

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «03» 09. 2018 год.

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №42» ИГОСК
Ю.С. Костина
Приказ № 43 от «03» 09. 2018г



«Азбука здоровья»

Дополнительная образовательная программа
Муниципального казённого дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №42»
Изобильненского городского округа
Ставропольского края
На 2018-2019 учебный год

Срок реализации программы: 4 года
Возраст детей: от 3 до 7 лет

Автор-составитель:
Старший воспитатель Трегубенко Мария Стефановна
МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

с. Московское, 2018г.

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	10
II. Содержательный раздел	12
2.1. Основные направления по программе	12
2.2. Формы, методы и средства реализации программы	17
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	19
III. Организационный раздел	21
3.1. Режим дополнительной образовательной услуги	21
3.2. Учебный план	22
3.3. Тематический план	24
3.4. Особенности организации РППС Программы	32
3.5. Материально-техническое обеспечение Программы	32
IV. Презентация программы	34
Учебно-методический комплект к дополнительной Программе	35
Приложение	37

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».

4.2. 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.

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.

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.

Особенности развития детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить.

У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

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;
- Гимнастика для глаз;
- 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.

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 младшего дошкольного возраста 3 – 4 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 8 – 10 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 4 - 5 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;

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

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 5-7 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.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить «на лыжах» скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной

деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх - эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

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 перелезть 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 ДОО, 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 ДОО, 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 -4 года обучения.

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

Занятия проводятся с сентября по май. Продолжительность занятий для детей 3-4 лет – 15 мин; для детей 4-5 лет -20 мин; для детей 5-6 лет -25 мин; для детей 6-7 лет – 30мин., в соответствии с возрастом ребенка, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 3 -7 лет.

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 профилактике 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 1-й год обучения (младшая группа)

	Тема	Кол-во часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно - двигательного аппарата	7
2.	Профилактика плоскостопия	7
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	4
4.	Развитие органов дыхания	6
5.	Массаж и самомассаж	5
6.	Игровой стретчинг	7

Итого: 36 часов

**Учебный план
2-й год обучения (средняя группа)**

	Тема	Кол-во часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно - двигательного аппарата	7
2.	Профилактика плоскостопия	7
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	4
4.	Развитие органов дыхания	6
5.	Массаж и самомассаж	5
6.	Игровой стретчинг	7

Итого: 36 часов

**Учебный план
3-й год обучения (старшая 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

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

Итого: 36 часов

Тематический план
1-й год обучения 2 младшая группа

месяц	№ занят	Тема занятия
сентябрь	1.	<u>Пойдем с зайнойкой гулять</u>
	2.	<u>Пойдем с зайнойкой гулять</u>
	3.	<u>Пойдем с зайнойкой гулять</u>
	4.	<u>В гостях у курочки Рябы</u>
		<i>Работа с родителями</i> Анкетирование родителей «Санитарно-гигиенический скрининг условий и образа жизни семьи»
октябрь	5.	<u>В гостях у курочки Рябы</u>
	6.	<u>В гостях у курочки Рябы</u>
	7.	<u>Мишка- попрышка</u>
	8.	Мишка- попрышка
		<i>Работа с родителями</i> Родительское собрание «Основы закаливания ребенка в семье».
ноябрь	9.	<u>Мишка- попрышка</u>
	10.	<u>Репка</u>
	11.	<u>Репка</u>
	12.	<u>Репка</u>
		<i>Работа с родителями</i> День открытых дверей. (просмотр образовательной деятельности по физическому развитию) с использованием нестандартного спортивного оборудования.
д	13.	<u>В гостях у игрушек</u>

	14.	<u>В гостях у игрушек</u>
	15.	<u>В гостях у игрушек</u>
	16.	<u>Погремушка</u>
	<i>Работа с родителями</i> Круглый стол на тему «Подвижная игра в жизни ребенка»	
январь	17.	<u>Погремушка</u>
	18.	<u>Погремушка</u>
	19.	<u>Снежные комочки</u>
	20.	<u>Снежные комочки</u>
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Физкультурный уголок в семье».	
февраль	21.	<u>Снежные комочки</u>
	22.	<u>Сосулька</u>
	23.	<u>Сосулька</u>
	24.	<u>Сосулька</u>
	<i>Работа с родителями</i> Игровая программа с участием родителей «Папа, мама я – спортивная семья».	
март	25.	<u>Мы пришли с флажками поиграйте с нами</u>
	26.	<u>Мы пришли с флажками поиграйте с нами</u>
	27.	<u>Мы пришли с флажками поиграйте с нами</u>
	28.	<u>Мы пришли с флажками поиграйте с нами</u>
	<i>Работа с родителями</i> Консультация «Что такое плоскостопие и как избежать его избежать»	
апрель	29.	<u>Цветные кубики</u>
	30.	<u>Цветные кубики</u>
	31.	<u>Цветные кубики</u>
	32.	<u>«Воробушки»</u>
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Как приучить ребенка делать зарядку» Семинар-практикум «Играем вместе!»	
май	33.	<u>Воробушки»</u>
	34.	<u>Воробушки»</u>
	35.	<u>Девочки и мальчики</u>
	36.	<u>Девочки и мальчики</u>
	<i>Работа с родителями</i> Совместное мероприятие с родителями «Быстрые, смелые, ловкие»	

Тематический план
2-й год обучения средняя группа

месяц	№ занят	Тема занятия
-------	---------	--------------

сентябрь	1.	<u>Прилетели воробьи</u>
	2.	<u>Прилетели воробьи</u>
	3.	<u>Дрессированная собачка</u>
	4.	<u>Дрессированная собачка</u>
<i>Работа с родителями</i> Анкетирование «Организация физического воспитания в семье»		
октябрь	5.	<u>В гостях у солнышка</u>
	6.	<u>В гостях у солнышка</u>
	7.	<u>Забавный буратино</u>
	8.	<u>Забавный буратино</u>
<i>Работа с родителями</i> Предложить родителям понаблюдать за позой ребенка при ходьбе и постановкой стопы		
ноябрь	9.	<u>«Просыпающие котята» с элементами</u>
	10.	<u>«Просыпающие котята» с элементами самомассажа</u>
	11.	<u>Жучки –паучки</u>
	12.	<u>Жучки –паучки</u>
<i>Работа с родителями</i> Индивидуальные беседы с родителями на интересующие их вопросы.		
декабрь	13.	<u>Веселый зоопарк</u>
	14.	<u>Веселый зоопарк</u>
	15.	<u>Растем здоровыми</u>
	16.	<u>Растем здоровыми</u>
<i>Работа с родителями</i> Семинар «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»		
январь	17.	<u>Прятки</u>
	18.	<u>Прятки</u>
	19.	<u>Спортивная прогулка</u>
	20.	<u>Спортивная прогулка</u>
<i>Работа с родителями</i> Дать рекомендации о проведение гимнастического комплекса с элементами корригирующей гимнастики.		
февраль	21.	<u>Любимые игрушки</u>
	22.	<u>Любимые игрушки</u>
	23.	<u>Играем и танцуем</u>
	24.	<u>Играем и танцуем</u>
<i>Работа с родителями</i> Оформление выставки «Движение – это жизнь»		
март	25.	<u>Забавная зарядка</u>
	26.	<u>Забавная зарядка</u>
	27.	<u>Поиграем с носиком с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа</u>
	28.	<u>Поиграем с носиком с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа</u>

	<i>Работа с родителями</i> Оформление папки-передвижки «Влияние пальчиковой гимнастики на развитие речи детей».	
апрель	29.	<u>Поиграем с ушками с элементами самомассажа</u>
	30.	<u>Поиграем с ушками с элементами самомассажа</u>
	31.	<u>Лепим Буратино.</u>
	32.	<u>Лепим Буратино</u>
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда « Мой режим дня: это важно знать».	
май	33.	<u>Любимая игрушка с элементами корригирующей дыхательной гимнастики.</u>
	34.	<u>Любимая игрушка с элементами корригирующей дыхательной гимнастики</u>
	35.	<u>Играем и танцуем</u>
	36.	<u>Играем и танцуем</u>
	<i>Работа с родителями</i> Оформление презентации для родителей «Это наши успехи», совместное мероприятие с родителями «Мы вместе - мы все можем!»	

Тематический план
3-й год обучения, старшая группа

месяц	№ занятия	Тема занятия
сентябрь	1.	<u>Вводное занятие. Лепим Буратино</u>
	2.	<u>Вводное занятие. Лепим Буратино</u>
	3.	<u>Веселые ребята с элементами дыхательной гимнастики</u>
	4.	<u>Веселые ребята (с элементами дыхательной гимнастики)</u>
	<i>Работа с родителями</i> Родительское собрание «Развитие речи средствами физической культуры»	
октябрь	5.	<u>Забавные художники (с элементами самомассажа)</u>
	6.	<u>Забавные художники (с элементами самомассажа)</u>
	7.	<u>Добрый день (с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)</u>
	8.	<u>Добрый день (с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)</u>
	<i>Работа с родителями</i> Консультация «Самомассаж как технология укрепления здоровья»	
ноябрь	9.	<u>Мы проснулись (с элементами пальчиковой гимнастики)</u>
	10.	<u>Мы проснулись (с элементами пальчиковой гимнастики)</u>
	11.	<u>Готовимся к рисованию (с использованием самомассажа)</u>
	12.	<u>Готовимся к рисованию (с использованием самомассажа)</u>
	<i>Работа с родителями</i> Информационный стенд « В гостях у Айболита». Рекомендации по профилактике инфекционных заболеваний.	
д	13.	<u>Времена года (с элементами корригирующей гимнастики)</u>

	14.	<u>Времена года (с элементами корректирующей гимнастики)</u>
	15.	<u>Чтобы быть здоровым (с элементами корректирующей гимнастики и самомассажа)</u>
	16.	<u>Чтобы быть здоровым (с элементами корректирующей гимнастики и самомассажа)</u>
	<i>Работа с родителями</i> Консультация «Как закрепить успех ребенка?»	
январь	17.	<u>Мои игрушки (с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)</u>
	18.	<u>Мои игрушки (с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)</u>
	19.	<u>Герои сказок (с элементами корректирующей и дыхательной гимнастики)</u>
	20.	<u>Герои сказок (с элементами корректирующей и дыхательной гимнастики)</u>
	<i>Работа с родителями</i> Консультация «Роль мяча в укреплении осанки и общего развития детей»	
февраль	21.	<u>Добрые вежливые слова(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения, корректирующей гимнастики и точечного массажа)</u>
	22.	<u>Добрые вежливые слова(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения, корректирующей гимнастики и точечного массажа)</u>
	23.	<u>Внешность человека (с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики)</u>
	24.	<u>Внешность человека (с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики)</u> »
	<i>Работа с родителями</i> Совместное мероприятие с родителями «Военно-спортивный праздник».	
март	25.	<u>Идем в поход (с элементами дыхательной и корректирующей гимнастики)</u>
	26.	<u>Идем в поход (с элементами дыхательной и корректирующей гимнастики)</u>
	27.	<u>Повторяем цифры№1 (с элементами корректирующей и дыхательной гимнастики)</u>
	28.	<u>Повторяем цифры№1 (с элементами корректирующей и дыхательной гимнастики)</u>
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ и дома»	
апрель	29.	<u>Повторяем цифры№2 (с элементами корректирующей и дыхательной гимнастики)</u>
	30.	<u>Повторяем цифры№2 (с элементами корректирующей и дыхательной гимнастики)</u>
	31.	<u>Какие мы красивые (с элементами дыхательной гимнастики самомассажа)</u>
	32.	<u>Какие мы красивые (с элементами дыхательной гимнастики самомассажа)</u>
	<i>Работа с родителями</i> Консультация «Как научить детей беречь своё здоровье»	
май	33.	<u>Имена друзей (с элементами корректирующей гимнастики)</u>
	34.	<u>Имена друзей (с элементами корректирующей гимнастики)</u>
	35.	<u>Чтобы быть здоровым (с элементами корректирующей гимнастики и самомассажа)</u>
	36.	<u>Чтобы быть здоровым (с элементами корректирующей гимнастики и самомассажа)</u>

