учебный план 4-й год обучения (подготовительная группа)

№	Тема	Кол-во часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	5
2.	Профилактика плоскостопия	5
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	4
4.	Развитие органов дыхания	6
5.	Массаж и самомассаж	5
6.	Игровой стретчинг	11

3.3. Тематический план 4-й год обучения

месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов
сентябрь	1.	Вводное занятие Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1
	2.	Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ.	1
	3.	Развивать гибкость позвоночника с использованием гимнастических элементов. Обучать умению передавать в движениях образы.	1
	4.	Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом. Побуждать к творческой импровизации.	1
<i>Работа с родителями</i> Консультация ««Двигательная активность как средство развития познавательных процессов»»			
октябрь	5.	Укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений. Обучать элементам самомассажа.	1
	6.	Формировать навыки правильного дыхания. Развивать умения передавать в движении выразительные образы животных.	1
	7.	Разучить массаж кистей и пальцев рук. Развивать способность к равновесию. Тренировать внутреннее внимание.	1

	8.	Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Развивать способность к балансированию.	1
<i>Работа с родителями</i> Мастер-класс «Игры детства родителей»			
ноябрь	9.	Развивать способность к реакции. Упражнения для развития способности к реакции.	1
	10.	Формировать навыки правильного дыхания. Закреплять умение самомассажа пальцев.	1
	11.	Активизировать творческие способности. Прививать навыки правильного дыхания.	1
	12.	Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Тренировать правильную осанку.	1
<i>Работа с родителями</i> Беседа с родителями «Использование нестандартного оборудования для образовательной области физическое развитие» Памятка «Нестандартное оборудование»			
декабрь	13.	Развивать способности к ориентированию в пространстве.	1
	14.	Продолжать развивать способности к ориентированию в пространстве.	1
	15.	Развивать творческие способности и воображения.	1
	16.	Развивать способности к ритму.	1
<i>Работа с родителями</i> «Играем вместе» - презентация цикла игр – занятий «Азбука здоровья».			
январь	17.	Развивать способности к согласованности движений.	1
	18.	Развивать способности к согласованности движений.	1
	19.	Развивать меткость, ловкость, внимание.	1
	20.	Развивать меткость, ловкость, внимание.	1
<i>Работа с родителями</i> Папка – передвижка «Игровые упражнения с нестандартным оборудованием для развития речевого дыхания»			
февраль	21.	Продолжать развивать способность к балансированию.	1
	22.	Продолжать развивать способность к балансированию.	1
	23.	Развивать умения передавать в движении выразительные образы.	1
	24.	Активизировать творческое воображение и импровизацию.	1

	<i>Работа с родителями</i> Фоторепортаж «Мама, папа, я – дружная семья».		
март	25.	Укреплять мышечный «корсет» позвоночника и мышечный	1
	26.	Укреплять мышцы спины и шеи.	1
	27.	Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.	1
	28.	Уметь ориентироваться на слово при организации действия	1
	<i>Работа с родителями</i> Физкультурный досуг с участием родителей «Поездка в Простоквашино»		
апрель	29.	Укреплять мышцы шеи, спины, рук и плечевого пояса. Совершенствовать механизм дыхания.	1
	30.	Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.	1
	31.	Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, улучшать осанку.	1
	32.	Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.	1
	<i>Работа с родителями</i> Круглый стол «Делимся опытом оздоровления детей»		
май	33.	Тренировать правильную осанку и навыки контроля за осанкой.	1
	34.	Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.	1
	35.	Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.	1
	36.	Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.	1
	<i>Работа с родителями</i> Просмотр презентации «Вот и выросли ребята», Физкультурный праздник «Веселые старты».		

3.4 . Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

Образовательная среда в детском саду (физкультурном зале) предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно-оформленное и предметно-насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание развивающей предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды

Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

3.5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации дополнительной образовательной Программы «Азбука здоровья».

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Спортивный зал	Организованная образовательная деятельность Утренняя гимнастика Досуговые мероприятия Организованная образовательная	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия Модули Шкафы для хранения пособий,

	деятельность по программе дополнительного образования физкультурно- оздоровительной направленности «Азбука здоровья»	игрушек, атрибутов Тренажеры
--	--	---------------------------------

IV. Презентация Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья»

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Федеральным государственным образовательным стандартом приказ МОиН РФ № 1155 от 17.10.2013г.

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Азбука Здоровья» реализуется на базе муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №42» Изобильненского городского округа Ставропольского края в группах детей дошкольного возраста.

Программа направлена на работу с детьми дошкольного возраста с 6 до 7 лет.

Цели и задачи Программы:

Цель: сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности в МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

В основе программы «Азбука Здоровья» разработана «Модель организации физической активности детей дошкольного возраста в условиях ДОУ».

Данная система включает в себя традиционные и нетрадиционные формы работы с детьми по формированию физической активности и предполагает полноценное удовлетворение двигательной активности детей, начиная с дошкольного возраста в условиях ДОУ.