	<i>Работа с родителями</i> Просмотр презентации «Прыг да скок - за здоровьем», совместное мероприятие с родителями «Путешествие в джунгли»
--	---

**Тематический план
4-й год обучения подготовительная группа**

месяц	№ занятия	Тема занятия
сентябрь	1.	<u>Летом в деревне Простоквашино</u>
	2.	<u>Жители Простоквашино ссорятся и мирятся</u>
	3.	<u>В лес за грибами</u>
	4.	<u>Собираем грибы</u>
	<i>Работа с родителями:</i> Круглый стол на тему: «Развитие произвольности у старших дошкольников» (с участием детей)	
октябрь	5.	<u>Путешествуем по улицам города</u>
	6.	<u>Украшаем город и развлекаемся</u>
	7.	<u>Собираем урожай</u>
	8.	<u>Готовим припасы на зиму</u>
	<i>Работа с родителями:</i> Мастер-класс «Игры детства родителей»	
нобрь	9.	<u>На птичьем дворе</u>
	10.	<u>Путешествие в русскую народную сказку «Гуси- лебеди»</u>
	со	<u>На скотном дворе</u>
	12.	<u>В гости к осени</u>
	<i>Работа с родителями:</i> Детско-родительский проект «Создание Рукописной книги» о спортивной жизни и привитие здорового образа жизни ребенку в семье. Памятка «Что входит в Рукописную книгу»	
декабрь	13.	<u>Путешествие в Африку</u>
	14.	<u>Путешествие в Африку</u>
	15.	<u>Машины на наших улицах</u>
	16.	<u>Едем, едим не спеша</u>
	<i>Работа с родителями</i> Играем вместе» - презентация цикла игр – занятий «Азбука здоровья»	
январь	17.	<u>Новый год каждый день</u>
	18.	<u>Зимние забавы</u>
	19.	<u>Поговорим об электроприборах</u>
	20.	<u>Продолжаем разговор о предметах ближайшего окружения</u>
	<i>Работа с родителями</i> Родительское собрание «Психофизическая подготовка ребенка к школе»	
февра	21.	<u>В гостях у Дюймовочки</u>
	22.	<u>В стране сказок</u>

	23.	<u>Военные на учении</u>
	24.	<u>Пожарные на учении</u>
	<i>Работа с родителями</i> Фоторепортаж «Мама, папа, я – дружная спортивная семья».	
март	25.	Мамины помощники
	26.	Птицы на крыльях весну принесли
	27.	В подводном царстве
	28.	<u>Возвращение в подводное царство</u>
	<i>Работа с родителями</i> Физкультурный совместный досуг с участием родителей «Хорошо рядом с мамой» посвященный 8 марта	
апрель	29.	<u>Космическое путешествие</u>
	30.	<u>На цирковом представлении</u>
	31.	<u>Первоцветы весной</u>
	32.	<u>В кукольном театре</u>
	<i>Работа с родителями</i> Круглый стол «Спортивная семья – здоровый Я»	
май	33.	<u>На ярмарке народных промыслов</u>
	34.	<u>Снова посещаем ярмарку народных промыслов</u>
	35.	<u>В зоопарке</u>
	36.	<u>Весна провожаем, лето встречаем</u>
	<i>Работа с родителями</i> Просмотр презентации «Прыг да скок - за здоровьем», совместное мероприятие с родителями «Путешествие в джунгли» Тестирование родителей на тему: «Я знаю. Я могу»	

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
Музыкальный спортивный зал	Организованная образовательная деятельность Утренняя гимнастика Досуговые мероприятия Организованная образовательная деятельность по программе дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья»	Музыкальный центр Аудиозаписи Обруч пластиковый 540мм 15 шт. Обруч пластиковый 790мм 15 шт. Обруч пластиковый 890мм 15 шт. Палка гимнастическая 25 шт. Скакалка короткая 20шт. Стул детский- 30 шт. Скамья гимнастическая - 2 шт Стойка для прыжков в высоту (комплект) - 2шт. Теннисные шары – 30 шт Маты - 3шт. Маски животных для п/игр -15 шт. Набор картинок – 10 шт Схемы самомассажа – 4 шт. Ковер - 1 шт. Кольцеброс - 2 шт. Дуги для подлезания - 6 шт. Стенка гимнастич. шведская - 3 шт. Бревно гимнаст. напольное 2м -2 шт. Мостик – качалка - 2 шт. Доски гимнастические (с ребристой поверхностью) 4 шт. Щит для метания в цель 2 шт.

		<p>Щит с кольцом - 2 шт. Куб дер. малый - 2 шт. Куб дер. большой - 2 шт. Тоннель 2 шт. Канат 1 шт. Дорожка «следочки» - 2 шт. Мяч футбольный - 2 шт. Мяч баскетбольный - 3 шт Мяч резиновый 12,5 см - 15 шт. Мяч резиновый 15см - 15 шт. Мяч резиновый 20см - 15 шт. Мешочки для метания 100 - 120 г – 30 шт. Флажки разноцветные – 60 шт. Мячи мягкие набивные - 10 шт. Мяч фитбол (д - 45 см) –2 шт. Кегли -20шт. Кольцеброс -2 шт. Кубики пластмассовые – 60 шт Бубен - 2 шт Цветные ленточки -20 шт. Цветные платочки -20шт Погремушки – 20 шт. Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт. Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт. Обруч плоский диам. 55 см –2 5 шт. Клюшка с шайбой (комплект) -2 шт. Дорожка «Следочки» (3 части) – 2 шт. Сетка волейбольная – 2 шт. Дуги для подлезания (разной высоты) – по 4 шт. Свисток судейский –1 шт. Секундомер – 1 шт. Рулетка – 1 шт. Лошадки- 4 шт.</p>
--	--	---

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 3 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

1. Е.В. Сулим «Занятия физкультурой» игровой стретчинг для дошкольников «ТЦ Сфера» 2017 год;
2. Е.А. Бабенко О.М . Федоровская «Игры, которые лечат» для детей от 3 до 5 лет издательство «ТЦ Сфера» 2017 г;
3. Е.А. Бабенко О.М .Федоровская «Игры, которые лечат» для детей от 5 до 7 лет издательство «ТЦ Сфера» 2017 г;
4. Е.А . Алябьева . «Нескучная гимнастика» для детей 5 – 7 лет. издательство «ТЦ Сфера» 2014г;
5. Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников», издательство Детство – Пресс, 2017год;
6. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО», издательство «Учитель»,2016г.
7. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-Данц» издательство Детство – Пресс, 2014год;
8. Н.В. Микляева «Физическое развитие дошкольников» часть 1 «Охрана и укрепление здоровья», «ТЦ Сфера»,2015 год;
9. Н.В. Микляева «Физическое развитие дошкольников» часть 2 «Формирование двигательного опыта и физических качеств», «ТЦ Сфера», 2015 год;
10. Г.Ю.Байкова «Физическое развитие» Реализация образовательной области, издательство «Учитель», 2016 год;
11. Т.А. Шорыгина «Спортивные сказки», беседы о спорте и здоровье, издательство «ТЦ Сфера», 2014 год.

**Календарно-тематический план
1-й год обучения 2 младшая группа**

месяц	№ занятия	Тема занятия
сентябрь	1.	<p><u>Пойдем с зайной гулять</u> Разминка: Ходьба, бег, Прыжки ,бег. Упражнения: «Тянемся к солнышку», «А мы вот какие!», «Хлопни зайку по лапке», «Постучим с зайкой лапками» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Т.Ткаченко, «прокати мяч», «подбрось мяч вверх», «мячики танцуют», «попадем в звездочки» П/игры «Веселые мячи», «Зайка,заенька бежит». Игры на восстановление дыхания</p>
	2.	<p><u>Пойдем с зайной гулять</u> Разминка: Ходьба, бег, Прыжки ,бег. Упражнения: «Тянемся к солнышку», «Амы вот какие!», «Хлопни зайку по лапке», «Постучим с зайкой лапками» Упражнения:пальчиковая гимнастика.Т.Ткаченко, «прокати мяч», «подбрось мяч вверх», «мячики танцуют», «попадем в звездочки» П/игры «Веселые мячи», «Зайка,зайка бежит». Игры на восстановление дыхания:</p>
	3.	<p><u>Пойдем с зайной гулять</u> Разминка: Ходьба, бег, Прыжки ,бег. Упражнения: «Тянемся к солнышку», «Амы вот какие!», «Хлопни зайку по лапке», «Постучим с зайкой лапками» Упражнения:пальчиковая гимнастика.Т.Ткаченко, «прокати мяч», «подбрось мяч вверх», «мячики танцуют», «попадем в звездочки» П/игры «Веселые мячи», «Зайка,зайка бежит». Игры на восстановление дыхания:</p>
	4.	<p><u>В гостях у курочки Рябы</u> Разминка: Ходьба, бег Упражнения: «Тянемся к солнышку», «Расправляем крылышки», «Ловим комарика», «Курочки клюют», «Танцуем как курочки» Упражнения:пальчиковая гимнастика.Т.Ткаченко, упражнения с мячом и без него. Ползание до ориентира и обратно, упр. «помаши хвостиком» П/игры«Веселые мячи», «Раздувайся пузырь» Игры на восстановление дыхания: «Услышь свое имя и покажись»</p>
		<p><i>Работа с родителями</i> Анкетирование родителей «Санитарно-гигиенический скрининг условий и образа жизни семьи»</p>
октябрь	5.	<p><u>В гостях у курочки Рябы</u> Разминка: Ходьба, бег Упражнения: «Тянемся к солнышку», «Расправляем крылышки», «Ловим комарика», «Курочки клюют», «Танцуем как курочки» Упражнения:пальчиковая гимнастика.Т.Ткаченко, упражнения с мячом и без него Ползание до ориентира и обратно, упр. «помаши хвостиком»</p>

		<p>П/игры «Веселые мячи», «Раздувайся пузырь» Игры на восстановление дыхания: «Услышь свое имя и покажись»</p>
	6.	<p><u>В гостях у курочки Рябы</u> Разминка: Ходьба, бег Упражнения: «Тянемся к солнышку», «Расправляем крылышки», «Ловим комарика», «Курочки клюют», «Танцуем как курочки» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Т.Ткаченко, упражнения с мячом и без него, ползание до ориентира и обратно, упр. «помаши хвостиком» П/игры «Веселые мячи», «Раздувайся пузырь» Игры на восстановление дыхания: «Услышь свое имя и покажись»</p>
	7.	<p><u>Мишка-поптышка</u> Разминка: Ходьба, прыжки, бег. Упражнения: «Вот какие мы большие», «Покачаться как мишка», «Соберем ягоды», «Сидим, идем как мишки» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Упражнения с мячом. П/игры: «Прятки с Мишкой», «Мишка косолапый» Игры на восстановления дыхания.</p>
	8.	<p><u>Мишка-поптышка</u> Разминка: Ходьба, прыжки, бег. Упражнения: «Вот какие мы большие», «Покачаться как мишка», «Соберем ягоды», «Сидим, идем как мишки» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Упражнения с мячом. П/игры: «Прятки с Мишкой», «Мишка косолапый» Игры на восстановления дыхания.</p>
	<p><i>Работа с родителями</i> Родительское собрание «Основы закаливания ребенка в семье».</p>	
ноябрь	9.	<p><u>Мишка-поптышка</u> Разминка: Ходьба, прыжки, бег. Упражнения: «Вот какие мы большие», «Покачаться как мишка», «Соберем ягоды», «Сидим, идем как мишки» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Упражнения с мячом. П/игры: «Прятки с Мишкой», «Мишка косолапый» Игры на восстановления дыхания.</p>
	10.	<p><u>Репка</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки. Упражнения: «покажем ручки солнышку», «посадили репку», «Растет репка», «Попрыгаем возле репки», «Попрыгаем вместе» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Упражнения с мячом. П/игры: «Собираем урожай», «Репка», Игра на восстановления дыхания: «Репка маленькая и большая»</p>
	11.	<p><u>Репка</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки. Упражнения: «покажем ручки солнышку», «посадили репку», «Растет репка», «Попрыгаем возле репки», «Попрыгаем вместе» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Упражнения с мячом. П/игры: «Собираем урожай», «Репка», Игра на восстановления дыхания: «Репка маленькая и большая»</p>
	12.	<p><u>Репка</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки. Упражнения: «покажем ручки солнышку», «посадили репку», «Растет репка», «Попрыгаем возле репки», «Попрыгаем вместе» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Упражнения с мячом.</p>

		П/игры: «Собираем урожай», «Репка», Игра на восстановления дыхания: «Репка маленькая и большая»
	<i>Работа с родителями</i> День открытых дверей. (просмотр образовательной деятельности по физическому развитию) с использованием нестандартного спортивного оборудования.	
декабрь	13.	<u>В гостях у игрушек</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки. Упражнения: упражнения с флажками «Помашем флажками», «Постучим флажками», «Помашем зайке», «Переложим флажки» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: пройти по мостику, проползти по дорожке, встать на пенек, сойти с пенка, проползти по тоннелю. П/игры: «Собери быстро», «Карусели с игрушками» Игра на восстановления дыхания: «Делай, как я»
	14.	<u>В гостях у игрушек</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки. Упражнения: упражнения с флажками «Помашем флажками», «Постучим флажками», «Помашем зайке», «Переложим флажки» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: пройти по мостику, проползти по дорожке, встать на пенек, сойти с пенка, проползти по тоннелю. П/игры: «Собери быстро», «Карусели с игрушками» Игра на восстановления дыхания: «Делай, как я»
	15.	<u>В гостях у игрушек</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки. Упражнения: упражнения с флажками «Помашем флажками», «Постучим флажками», «Помашем зайке», «Переложим флажки» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: пройти по мостику, проползти по дорожке, встать на пенек, сойти с пенка, проползти по тоннелю. П/игры: «Собери быстро», «Карусели с игрушками» Игра на восстановления дыхания: «Делай, как я»
	16.	<u>Погремушка</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения: упр. с погремушками «Погреми погремушкой», «постучи погремушкой», «погреми вправо, влево», «переложи погремушку» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: пройди по мостику, проползи по бревну, пройди по дорожке. Упр. «Брось мяч из-за головы» «Брось мяч двумя руками снизу», П/игры «Мишка топтыжка», «Карусель с игрушками». Упражнение на восстановление дыхания.
	<i>Работа с родителями</i> Круглый стол на тему «Подвижная игра в жизни ребенка»	
январь	17.	<u>Погремушка</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения: упр. с погремушками «Погреми погремушкой», «постучи погремушкой», «погреми вправо, влево», «переложи погремушку» Упражнения: пальчиковая гимнастика. <u>Дорожка препятствий</u> пройди по мостику, проползи по бревну, пройди по дорожке. Упр. «Брось мяч из-за головы» «Брось мяч двумя руками снизу»,

		<u>П/игры «Мишка топтыжка», «Карусель с игрушками». Упражнение на восстановление дыхания.</u>
	18.	<u>Погремушка</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения: упр. с погремушками «Погреми погремушкой», «постучи погремушкой», «погреми вправо, влево», «переложи погремушку» Упражнения: пальчиковая гимнастика. <u>Дорожка препятствий</u> пройди по мостику, проползи по бревну, пройди по дорожке. <u>Упр. «Брось мяч из-за головы» «Брось мяч двумя руками снизу»,</u> <u>П/игры «Мишка топтыжка», «Карусель с игрушками».</u> <u>Упражнение на восстановление дыхания.</u>
	19.	<u>Снежные комочки</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения с мячами: «Покажи мяч», «Повернись с мячом», «Постучи пальчиком», «Нарисуй мячик в воздухе» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: «По горкам и ступенькам», «по мостику с камушками», «перешагни через бревнышко», «пролезь в тоннель», Упражнения с малыми мячами см. стр.160 П/игры «Снежки», «Мишка косолапый» Упражнение на восстановление дыхания. «Заморожу»
	20.	<u>Снежные комочки</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения с мячами: «Покажи мяч», «Повернись с мячом», «Постучи пальчиком», «Нарисуй мячик в воздухе» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: «По горкам и ступенькам», «по мостику с камушками», «перешагни через бревнышко», «пролезь в тоннель», Упражнения с малыми мячами см. стр.160 П/игры «Снежки», «Мишка косолапый» Упражнение на восстановление дыхания. «Заморожу»
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Физкультурный уголок в семье».	
февраль	21.	<u>Снежные комочки</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения с мячами: «Покажи мяч», «Повернись с мячом», «Постучи пальчиком», «Нарисуй мячик в воздухе» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: «По горкам и ступенькам», «по мостику с камушками», «перешагни через бревнышко», «пролезь в тоннель», Упражнения с малыми мячами см. стр.160 П/игры «Снежки», «Мишка косолапый» Упражнение на восстановление дыхания. «Заморожу»
	22.	<u>Сосульки</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения с палочками: «Катать палочку в ладошках», «Поднимем палочки», «Повороты с палочкой», «Положи, подними палочку», «Нарисуй шарик в воздухе левой рукой, потом правой» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: «Пройди по скамейке и спустись с неё», «Перешагни через препятствие», «пройди боком по канату», Упражнения с обручами см. стр.162

		<p>П/игры «Принеси сосульку», «Найди сосульку своего цвета» Игра на восстановление дыхания. «Кто тише ходит?»</p>
	23.	<p><u>Сосульки</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения с палочками: «Катать палочку в ладошках», «Поднимем палочки», «Повороты с палочкой», «Положи, подними палочку», «Нарисуй шарик в воздухе левой рукой, потом правой» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: «Пройди по скамейке и спустись с неё», «Перешагни через препятствие», «пройди боком по канату», Упражнения с обручами см. стр.162 П/игры «Принеси сосульку», «Найди сосульку своего цвета» Игра на восстановление дыхания. «Кто тише ходит?»</p>
	24.	<p><u>Сосульки</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения с палочками: «Катать палочку в ладошках», «Поднимем палочки», «Повороты с палочкой», «Положи, подними палочку», «Нарисуй шарик в воздухе левой рукой, потом правой» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: «Пройди по скамейке и спустись с неё», «Перешагни через препятствие», «пройди боком по канату», Упражнения с обручами см. стр.162 П/игры «Принеси сосульку», «Найди сосульку своего цвета» Игра на восстановление дыхания. «Кто тише ходит?»</p>
	<p><i>Работа с родителями</i> Игровая программа с участием родителей «Папа, мама я – спортивная семья».</p>	
	25.	<p><u>Мы пришли с флажками поиграйте с нами</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения с флажками: «Помаши флажком вверх», «Постучи», «Помаши флажком вниз», «Переложил флажок» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: «проползи под дугами», «проползи по бревну», «взойди, спустись с ящика» П/игры «Найди свой домик», «Догоню, убегу» <u>Упражнение на восстановление дыхания. «Сорока -ворона»</u></p>
	26.	<p><u>Мы пришли с флажками поиграйте с нами</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения с флажками: «Помаши флажком вверх», «Постучи», «Помаши флажком вниз», «Переложил флажок» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: «проползи под дугами», «проползи по бревну», «взойди, спустись с ящика» П/игры «Найди свой домик», «Догоню, убегу» <u>Упражнение на восстановление дыхания. «Сорока -ворона»</u></p>
	27.	<p><u>Мы пришли с флажками поиграйте с нами</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения с флажками: «Помаши флажком вверх», «Постучи», «Помаши флажком вниз», «Переложил флажок» Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: «проползи под дугами», «проползи по бревну», «взойди, спустись с ящика» П/игры «Найди свой домик», «Догоню, убегу» <u>Упражнение на восстановление дыхания. «Сорока -ворона»</u></p>
март	28.	<p><u>Мы пришли с флажками поиграйте с нами</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки</p>