**Учебно-методический комплект к дополнительной Программе МКДОУ
«Детский сад №42» ИГОСК**

Е.В.Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет
Творческий Центр Сфера 2014 год;

Т.А.Шорыгина «Спортивные сказки»

Ю.А.Кириллова «Навстречу олимпиаде»

Журнал «Инструктор по физкультуре» за 2016 год №4, №5, №7 издательство
«ТЦ Сфера»;

Е.А.Бабенко О.М .Федоровская «Игры, которые лечат» для детей от 5 до 7 лет
издательство «ТЦ Сфера» 2016 г;

Е.А .Алябьева . «Нескучная гимнастика» для детей 5 – 7 лет. .издательство «ТЦ
Сфера» 2014г;

Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для
детей 3 – 7 лет, 2016 год;

Л.Л.Соколова «Комплексы сюжетной утренней гимнастики для
дошкольников» 2013

«Физическое развитие дошкольников» часть 1

«Физическое развитие дошкольников» часть 2

**Календарно-тематический план
1-й год обучения**

месяц	№ занятия	Тема занятия
сентябрь	1.	<u>Проведение инструктажа.</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения с фитболом. -Игра: «Найди своё место» Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.
	2.	<u>Сказка «Цыпленок и солнышко»</u> Разминка: Ходьба разными способами, Упражнения: зернышко, бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка. Упражнение «Драка». Игра: «Найди своё место» Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию. «Шалтай-болтай»
	3.	<u>Сказка «Спать пора»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». Упражнения: зернышко, горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик. Игра: «Найди своё место» - Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.
	4.	<u>Сказка «Лесовички»</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка, бег. Игра: «Найди своё место», Упражнение на релаксацию.
<i>Работа с родителями</i> Анкетирование родителей «Организация физического воспитания в семье»		
октябрь	5.	Сказка «Кто поможет воробью» Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, горка, бег, змея, лягушка, птица, ящерица, орешек, пчелка. Игра «Лягушки и цапля» Упражнение на релаксацию.
	6.	<u>«Кто я?»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик» -Упражнения: зернышко, страус, кошка, бабочка, носорог, змея, бег, рыбка, лошадка. Упражнение «Драка». Игра «Лягушки и цапля» Упражнение на релаксацию.
	7.	<u>«Волшебные яблоки»</u> Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Упражнение «Воздушный шарик» Упражнения: веточка, ящерица, книжка, лягушка,

		<p>лисичка, кораблик, птица. Игра: «Шишки, желуди, орехи» - Танец «Паучки» Упражнение на релаксацию.</p>	
	8.	<p><u>«Невоспитанный мышонок»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнение «Воздушный шарик» Упражнения: зернышко, лошадка, птица, ящерица, пчелка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паук. Творческая игра «Кто я?» Танец: «Паучки» Упражнение на релаксацию.</p>	
<p><i>Работа с родителями</i> Информирование родителей о правилах взаимодействия с ребенком во время занятий.</p>			
ноябрь	9.	<p><u>«Пусть приходит зима»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнение «Воздушный шарик» -Упражнения: зернышко, лошадка, птица, ящерица, пчелка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паук. Творческая игра «Кто я?»</p>	
	10.	<p><u>«Птица-найденыйш»</u> Разминка: Ходьба разными способами, Упражнение «Воздушный шарик», Упражнения: рак, змея, бег, страус, кошка, веточка, ящерица. Игра «Птица без гнезда» -Танец: «Паучки». Упражнение на релаксацию.</p>	
	11.	<p><u>«Как у слоненка хобот появился»</u> Разминка: Ходьба разными способами, -Упражнения: зернышко, веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко, горка. Игра «Птица без гнезда» Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию «Насос и мяч»</p>	
	12.	<p><u>«Три брата»</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Дудочка» -Упражнения: бабочка, змея, бег, книжка, замок, колечко, лошадка, птица. Игра «Птица без гнезда» - Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию «Насос и мяч»</p>	
<p><i>Работа с родителями</i> День открытых дверей. (просмотр образовательной деятельности по физическому развитию,) с использованием нестандартного спортивного оборудования.</p>			
декабрь	13.	<p><u>Рябинка</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Дудочка» Упражнения: зернышко, горка, бег, рыбка, птица, лягушка, змея, веточка, месяц. Упр. Драка. Игра «Воробышки и кот» Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию «Насос и мяч».</p>	
	14.	<p><u>Королевич-змея»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: зернышко, кошка, бег, лошадка, змея, горка, бабочка, качели, страус. Игра «Воробышки и кот»</p>	

		Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию.	
	15.	<u>Воробей и карасик</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка, Игра «Водяной» Танец «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Винт».	
	16.	<u>Близко и далеко</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: аист, лягушка, ящерица, птица, кораблик, горка, лягушонок, лошадка, бег. Игра «Водяной», Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию	
<i>Работа с родителями</i> Наглядная информация «Требования к развитию движений ребенка в домашних условиях»			
январь	17.	<u>Калиф-аист</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: пчелка, муравей, горка, змея, таракан, лошадка, птица, рыбка, месяц. Игра «Водяной» -Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Винт».	
	18.	<u>Хвастунишка</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: пчелка, муравей, горка, змея, таракан, лошадка, птица, рыбка, месяц. Игра «Водяной», Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Винт».	
	19.	<u>Лягушка и лошадка</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: дуб, лягушка, рак, горка, лисичка, ящерица, лошадка, аист, рыбка. Игра «Отгадай, чей голосок», Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».	
	20.	<u>Новогоднее приключение</u> Ходьба разными способами. -Упражнения: зернышко, книжка, змея, птица, кольцо, лошадка, зайчик, рыбка, муравей. Игра по желанию детей. -Танец: по желанию детей. Упражнение на релаксацию.	
<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Что такое плоскостопие».			
февраль	21.	<u>Новогоднее приключение</u> Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: пчелка, муравей, горка, змея, таракан, лошадка, птица, рыбка, месяц. Игра «Водяной», Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Винт».	
	22.	<u>Верный слуга</u> Ходьба разными способами. -Упражнения: ванька-встанька, книжка, рыбка, горка, бег, лошадка, маятник,	

		ящерица, бабочка. Игра «Отгадай, чей голосок» -Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».	
	23.	<u>Чижики</u> Ходьба разными способами. -Упражнения: зернышко, ежик, горка, птица, бег, змея, книжка, замок, качели, веточка. Игра «Совушка». -Танец: «Утята» Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».	
	24.	<u>Белая змея</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: дуб, колечко, улитка, рыбка, муравей, лошадка, зайчик, веточка, кораблик. Игра «Совушка» -Танец: «Крабик» Упражнение на релаксацию.	
<i>Работа с родителями</i> Игровая программа с участием родителей «Вместе с мамой, вместе с папой».			
март	25.	<u>Ёженька</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: елочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка. Упражнение «Драка». Игра «Море волнуется» Танец: «Крабик» Упражнение на релаксацию «Маскировка»	
	26.	<u>Как море стало соленым</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник. Игра «Море волнуется». Танец: «Крабик» Упражнение на релаксацию	
	27.	<u>Ганзель и Гретель</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: зернышко маятник, птица, ласточка, змея, бег, паук, горка, рыбка, книжка. Игра «Море волнуется» - Танец: «Мнем мы» Упражнение на релаксацию.	
	28.	<u>Золотой волос</u> Разминка: Ходьба разными способами. - Упражнения: горка, змея, орешек, лошадка, маятник, хлопوشка, лодка, паук, летучая мышь, лягушка. Игра «Поймай рыбку» -Танец: «Хулахуп» Упражнение на релаксацию.	
<i>Работа с родителями</i> Консультация «Спортивный уголок дома»			
апрель	29.	<u>Ворона и канарейка</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: зернышко, кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, ходьба, качели. Игра «Часики»	

		-Танец: «Хулахуп» Упражнение на релаксацию «Снеговик».	
	30.	<u>Просто так</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: медвежонок, носорог, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист. Игра «Часики», Танец: «Хулахуп», Упражнение на релаксацию	
	31.	<u>Пропавшая принцесса</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, рыбка, павлин. Игра «Роботы и пушинки» Танец: «Стирка», Упражнение на релаксацию.	
	32.	<u>О трех блинах</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: горка, орешек, бег, змея, зайчик, волчонок, лисичка, рыбка, веточка. Игра «Жонглеры» Танец «Стирка» Упражнение на релаксацию «Сосулька».	
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Как приучить ребенка делать зарядку» Семинар-практикум «Играем вместе!»		
май	33.	<u>Синичка</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: веточка, ходьба, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист. Игра «Мышеловка», Танец «Танец с лентами», Упражнение на релаксацию.	
	34.	<u>Три перышка</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник. Игра «Жонглеры», Танец «Танец с лентами» Упражнение на релаксацию	
	35.	<u>Девочка и джинн</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: муравей, скорпион, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка. Игровое упражнение «Один, два». Танец «Танец с мячиками» Упражнение на релаксацию.	
	36.	<u>Серая звездочка (Итоговое открытое занятие)</u> Ходьба разными способами,. Дыхательные упражнения «Сеньор Помидор» Упражнения: зернышко, березка, лягушонок, веточка, пчелка, ящерица, паук, гусеница, змея, бабочка, маятник. Ходьба по камням. Психогимнастический этюд «Звезда». Танец по выбору детей. Упражнение на релаксацию.	
	<i>Работа с родителями</i> Совместное мероприятие с родителями «Ловкие, смелые, умелые»		