	<p>Упражнения с флажками: «Помаши флажком вверх», «Постучи», «Помаши флажком вниз», «Переложи флажок»</p> <p>Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: «проползи под дугами», «проползи по бревну», «взойди, спустись с ящика»</p> <p>П/игры «Найди свой домик», «Догоню, убегу»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания. «Сорока -ворона»</p>
	<p><i>Работа с родителями</i></p> <p>Консультация « Что такое плоскостопие и как избежать его избежать»</p>
29.	<p><u>Цветные кубики</u></p> <p>Разминка: Ходьба, бег, прыжки</p> <p>Упражнения с кубиками: «Хлопать кубиками и топать», «Покажи кубики», «Постучи кубиком», «Переложи кубик за спиной»</p> <p>Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: «По горкам и ступенькам», «по мостику с камушками», «перешагни через бревнышко», «пролезь в тоннель»,</p> <p>Упражнения с кубиками и гим. палкой. см.стр.157</p> <p>П/игры «Найди свой домик», «Раздувайся пузырь»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания. «Мы в лесу гуляли»</p>
30.	<p><u>Цветные кубики</u></p> <p>Разминка: Ходьба, бег, прыжки</p> <p>Упражнения с кубиками: «Хлопать кубиками и топать», «Покажи кубики», «Постучи кубиком», «Переложи кубик за спиной»</p> <p>Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: «По горкам и ступенькам», «по мостику с камушками», «перешагни через бревнышко», «пролезь в тоннель»,</p> <p>Упражнения с кубиками и гим. палкой. см.стр.157</p> <p>П/игры «Найди свой домик», «Раздувайся пузырь»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания. «Мы в лесу гуляли»</p>
31.	<p><u>Цветные кубики</u></p> <p>Разминка: Ходьба, бег, прыжки</p> <p>Упражнения с кубиками: «Хлопать кубиками и топать», «Покажи кубики», «Постучи кубиком», «Переложи кубик за спиной»</p> <p>Упражнения: пальчиковая гимнастика. Дорожка препятствий: «По горкам и ступенькам», «по мостику с камушками», «перешагни через бревнышко», «пролезь в тоннель»,</p> <p>Упражнения с кубиками и гим. палкой. см.стр.157</p> <p>П/игры «Найди свой домик», «Раздувайся пузырь»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания. «Мы в лесу гуляли»</p>
32.	<p><u>«Воробушки»</u></p> <p>Разминка: Ходьба, бег, прыжки</p> <p>Упражнения: «Нет ли рядом кошки», «Покажи небо», «Повороты в стороны», «Наклоны»</p> <p>Упражнения с мячом. «По горкам и ступенькам», «по мостику с камушками», «перешагни через бревнышко», «пролезь в тоннель»,</p> <p>Упражнения с обручами см.стр.164</p> <p>Дыхательная гимнастика «Тихо-громко»</p> <p>П/игры «Воробушки и кот», «Журавль,воробей, сорока»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания. «Ладочки»</p>
апрель	<p><i>Работа с родителями</i></p> <p>Оформление стенда «Как приучить ребенка делать зарядку» Семинар-практикум «Играем вместе!»</p>

май	33.	<u>Воробушки»</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения: «Нет ли рядом кошки», «Покажи небо», «Повороты в стороны», «Наклоны» Упражнения с мячом. «По горкам и ступенькам», «по мостику с камушками», «перешагни через бревнышко», «пролезь в тоннель», Упражнения с обручами см.стр.164 Дыхательная гимнастика «Тихо-громко» П/игры «Воробушки и кот», «Журавль,воробей, сорока» Упражнение на восстановление дыхания. «Ладшки»
	34.	<u>Воробушки»</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения: «Нет ли рядом кошки», «Покажи небо», «Повороты в стороны», «Наклоны» Упражнения с мячом. «По горкам и ступенькам», «по мостику с камушками», «перешагни через бревнышко», «пролезь в тоннель», Упражнения с обручами см.стр.164 Дыхательная гимнастика «Тихо-громко» П/игры «Воробушки и кот», «Журавль,воробей, сорока» Упражнение на восстановление дыхания. «Ладшки»
	35.	<u>Девочки и мальчики</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения с массажным мячиком: «Вращательные движения», «сжать и разжать мяч в ладонях», «Массировать мячом спину друг другу» , «Нарисовать в воздухе мячом солнышко сначала одной рукой, затем другой», «Сидя катать мяч в руках», «В носочках катать мяч по полу , стараясь держать равновесие» Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с обручами см.стр.167 Дыхательная гимнастика «Тихо-громко» П/игры «Мальчик – Девочка», П/игры «Воробушки и кот», «Журавль,воробей, сорока» Упражнение на восстановление дыхания. «Ладшки»
	36.	<u>Девочки и мальчики</u> Разминка: Ходьба, бег, прыжки Упражнения с массажным мячиком: «Вращательные движения», «сжать и разжать мяч в ладонях», «Массировать мячом спину друг другу» , «Нарисовать в воздухе мячом солнышко сначала одной рукой, затем другой», «Сидя катать мяч в руках», «В носочках катать мяч по полу , стараясь держать равновесие» Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с обручами см.стр.167 Дыхательная гимнастика «Тихо-громко» П/игры «Мальчик – Девочка», «Журавль,воробей, сорока» Упражнение на восстановление дыхания. «Ладшки»
	Работа с родителями Совместное мероприятие с родителями «Быстрые, смелые, ловкие»	

**Календарно-тематический план
2-й год обучения средняя группа**

месяц	№ занятия	Тема занятия
-------	-----------	--------------

сентябрь	1.	<u>Проведение инструктажа</u> <u>Прилетели воробьи</u> Разминка: Ходьба разными способами, Упражнения: Воробышки машут крыльями, спрятались, дышать, греются на солнышке, радуются. Дыхательное упражнение: «Дуем на крылышки» Упражнение «Лебедь», «волна» Игра: «воробышки и кот» Упражнение на релаксацию. «Солнышко»
	2.	<u>Прилетели воробьи</u> Разминка: Ходьба разными способами, Упражнения: Воробышки машут крыльями, спрятались, дышать, греются на солнышке, радуются. Дыхательное упражнение: «Дуем на крылышки» Упражнение «Лебедь», «волна» Игра: «воробышки и кот» Упражнение на релаксацию. «Солнышко»
	3.	<u>Дрессированная собачка</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Ах». Упражнения: собачка приветствует гостей, рада детям. веселит гостей, радует ребят, тренируется, устала. Упражнение солнышко, солнечные лучики Игра: « Паровоз» Упражнение на релаксацию «Я несу суп, суп»
	4.	<u>Дрессированная собачка</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Ах». Упражнения: собачка приветствует гостей, рада детям. веселит гостей, радует ребят, тренируется, устала. Упражнение солнышко, солнечные лучики, Игра: « Паровоз» Упражнение на релаксацию «Я несу суп, суп»
		<i>Работа с родителями</i> Анкетирование «Организация физического воспитания в семье»
октябрь	5.	<u>В гостях у солнышка</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Пускаем мыльные пузыри». - Упражнения: улыбнись солнышку, играем солнышком, играем с солнечными лучиками, солнышко отдыхает. Упражнение солнышко, солнечные лучики. Игра «Солнышко и дождик» Упражнение на релаксацию. Радуга обними меня
	6.	<u>В гостях у солнышка</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Пускаем мыльные пузыри». - Упражнения: улыбнись солнышку, играем солнышком, играем с солнечными лучиками, солнышко отдыхает. Упражнение солнышко, солнечные лучики. Игра «Солнышко и дождик» Упражнение на релаксацию. «Радуга обними меня»

	7.	<u>Забавный буратино</u> Разминка: Ходьба разными способами Упражнение: веселый жеребенок, лошадка, кошечка. Упражнения: забавный Буратино Игра: «К куклам в гости» Дыхательное упражнение «Ах» Танец «Паучки» Упражнение на релаксацию. «Радуга обними меня»
	8.	<u>Забавный буратино</u> Разминка: Ходьба разными способами Упражнение: веселый жеребенок, лошадка, кошечка. Упражнения: забавный Буратино Игра: «К куклам в гости» Дыхательное упражнение «Ах» Танец «Паучки» Упражнение на релаксацию. «Радуга обними меня»
	<i>Работа с родителями</i> Предложить родителям понаблюдать за позой ребенка при ходьбе и постановкой стопы	
ноябрь	9.	<u>«Просыпающие котята» с элементами самомассажа</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик» -Упражнения: месяц, солнышко садится за горизонт, качели Упражнения: «Просыпающие котята» с элементами самомассажа игра «По камушкам через ручеек» Упражнение на релаксацию. «Я несу суп, суп»
	10.	<u>«Просыпающие котята» с элементами самомассажа</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик» -Упражнения: месяц, солнышко садится за горизонт, качели Упражнения: «Просыпающие котята» с элементами самомассажа игра «По камушкам через ручеек» Упражнение на релаксацию. «Я несу суп, суп»
	11.	<u>Жучки –паучки</u> Разминка: Ходьба разными способами Дыхательное упражнение «Ароматы природы» Упражнения: потянулись жучки, греются, веселые жучки, готовятся к прогулке. Упражнения: собачка, страус, качели. П/игры «На прогулку», Упражнение на релаксацию «этюд Земля»
	12.	<u>Жучки –паучки</u> Разминка: Ходьба разными способами Дыхательное упражнение «Ароматы природы» Упражнения: потянулись жучки, греются, веселые жучки, готовятся к прогулке. Упражнения: собачка, страус, качели игра «На прогулку» Упражнение на релаксацию «этюд Земля»
	<i>Работа с родителями</i> Индивидуальные беседы с родителями на интересующие их вопросы.	
декабрь	13.	<u>Веселый зоопарк</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Рычание

		<p>медвежат» Упражнения <u>Веселый зоопарк с корртигирующей и дыхательной гимнастикой</u> Упражнения. Месяц, жучок, черепашка Игра «Зайцы и волк» Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию «Насос и мяч».</p>
	14.	<p><u>Веселый зоопарк</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Рычание медвежат» Упражнения <u>Веселый зоопарк с корртигирующей и дыхательной гимнастикой</u> Упражнения. Месяц, жучок, черепашка Игра «Зайцы и волк» Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию «Насос и мяч».</p>
	15.	<p><u>Растем здоровыми</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Рычание медвежат» Упражнения: ходьба по ребристой поверхности, ходьба змейкой, прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Упражнения: колобок, солнышко, жучок Игра «Такси» Упражнение на релаксацию «Ах».</p>
	16.	<p><u>Растем здоровыми</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Рычание медвежат» Упражнения: ходьба по ребристой поверхности, ходьба змейкой, прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Упражнения: колобок, солнышко, жучок Игра «Такси» Упражнение на релаксацию «Ах».</p>
		<p><i>Работа с родителями</i> Семинар «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»</p>
январь	17.	<p><u>Прятки</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Дуем на ладошки» Логоритмические упр. «Прятки» Упражнения: карусель, верблюд, рыбка Игра «Лошадки» -Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию «Вырастим большие» .</p>
	18.	<p><u>Прятки</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Дуем на ладошки» Логоритмические упр. «Прятки» Упражнения: карусель, верблюд, рыбка Игра «Лошадки» -Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию «Вырастим большие» .</p>

	19.	<u>Спортивная прогулка</u> Разминка: Ходьба разными способами с логоритмикой Дыхательное упражнение «Молодцы» Упражнения: паучки, веселые собачки, Упр. змея и рыбка Игра «Принеси игрушку» Танец: по желанию детей Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».
	20.	<u>Спортивная прогулка</u> Разминка: Ходьба разными способами с логоритмикой Дыхательное упражнение «Молодцы» Упражнения: паучки, веселые собачки, Упр. змея и рыбка Игра «Принеси игрушку» Танец: по желанию детей Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».
	<i>Работа с родителями</i> Дать рекомендации о проведение гимнастического комплекса с элементами корригирующей гимнастики.	
февраль	21.	<u>Любимые игрушки</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: кукла, буратино, заводная машина, УПР, месяц, змея и рыбка. Игра «Птички в гнездах», Танец: «Маленьких утят» Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».
	22.	<u>Любимые игрушки</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: кукла, буратино, заводная машина, Упражнение: месяц, змея и рыбка. Игра «Птички в гнездах», Танец: «Маленьких утят» Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой»
	23.	<u>Играем и танцуем</u> Разминка: Ходьба разными способами. Музыкальная игра «Зверобика» Дыхательные упражнения «Подыши одной ноздрей» Упражнения: деревце, заводная машина, жучок, солнечные лучики . Игра «Поезд». -Танец: «Утята» Упражнение на релаксацию «Вырастим большими»
	24.	<u>Играем и танцуем</u> Разминка: Ходьба разными способами. Музыкальная игра «Зверобика» Дыхательные упражнения «Подыши одной ноздрей» Упражнения: деревце, заводная машина, жучок, солнечные лучики . Игра «Поезд». -Танец: «Утята» Упражнение на релаксацию «Вырастим большими»
	<i>Работа с родителями</i> Оформление выставки «Движение – это жизнь»	
март	25.	<u>Забавная зарядка</u> Разминка: Ходьба разными способами.

	<p>Упражнения: самолет, мельница, насос, стойкий оловянный солдатик. -Упражнения: паучки, веселые собачки, змея, рыбка, ходьба, Игра «Море волнуется» Танец: «Утята» Упражнение на релаксацию «Вырастим большие»</p>
26.	<p><u>Забавная зарядка</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: самолет, мельница, насос, стойкий оловянный солдатик. -Упражнения: паучки, веселые собачки, змея, рыбка, ходьба, Игра «Море волнуется» Танец: «Утята» Упражнение на релаксацию «Вырастим большие»</p>
27.	<p><u>Поиграем с носиком с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: «найди свой носик», «носик дышит», «носик тренируется», «носик радуется», «каша кипит», «Шагом марш» Упражнения: паучки, веселые собачки, змея, рыбка, ходьба, Игра «Море волнуется» -Танец: «Карапузы». Упражнение на релаксацию.</p>
28.	<p><u>Поиграем с носиком с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: «найди свой носик», «носик дышит», «носик тренируется», «носик радуется», «каша кипит», «Шагом марш» Упражнения: паучки, веселые собачки, змея, рыбка, ходьба, Игра «Море волнуется» - Танец: «Карапузы». Упражнение на релаксацию.</p>
	<p><i>Работа с родителями</i> Оформление папки-передвижки «Влияние пальчиковой гимнастики на развитие речи детей».</p>
29.	<p><u>Поиграем с ушками с элементами самомассажа</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: «Покажи ушки, «похлопайем ушками», «наденем сережки на уши», «покрутим козелок», «красивые ушки», «моем за ушками», «согреем наши ушки», Упражнения: паучки, веселые собачки, змея, рыбка, ходьба, ходьба, качели. Игра «Кролики» - » Упражнение на релаксацию «Земля».</p>
30.	<p><u>Поиграем с ушками с элементами самомассажа</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: «Покажи ушки, «похлопайем ушками», «наденем сережки на уши», «покрутим козелок», «красивые ушки», «моем за ушками», «согреем наши ушки», Упражнения: паучки, веселые собачки, змея, рыбка, ходьба, ходьба, качели. Игра «Кролики» - » Упражнение на релаксацию «Земля»</p>
31.	<p><u>Лепим Буратино</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражненияб «лепим лоб», «рисуем брови», «лепим глаза», дыхательные упражнения, « лепим уши, «лепим руки», «лепим пальчики на руках», «лепим ноги», «веселый Буратино».</p>

апрель

		Упражнения: рак, лошадка, улитка, деревце, рыбка, черепаха Игра «Великаны и гномики», Танец: «Утята», Упражнение на релаксацию.
	32.	<u>Лепим Буратино</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения «лепим лоб», «рисуем брови», «лепим глаза», дыхательные упражнения, « лепим уши, «лепим руки», «лепим пальчики на руках», «лепим ноги», «веселый Буратино». Упражнения: рак, лошадка, улитка, деревце, рыбка, черепаха Игра «Великаны и гномики», Танец: «утята», Упражнение на релаксацию
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда « Мой режим дня: это важно знать».	
май	33.	<u>Любимая игрушка с элементами корригирующей дыхательной гимнастики</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: кукла, Буратино, заводная машина, колобок, надуваем шарик, дыхательное упражнение «дышим одной ноздрей» Упражнения: деревце, ходьба, лошадка, рыбка, кошка. Игра «Мышеловка», Танец «Танец с лентами», Упражнение на релаксацию.
	34.	<u>Любимая игрушка с элементами корригирующей дыхательной гимнастики</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: кукла, Буратино, заводная машина, колобок, надуваем шарик, дыхательное упражнение «дышим одной ноздрей» Упражнения: деревце, ходьба, лошадка, рыбка, кошка. Игра «Мышеловка», Танец «Танец с лентами», Упражнение на релаксацию
	35.	<u>Играем и танцуем</u> Разминка: Ходьба разными способами. Музыкальная игра «Зверобика» Дыхательные упражнения «Подыши одной ноздрей» Упражнения: деревце, заводная машина, жучок, солнечные лучики. Игра «Поезд». Танец: «Утята» Упражнение на релаксацию «Вырастим большие».
	36.	<u>Играем и танцуем</u> Разминка: Ходьба разными способами. Музыкальная игра «Зверобика» Дыхательные упражнения «Подыши одной ноздрей» Упражнения: деревце, заводная машина, жучок, солнечные лучики . Игра «Поезд». Танец: «Утята» Упражнение на релаксацию «Вырастим большие»
	<i>Работа с родителями</i> Оформление презентации для родителей «Это наши успехи», совместное мероприятие с родителями «Мы вместе - мы все можем!»	

**Календарно-тематический план
3-й год обучения, старшая группа**

сентябрь	№ занятия	Тема занятия
сентябрь	1.	<u>Вводное занятие. Лепим Буратино</u>

	<p>Правила техники безопасности на занятиях. «Что такое правильная осанка?». Дать представление о правильной осанке. Разминка: Ходьба разными способами с заданиями для рук. Упражнения «лепим лоб», «рисуем брови», «лепим глаза», дыхательные упражнения, «лепим уши, «лепим руки», «лепим пальчики на руках», «лепим ноги», «веселый Буратино». Упражнения: рак, лошадка, улитка, деревце, рыбка, черепаха Игра «Великаны и гномики», Танец: «утята», Упражнение на релаксацию.</p>
2.	<p><u>Вводное занятие. Лепим Буратино</u> «Что такое правильная осанка?». Дать представление о правильной осанке. Разминка: Ходьба разными способами с заданиями для рук. Упражнения: «лепим лоб», «рисуем брови», «лепим глаза», дыхательные упражнения, «лепим уши, «лепим руки», «лепим пальчики на руках», «лепим ноги», «веселый Буратино». Упражнения: рак, лошадка, улитка, деревце, рыбка, черепаха Игра «Великаны и гномики», Танец: «утята», Упражнение на релаксацию.</p>
3.	<p><u>Веселые ребята с элементами дыхательной гимнастики</u> Разминка: Ходьба разными способами с заданиями для рук. Упражнения: «Проснулись», «Красные ушки», «Смешной живот», «Растягиваем позвоночник», «Ох уж эти пальчики», «Прогнулись», «Играем», Дыхательная гимнастика «Морзянка» Упражнения: «Солнышко садится за горизонт», «ковшик», «деревце», «рыбка», П/игра «Мы веселые ребята» Релаксация «Любопытная Варвара»</p>
4.	<p><u>Веселые ребята (с элементами дыхательной гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами с заданиями для рук. Упражнения: «Проснулись», «Красные ушки», «Смешной живот», «Растягиваем позвоночник», «Ох уж эти пальчики», «Прогнулись», «Играем», Дыхательная гимнастика «Морзянка» Упражнения: «Солнышко садится за горизонт», «ковшик», «деревце», «рыбка», П/игра «Мы веселые ребята» Релаксация «Любопытная Варвара»</p>
	<p><i>Работа с родителями</i> Родительское собрание «Развитие речи средствами физической культуры»</p>
5.	<p><u>Забавные художники (с элементами самомассажа)</u> Разминка: Ходьба разными способами с заданиями для рук. Упражнения: «готовимся рисовать», «рисовать головой», «рисуем глазами», «рисуем руками», «устали руки», «рисуем локтями», «рисуем ногами», «художники отдыхают», «художники закончили работу», Упражнения: «Солнышко садится за горизонт», «ковшик», «деревце», «рыбка». П/игра «Лиса в курятнике», Релаксация «Любопытная Варвара»</p>
6.	<p><u>Забавные художники (с элементами самомассажа)</u> Разминка: Ходьба разными способами с заданиями для рук. Упражнения: «готовимся рисовать», «рисовать головой», «рисуем глазами», «рисуем руками», «устали руки», «рисуем локтями», «рисуем ногами», «художники отдыхают», «художники закончили работу», Упражнения: «Солнышко садится за горизонт», «ковшик», «деревце», «рыбка». П/игра «Лиса в курятнике», Релаксация «Любопытная Варвара»</p>

октябрь

	7.	<u>Добрый день (с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами. Музыкальная игра «Зверобика» Упражнения: Выполняют упражнения под стих «Добрый день» Е. Виноградовой. Упражнения: «Солнышко садится за горизонт», «ковшик», «деревце», «рыбка». П/игра «Река и ров» Релаксация «Ветер»
	8.	<u>Добрый день (с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами. Музыкальная игра «Зверобика» Упражнения: Выполняют упражнения под стих «Добрый день» Е. Виноградовой. Упражнения: «Солнышко садится за горизонт», «ковшик», «деревце», «рыбка». П/игра «Река и ров» Танец «Веселые дошколята» Релаксация «Ветер»
	<i>Работа с родителями</i> . Консультация «Самомассаж как технология укрепления здоровья»	
ноябрь	9.	<u>Мы проснулись (с элементами пальчиковой гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: Выполняют упражнения под стих «Солнца теплый лучик» Е. Виноградовой Упражнения: «ловись рыбка», «маятник часов», «танец жука, лежащего на спине», «сгребать и отгребать песок», «карусель». П/ игра «Зайцы и волк» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»
	10.	<u>Мы проснулись (с элементами пальчиковой гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами Упражнения: Выполняют упражнения под стих «Солнца теплый лучик» Е. Виноградовой. Упражнения: «ловись рыбка», «маятник часов», «танец жука, лежащего на спине», «сгребать и отгребать песок», «карусель». П/ игра «Зайцы и волк» Дыхательная гимнастика «Молодцы» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»
	11.	<u>Готовимся к рисованию (с использованием самомассажа)</u> Разминка: Ходьба разными способами Упражнения: «с пробуждением, ручки», «моем ручки», «вытираем насухо», «просыпайтесь пальчики», «сильные пальчики», «неутомимые пальчики» «посмотрите на нас», «играем с ноготками», «моем всю руку», «Устали руки», «руки отдыхают» Упражнения: «боковая прогулка», «шагающий на мяче», «башня из кубиков», «ковшик», «деревце» П/игра «Волк во рву» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»
	12.	<u>Готовимся к рисованию (с использованием самомассажа)</u> Разминка: Ходьба разными способами Упражнения: «с пробуждением, ручки», «моем ручки», «вытираем насухо», «просыпайтесь пальчики», «сильные пальчики», «неутомимые пальчики»

		«посмотрите на нас», «играем с ноготками», «моем всю руку», «Устали руки» «руки отдыхают» Упражнения: «боковая прогулка», «шагающий на мяче», «башня из кубиков», ковшик», «деревце» П/игра «Волк во рву» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»
	<i>Работа с родителями</i> Информационный стенд « В гостях у Айболита». Рекомендации по профилактике инфекционных заболеваний.	
декабрь	13.	<u>Времена года (с элементами корригирующей гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «осенняя туча», «листья падают», «тепло - холодно», «замерзли», «плывем», «радуемся лету» Упражнения: «боковая прогулка», «шагающий на мяче», «башня из кубиков», ковшик», «деревце» П/игра «Караси и щука» Упражнения: «рыбка», «лодочка», «змея», «кораблик», «колечко» Дыхательное упражнение «Ах» Релаксация Этюд «Земля»
	14.	<u>Времена года (с элементами корригирующей гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «осенняя туча», «листья падают», «тепло - холодно», «замерзли», «плывем», «радуемся лету» Упражнения: «боковая прогулка», «шагающий на мяче», «башня из кубиков», ковшик», «деревце» П/игра «Караси и щука» Упражнения: «рыбка», «лодочка», «змея», «кораблик», «колечко» Дыхательное упражнение «Ах» Релаксация Этюд «Земля»
	15.	<u>Чтобы быть здоровым (с элементами корригирующей гимнастики и самомассажа)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Дорожка здоровья», «массаж ступней», Дыхательное упражнение «Гудок паровоза», Упражнения: «рыбка», «лодочка», «змея», «кораблик», «колечко» П/игра «Два или три» Танец маленьких утят Релаксация Этюд «Земля»
	16.	<u>Чтобы быть здоровым (с элементами корригирующей гимнастики и самомассажа)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Дорожка здоровья», «массаж ступней», Дыхательное упражнение «Гудок паровоза», Упражнения: «рыбка», «лодочка», «змея», «кораблик», «колечко» П/игра «Два или три» Танец маленьких утят Релаксация Этюд «Земля»
	<i>Работа с родителями</i> Консультация «Как закрепить успех ребенка?»	
январь	17.	<u>Мои игрушки (с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Кукла», «Ванька- встанька», «Хлопушка», «машина», «Барабан»,

		<p>«Надуваем воздушный шар». «лепим лоб», «рисует брови», «лепим глаза», «лепим уши», «веселый Буратино».</p> <p>Упражнения: «Строим два моста - большой и маленький», «ловись рыбка» «Страус», «Цветок», «Маленькая елочка»</p> <p>П/игра «Не оставайся на земле»</p> <p>Танец маленьких утят</p> <p>Релаксация Этюд «Земля»</p>
	18.	<p><u>Мои игрушки (с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)</u></p> <p>Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом.</p> <p>Упражнения: «Кукла», «Ванька- встанька», «Хлопушка», «машина», «Барабан», «Надуваем воздушный шар». «лепим лоб», «рисует брови», «лепим глаза», «лепим уши», «веселый Буратино»</p> <p>Упражнения: «Строим два моста - большой и маленький», «ловись рыбка» «Страус», «Цветок», «Маленькая елочка»</p> <p>П/игра «Не оставайся на земле»</p> <p>Танец маленьких утят</p> <p>Релаксация Этюд «Земля»</p>
	19.	<p><u>Герои сказок (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)</u></p> <p>Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом.</p> <p>Упражнения: «Баба Яга», «Буратино», «Мальвина», «Стойкий оловянный солдатик», «Колобок», «Конек- горбунок», «Мальш», «Скороговорка», Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»</p> <p>Упражнения: «С пятки на носок», «Танец на канате», «Обязьанка на двух ногах», «играй в мяч ногами», «Ходьба с мячом», «Прыжки с мячом»</p> <p>П/игра «По камушкам через ручеек»</p> <p>Танец «В гости к сказке»</p> <p>Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»</p>
	20.	<p><u>Герои сказок (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)</u></p> <p>Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом.</p> <p>Упражнения: «Баба Яга», «Буратино», «Мальвина», «Стойкий оловянный солдатик», «Колобок», «Конек- горбунок», «Мальш», «Скороговорка», Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»</p> <p>Упражнения: «С пятки на носок», «Танец на канате», «Обязьанка на двух ногах», «играй в мяч ногами», «Ходьба с мячом», «Прыжки с мячом»</p> <p>П/игра «По камушкам через ручеек»</p> <p>Танец «В гости к сказке»</p> <p>Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»</p>
	<p><i>Работа с родителями</i></p> <p>Консультация «Роль мяча в укреплении осанки и общего развития детей»</p>	
февраль	21.	<p><u>Добрые вежливые слова(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения, корригирующей гимнастики и точечного массажа)</u></p> <p>Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом.</p> <p>Упражнения: «Добрый», «Вежливый», «Здоровый», «Выносливый», «Аккуратный», «Известный», «Веселый». Игра «Вежливые слова» текст Е. Виноградова.</p> <p>Упражнения: «Рак», «Бабочка», «Зайчик», «Велосипед», «Великан, карлик»</p> <p>П/игра «Мороз Красный Нос»</p> <p>Релаксация «Вырастим большие»</p>
	22.	<p><u>Добрые вежливые слова(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения, корригирующей гимнастики и точечного массажа)</u></p>

	<p>Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Добрый», «Вежливый», «Здоровый», «Выносливый», «Аккуратный», «Известный», «Веселый». Игра «Вежливые слова» текст Е. Виноградова. Упражнения: «Рак», «Бабочка», «Зайчик», «Велосипед», «Великан, карлик» П/игра «Мороз Красный Нос» Релаксация «Вырастим большие»</p>
23.	<p><u>Внешность человека (с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Ухаживаем за волосами», «Густые брови», «Глазки проснулись», «Слепим нос», «Красивая улыбка», «Крепкие зубы», Упражнения: на формирование правильной осанки стр. 38-39 «Игры, которые лечат» П/игра «Ловишки на одной ноге». Танец «Зверобика» Дыхательное упражнение «Молодцы»</p>
24.	<p><u>Внешность человека (с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Ухаживаем за волосами», «Густые брови», «Глазки проснулись», «Слепим нос», «Красивая улыбка», «Крепкие зубы», Упражнения: на формирование правильной осанки стр. 38-39 «Игры, которые лечат» П/игра «Ловишки на одной ноге». Танец «Зверобика» Дыхательное упражнение «Молодцы»</p>
<p><i>Работа с родителями</i> Совместное мероприятие с родителями «Военно-спортивный праздник».</p>	
25.	<p><u>Идем в поход (с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Надеваем обувь», «Собираем рюкзак», «Раздуваем костер», «Устанавливаем палатку», «Играем в бадминтон», «Тренируем ноги», «Тушим костер» Упражнения: «Змея», «Колечко» «Кошечка», «Страус», «Летучая мышь», «Улитка». П/игра «Птички и волк» Танец «Карапузы» Релаксация «Вырастим большие»</p>
26.	<p><u>Идем в поход (с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Надеваем обувь», «Собираем рюкзак», «Раздуваем костер», «Устанавливаем палатку», «Играем в бадминтон», «Тренируем ноги», «Тушим костер» Упражнения: «Змея», «Колечко» «Кошечка», «Страус», «Летучая мышь», «Улитка». П/игра «Птички и волк» Танец «Карапузы» Релаксация «Вырастим большие»</p>
27.	<p><u>Повторяем цифры №1 (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Круглый ноль», «Величавая единица», «Великолепная двойка», «Подышим», «Смешная четверка», «Отличная пятерка»</p>

март

		Упражнения: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Ёжик», «Муравей», «Змея», «Колечко» Танец «Веселые дошколята» П/ игра «Посади и собери картошку» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»
	28.	<u>Повторяем цифры №1 (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Круглый ноль», «Величавая единица», «Великолепная двойка», «Подышим», «Смешная четверка», «Отличная пятерка» «Подышим», «Смешная четверка», «Отличная пятерка» Упражнения: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Ёжик», «Муравей», «Змея», «Колечко» Танец «Веселые дошколята» П/ игра «Посади и собери картошку» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ и дома»	
	29.	<u>Повторяем цифры №2 (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Забавная шестерка», «Стройная семерка», «Круглая восьмерка», «Пузатая девятка», «Рычалки» Упражнения: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Ёжик», «Муравей», «Паучок», «Летучая мышь» П/игра «Второй лишний» Танец «Карапузы» Дыхательная гимнастика «У-у-у» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»
	30.	<u>Повторяем цифры №2 (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Забавная шестерка», «Стройная семерка», «Круглая восьмерка», «Пузатая девятка», «Рычалки» Упражнения: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Ёжик», «Муравей», «Паучок», «Летучая мышь» П/игра «Второй лишний» Танец «Карапузы» Дыхательная гимнастика «У-у-у» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»
	31.	<u>Какие мы красивые (с элементами дыхательной гимнастики самомассажа)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: для самомассажа лица, для того чтобы взбодриться стр.69-70 Т.Е.Харченко Упражнения: для укрепления мышц ног стр.47-48 «Игры, которые лечат», «Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка», «Жираф», «Цапля» П/игра «Найди свой цвет» Танец «Утята» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»
апрель	32.	<u>Какие мы красивые (с элементами дыхательной гимнастики самомассажа)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: для самомассажа лица, для того чтобы взбодриться стр.69-70

	<p>Т.Е.Харченко Упражнения: для укрепления мышц ног стр.47-48 «Игры, которые лечат», «Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка», «Жираф», «Цапля». П/игра «Найди свой цвет» Танец «Утята» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»</p>
	<p><i>Работа с родителями</i> Консультация «Как научить детей беречь своё здоровье»</p>
май	<p>33. <u>Имена друзей (с элементами корригирующей гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Елена», «Валерий», «Артем», «Валерия», «Валентина», «Григорий», «Лариса», Упражнения: «Лисичка», «Русалочка», «Поворот сидя», «Посмотри назад», «Верблюд», «Фонарик» П/игра «Мы веселые ребята» Танец «Мы маленькие звезды» Релаксация</p>
	<p>34. <u>Имена друзей (с элементами корригирующей гимнастики)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Елена», «Валерий», «Артем», «Валерия», «Валентина», «Григорий», «Лариса», Упражнения: «Лисичка», «Русалочка», «Поворот сидя», «Посмотри назад», «Верблюд», «Фонарик» П/игра «Мы веселые ребята» Танец «Мы маленькие звезды» Релаксация</p>
	<p>35. <u>Чтобы быть здоровым (с элементами корригирующей гимнастики и самомассажа)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Дорожка здоровья», «массаж ступней», Дыхательное упражнение «Гудок паровоза», Упражнения: «рыбка», «лодочка», «змея», «кораблик», «колечко» П/игра «Принеси предмет» Танец маленьких утят Релаксация «Любопытная Варвара»</p>
	<p>36. <u>Чтобы быть здоровым (с элементами корригирующей гимнастики и самомассажа)</u> Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Дорожка здоровья», «массаж ступней», Дыхательное упражнение «Гудок паровоза», Упражнения: П/игра «Через ручейки» Танец маленьких утят Релаксация «Любопытная Варвара»</p>
	<p><i>Работа с родителями</i> Просмотр презентации «Прыг да скок - за здоровьем», совместное мероприятие с родителями «Путешествие в джунгли»</p>

**Календарно-тематический план
4-й год обучения подготовительная группа**

месяц	№ занятия	Тема занятия
сентябрь	1.	<p><u>Летом в деревне Простоквашино</u> Разминка: Построение в колонну. Ходьба с изменением темпа, изменением Направления, бег по кругу с ускорением, змейкой,упражнение на восстановление дыхания. Перестроение на ОРУ(без предметов) «Убираем паутину», «Мытье полов»,«Завели часы», «Догоняем на велосипеде теленка», «рыбка», «Вороненок» упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, спокойная ходьба. Упражнения: «рыбка», «лодочка», «змея», «кораблик», «колечко» Пальчиковая гимнастика П/игра «Хитрая лиса» Танец маленьких утят Релаксация «Любопытная Варвара»</p>
	2.	<p><u>Жители Простоквашино ссорятся и мирятся</u> Разминка: Построение в колонну. Ходьба с изменением темпа, разными способами, бег по кругу с ускорением, змейкой, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, упражнение на восстановление дыхания. Перестроение на ОРУ (без предметов) «Друзья разругались», «Печкин принес посылку», «Выстрел из ружья», «Печкин догнал шарика», «Печкин потерял шапку», «Приезд Дяди Федора», «Вороненок» упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, спокойная ходьба. Пальчиковая гимнастика Упражнения: «рыбка», «лодочка», «змея», «кораблик», «колечко» П/игра «Хитрая лиса» Танец маленьких утят Релаксация «Любопытная Варвара»</p>
	3.	<p><u>В лес за грибами</u> Разминка: Построение в колонну. Ходьба с изменением темпа, изменением Направления, бег по кругу с ускорением, змейкой, упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ (с мешочками) «сосновый лес», «ищем грибы»,«грибы в траве», «боровики», «опята», «лесной ключ», «Сердитый ежик» упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, спокойная ходьба. Пальчиковая гимнастика Упражнения: «бабочка», «рак», «зайчик», «паучок», «лягушка», «велосипед» П/игра «Зайцы и волк» Танец Вместе весело шагать Релаксация «Камень водоросли, рыбки»</p>
	4.	<p><u>Собираем грибы</u> Разминка: Построение в колонну. Ходьба с изменением темпа, изменением Направления, бег по кругу с ускорением, змейкой, упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ(с мешочками) «Дубрава», «ищем боровики»,«Семейство грибов», « в березовой роще», « В ельнике», «Мухомор», «Сердитая белка» «Сердитый ежик» упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, ходьба по кругу и в полуприседе в чередовании с обычной.</p>

		<p>Пальчиковая гимнастика Упражнения: «бабочка», «рак», «зайчик», «паучок», «лягушка», «велосипед» «ножницы» П/игра «Зайцы и волк» Танец « Вместе весело шагать» Релаксация «Камень водоросли, рыбки»</p>
	<p><i>Работа с родителями</i> Круглый стол на тему: «Развитие произвольности у старших дошкольников» (с участием детей)</p>	
октябрь	5.	<p><u>Путешествуем по улицам города</u> Разминка: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в две колонны, в колонну по четыре, в колонну по одному и в круг. Ходьба разными способами в чередовании бега разными способами. Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ(без предметов) «Моем витрины», «Собираем мусор», « В парке на каруселях», « Велосипед», « В цирке», «Акробаты на батуте», «Воздушные шары» упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, ходьба по кругу и в полуприседе в чередовании с обычной. Пальчиковая гимнастика Упражнения: «ножницы», «Великан», «Карлик», «Лошадь», «Цапля», «Растяжка ног» П/игра «Мы веселые ребята» Танец «Вместе весело шагать» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»</p>
	6.	<p><u>Украшаем город и развлекаемся</u> Разминка: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в две колонны, в колонну по четыре, в колонну по одному и в круг. Ходьба разными способами в чередовании бега разными способами. Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ(без предметов) «Смываем надписи с заборов и стен», «Сажаем цветы», « Поливаем газоны», « Велосипед», « В зоопарке», «детские аттракционы», «Лопнули шарики» «Воздушные шары» упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, ходьба по кругу и в полуприседе в чередовании с обычной. Пальчиковая гимнастика Упражнения: «ножницы», «Великан», «Карлик», «Лошадь», «Цапля», «Растяжка ног» П/игра «Мы веселые ребята» Танец «Вместе весело шагать» Релаксация «Камень водоросли, рыбки»</p>
	7.	<p><u>Собираем урожай</u> Разминка: Построение в колонну, Ходьба в колонне по одному, с выполнением разных видов ходьбы, бег по диагонали, бег с изменением направления движения «Вдох-выдох» Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ(малым мячом) «Огурцы», «Собираем картофель», «Где растут овощи», «Помидоры», «Капуста», «Отдыхаем», «Зайцы» перестроение в колонну по одному, ходьба по кругу и в полуприседе в чередовании с обычной. «Вдох-выдох» Упражнение на восстановление дыхания Пальчиковая гимнастика «капуста» Упражнения: «деревце», «веточка», «солнечные лучики», «гора», «цветок», «паучок», «Растяжка ног»</p>

		<p>П/игра «Два, три» Танец «Карапузы» Релаксация «Мы за солнышком идем»</p>
	8.	<p><u>Готовим припасы на зиму</u> Разминка: Построение в колонну, Ходьба в колонне по одному, с выполнением разных видов ходьбы, бег по диагонали, бег с изменением направления движения «Вдох-выдох» Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ(малым мячом) «Кукуруза», «Морковка», «Капуста», «Баклажаны и перец», «Зелень», «Тыква», «Кошка» «Петушок» упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, ходьба по кругу и в полуприседе в чередовании с обычной. «Вдох-выдох» Упражнение на восстановление дыхания Пальчиковая гимнастика «Капуста» Упражнения: «деревце», «веточка», «солнечные лучики», «гора», «цветок», «паучок», «Растяжка ног» П/игра «Два, три» Танец «Карапузы» Релаксация «Мы за солнышком идем»</p>
	<p><i>Работа с родителями</i> Мастер-класс «Игры детства родителей»</p>	
нобрь	9.	<p><u>На птичьем дворе</u> Разминка: Построение в шеренгу, Ходьба змейкой, взявшись за руки с проговариванием «Мы дружной вереницей идем за Синей птицей. Идем за Синей птицей мы дружной вереницей» в колонне по одному, с выполнением разных видов ходьбы, бег разными способами, бег с изменением направления движения «Аист» Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ(без предметов) «Гуси», «Индюк», «Куры», «Утки», «Кошка» «Петух» упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, ходьба по кругу разными способами, бег по кругу. «Вдох-выдох» Упражнение на восстановление дыхания Пальчиковая гимнастика «На птичьем дворе» Упражнения: «змея», «журавль», «страус», «Лисичка», «слоник», «паучок», «Растяжка ног» П/игра «Ровным кругом» Танец «Карапузы» Релаксация «Мы за солнышком идем»</p>
	10.	<p><u>Путешествие в русскую народную сказку «Гуси- лебеди»</u> Разминка: Построение в шеренгу, Ходьба змейкой, взявшись за руки с проговариванием «Мы дружной вереницей идем за Синей птицей. Идем за Синей птицей мы дружной вереницей» в колонне по одному, с выполнением разных видов ходьбы, бег разными способами, бег с изменением направления движения «Аист» Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ(без предметов) «Гуси-лебеди», «Сердитая баба Яга», «Яблоня», «Речка кисельные берега», «Печка», «Радость» «Петух» упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, ходьба по кругу разными способами, бег по кругу. «Вдох-выдох» Упражнение на восстановление дыхания Пальчиковая гимнастика «На птичьем дворе»</p>

		<p>Упражнения: «змея», «журавль», «страус», «Лисичка, «слоник», «паучок», «Растяжка ног»</p> <p>П/игра «Гуси-лебеди»</p> <p>Танец «Калинка»</p> <p>Релаксация «Мы за солнышком идем»</p>
	со	<p><u>На скотном дворе</u></p> <p>Разминка: Построение в колонну по одному, Ходьба разными способами, с выполнением разных видов ходьбы, бег разными способами, перестроение в колонну по три бег с изменением направления движения.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Перестроение на ОРУ(без предметов) «Корова», «Овцы», «Теленок», «Ягненок», «Жеребенок», «Козлята»</p> <p>«Детеныши подрастают» упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, ходьба по кругу разными способами.</p> <p>«Вдох-выдох» - Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Пальчиковая гимнастика «На скотном дворе»</p> <p>Упражнения: «змея», «журавль», «страус», «Лисичка, «слоник», «паучок», «Растяжка ног»</p> <p>П/игра «Гуси-лебеди»</p> <p>Танец «Калинка»</p> <p>Релаксация «Мы за солнышком идем»</p>
	12.	<p><u>В гости к осени</u></p> <p>Разминка: Построение в колонну по одному, Ходьба разными способами, с выполнением разных видов ходьбы, бег разными способами, перестроение в колонну по три бег с изменением направления движения.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Перестроение на ОРУ(с мешочками) «Щедрая осень», «Букет из листьев», «Медведь нагуливает жир», «насекомые готовятся к зиме», «Ежик делает запасы», «Заяц линяет»</p> <p>«Улетают журавли» - упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, ходьба по кругу разными способами.</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Упражнения: «змея», «журавль», «страус», «Лисичка, «слоник», «паучок», «Растяжка ног»</p> <p>П/игра «Совушка -сова»</p> <p>Танец «Калинка»</p> <p>Релаксация «Мы за солнышком идем»</p>
		<p><i>Работа с родителями</i></p> <p>Детско-родительский проект « Создание Рукописной книги» о спортивной жизни и привитие здорового образа жизни ребенку в семье. Памятка «Что входит в Рукописную книгу »</p>
декабрь	13.	<p><u>Путешествие в Африку</u></p> <p>Разминка: Построение в колонну по одному, Ходьба разными способами, с выполнением разных видов ходьбы, бег разными способами</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Перестроение на ОРУ(без предметов) «Жираф», «Слон», « Африканский страус», «Львы большие кошки», «Зебры», «Крокодил», «Антилопы»</p> <p>«Грифы» - упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, обычная ходьба, бег в рассыпную, имитация полета самолета.</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Упражнения: «змея», «журавль», «страус», «Собачка, «слоник», «Тигр», «Ручеек»</p>

	<p>П/игра «Не оставайся на земле» Танец «Калинка» Релаксация «Этюд Земля»</p>
14.	<p><u>Путешествие в Арктику</u> Разминка: Построение в колонну по одному, Ходьба разными способами, с выполнением разных видов ходьбы, бег разными способами Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ(без предметов) «Белый медведь», «Моржи», «Песец», «Тюлени», «Медведь на охоте», «Песец на охоте», «Полярная сова» - упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, обычная ходьба, бег в рассыпную, имитация полета самолета. Пальчиковая гимнастика Упражнения: «змея», «журавль», «страус», «Собачка», «слоник», «Тигр», «Ручеек» П/игра «Не оставайся на земле» Танец «Калинка» Релаксация «Этюд Земля»</p>
15.	<p><u>Машины на наших улицах</u> Разминка: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному с поворотом или прыжками из шеренги в колонну, Ходьба разными способами, с выполнением разных видов ходьбы, бег разными способами, перестроение в 4 колонны. Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ(с обручем) «Дождик», «Накачиваем шины», «В смотровой яме», «Под капотом», «Багажник», «Кочки», «Вдох- выдох» - упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием коленей. Пальчиковая гимнастика «На машине» Упражнения: «змея», «Цапля машет крыльями», «страус», «Цветок», «слоник», «Гора», «Ручеек» Эстафета «Собери пирамиду» стр. 76, 2 часть Танец «Если весело живется» Релаксация «Ветер»</p>
16.	<p><u>Едем, едим не спеша</u> Разминка: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному с поворотом или прыжками из шеренги в колонну, Ходьба разными способами, с выполнением разных видов ходьбы, бег разными способами, перестроение в 4 колонны. Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ(с обручем) «Дождик», «Накачиваем шины», «В смотровой яме», «Под капотом», «Багажник», «Кочки», «Вдох- выдох» - упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием коленей. Пальчиковая гимнастика «На машине» Упражнения: «змея», «Цапля машет крыльями», «страус», «Цветок», «слоник», «Гора», «Ручеек» Эстафета «Прыжки в мешках» стр. 76, 2 часть Танец «Если весело живется» Релаксация «Ветер»</p>
	<p><i>Работа с родителями</i> Играем вместе» - презентация цикла игр – занятий «Азбука здоровья»</p>
ян 17.	<p><u>Новый год каждый день</u></p>

	<p>Разминка: Построение в колонну по одному, Ходьба разными способами, с выполнением разных видов ходьбы, бег разными способами, Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ(без предметов) «наряжаем елку», «Любуемся наряженной елкой», «Расчистим снег», «деревья завидуют елке», «Снежинки», «Лесные жители любят елку», «Веселье» «Серебряный дождь» - упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием коленей. Новогодний хоровод Упражнения: «змея», «Цапля машет крыльями», «страус», «Цветок», «слоник», «Гора», «Ручеек» Эстафета «Прыжки в мешках» стр. 76, 2 часть Танец «Если весело живется» Релаксация «Ветер»</p>
18.	<p><u>Зимние забавы</u> Разминка: Построение в колонну по одному, Ходьба разными способами, с выполнением разных видов ходьбы, бег разными способами, Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ(без предметов) «Разогреемся», «Любуемся зимним небом», «Снежная крепость», «Крепость и ветер», «Ловим снежинки», «Катаемся с горки», «Метель» «Конькобежец» - упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием коленей. Самомассаж «Снежная баба» Упражнения: «змея», «Цапля машет крыльями», «страус», «Цветок», «слоник», «Гора», «Ручеек» П/игра «В снежки» Танец «Феерверк» Релаксация «Ветер»</p>
19.	<p><u>Поговорим об электроприборах</u> Разминка: Построение в колонну по одному, обычная ходьба по кругу, ходьба, в шеренге сцепившись руками сзади, дети, взявшись за руки в шеренге закручивают и раскручивают в спираль, выполнением разных видов ходьбы, бег цепочкой от «опоры» до «опоры», разными способами, Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ(без предметов) «Вентелятор», «Компьютер», «Соковыжималка», «Тостер», «Овощерезка», «Стиральная машинка», «Утюг» «Микроволновка» - упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, обычная ходьба, команды педагога на перестроение по ориентировке в пространстве. Пальчиковая игра «Электроприборы» Упражнения: «змея», «Цапля», «жучок», «Цветок», «деревце», «Гора», «Ручеек» П/игра «Цветные автомобили» Танец «Зверобика» Релаксация «Цветок»</p>
20.	<p><u>Продолжаем разговор о предметах ближайшего окружения</u> Разминка: Построение в колонну по одному, обычная ходьба по кругу, ходьба, в шеренге сцепившись руками сзади, дети, взявшись за руки в шеренге закручивают и раскручивают в спираль, выполнением разных видов ходьбы, бег цепочкой от «опоры» до «опоры», разными способами. Упражнение на</p>

		<p>восстановление дыхания</p> <p>Перестроение на ОРУ(с гимнастической палкой) «Вентелятор», «Компьютер», «Соковыжималка», «Тостер», «Овощерезка», «Стиральная машинка», «Утюг»</p> <p>«Микроволновка» - упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, обычная ходьба, команды педагога на перестроение по ориентировке в пространстве.</p> <p>Пальчиковая игра «Электроприборы»</p> <p>Упражнения: «змея», «Цапля», «жучок», «Цветок», «деревце», «Гора», «Ручеек»</p> <p>П/игра «Трамваи и троллейбусы»</p> <p>Танец «Зверобика»</p> <p>Релаксация «Цветок»</p>
		Родительское собрание «Психофизическая подготовка ребенка к школе»
февраль	21.	<p><u>В гостях у Дюймовочки</u></p> <p>Разминка: Построение в колонну по одному, обычная ходьба по периметру, ходьба, разными способами, с разными видами ходьбы, бег стайкой с высоким пониманием бедра, бег в рассыпную.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Перестроение на ОРУ (в парах) «Жабы утащили Дюймовочку», «На листе кувшинки», «Майский жук», «Встреча с ласточкой», «Норка мыши», «Мышь не выпускает Дюймовочку из норки»</p> <p>«Дюймовочка согревает дыханием Ласточка» - упр. на дыхание, бег на носочках по кругу бег в рассыпную.</p> <p>Пальчиковая игра «Сколько с Дюймовочкой всего случилось»</p> <p>Упражнения: «змея», «Цапля», «жучок», «Цветок», «деревце», «Гора», «Растяжка для ног»</p> <p>П/игра «Трамваи и троллейбусы»</p> <p>Танец «Зверобика»</p> <p>Релаксация «Вибрация»</p>
	22.	<p><u>В стране сказок</u></p> <p>Разминка: Построение в колонну по одному, обычная ходьба по периметру, ходьба, разными способами, с разными видами ходьбы, бег стайкой с высоким пониманием бедра, бег в рассыпную.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Перестроение на ОРУ (в парах) «Жабы утащили Дюймовочку», «На листе кувшинки», «Майский жук», «Встреча с ласточкой», «Норка мыши», «Мышь не выпускает Дюймовочку из норки»</p> <p>«Дюймовочка согревает дыханием Ласточка» - упр. на дыхание, бег на носочках по кругу бег в рассыпную.</p> <p>Пальчиковая игра «Сколько с Дюймовочкой всего случилось»</p> <p>Упражнения: «змея», «Цапля», «жучок», «Цветок», «деревце», «Гора», «Растяжка для ног»</p> <p>П/игра «Перекасти поле» (с мячом)</p> <p>Танец «Веселый жук»</p> <p>Релаксация «Вибрация»</p>
	23.	<p><u>Военные на учении</u></p> <p>Разминка: Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по периметру с отмахиванием рук, перестроение в колонну по двое. Ходьба та же, перестроение в колонну по четыре, ходьба та же, бег между предметами, бег с заданиями по сигналу.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>

		<p>Перестроение на ОРУ (гимнастической палкой) «Военные моряки», «Военная авиация», «Танковые войска», «Пехота», «Спорт в армии», «Артиллерия» «Десантные войска» «Вдох- выдох»- упр. на дыхание, бег на носочках по кругу бег врассыпную. Пальчиковая игра Упражнения: «змея», «Цапля», «жучок», «Цветок», «деревце», «Гора», «Растяжка для ног» П/игра «Перекасти поле» (с мячом) Танец «Веселый жук» Релаксация «Вибрация»</p>
	24.	<p><u>Пожарные на учении</u> Разминка: Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по периметру с отмахкой рук, перестроение в колонну по двое. Ходьба та же. перестроение в колонну по четыре, ходьба та же, бег между предметами, бег с заданиями по сигналу. Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ (гимнастической палкой) «Работаем с брандспойтом», «Огонь со спины», «Огонь подступает с разных сторон», «Раскаленный металл», «Осматриваем дома», «Разбираем завалы» «Спасаемся от взрыва» «Вдох- выдох»- упр. на дыхание, бег на носочках по кругу бег врассыпную. Пальчиковая игра Упражнения: «веточка», «солнечные лучики», «жучок», «Сорванный цветок», «деревце», «Ванька- встанька», «Пирожок» П/игра «Полоса препятствий» Танец «Моряков» Релаксация «Вибрация»</p>
	<p><i>Работа с родителями</i> Фоторепортаж «Мама, папа, я – дружная спортивная семья».</p>	
март	25.	<p><u>Мамины помощники</u> Разминка: Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по периметру, на носочках, на пяточках, в чередовании с обычной ходьбой. Ходьба на внешней стороне стопы, разные виды бега. Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ (без предметов) «Накрываем на стол», «Убираем мусор», «Яйцерезка», «Приготовим бутерброды», «Каша» «Остуживаем кашу»- упр. на дыхание, бег друг за другом в колонне по одному. Пальчиковая игра «Пирожки для мамы», упражнения для глаз. Упражнения: «веточка», «солнечные лучики», «жучок», «Сорванный цветок», «деревце», «Ванька- встанька», «Пирожок» П/игра «Забрось мяч в корзину» (с мячом) Танец «Мы веселые ребята» Релаксация «Любопытная Варвара»</p>
	26.	<p><u>Птицы на крыльях весну принесли</u> Разминка: Пальчиковая игра «Птицы прилетели» Построение в круг друг за другом. ходьба с высоким подниманием коленей, выброс ноги вперед, взмахами рук – образ цапли. Ходьба гусиным шагом, ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, разные виды бега. Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ (без предметов) «Журавли», «Утки чистят перышки», «Скворцы кормят птенцов», «Грачи строят гнезда», «Птицы пытаются</p>

		<p>взлететь» «Лебеди»- упр. на дыхание, ходьба друг за другом в колонне по одному. Пальчиковая игра, упражнения для глаз. Упражнения: «веточка», «солнечные лучики», «жучок», «Сорванный цветок», «деревце», «Ванька- встанька», «Пирожок» П/игра «Забрось мяч в корзину» (с мячом) Танец «Мы веселые ребята» Релаксация «Любопытная Варвара»</p>
	27.	<p><u>В подводном царстве</u> Разминка: Обычная ходьба, а переходящая в легкий бег по кругу. Ходьба разными способами, бег в колонне по одному с захлестом голени, др. виды бега. «Буль-буль буль» - Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ (без предметов) «Мои умелые руки», «Водоросли», «Медузы», «Осминог», «Кит» «морской краб», «Ловкие дельфины» «Морской прибор»- упр. на дыхание, ходьба друг за другом в колонне по одному. Пальчиковая игра, упражнения для глаз. Упражнения: «Жираф», «Цапля», «Окошко», «цветок», «деревце», «Ванька-встанька», «матрешка» П/игра «Море волнуется» Танец «Если весело живется» Релаксация «Медуза»</p>
	28.	<p><u>Возвращение в подводное царство</u> Разминка: Обычная ходьба переходящая в легкий бег по кругу. Ходьба разными способами, бег в колонне по одному с захлестом голени. «Буль-буль буль» - Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ (без предметов) «Мои умелые руки», «Водоросли», «Медузы», «Осминог», «Кит» «морской краб», «Ловкие дельфины» «Морской прибор»- упр. на дыхание, ходьба друг за другом в колонне по одному. Пальчиковая игра, упражнения для глаз. Упражнения: «Жираф», «цапля», «жучок», «Сорванный цветок», «деревце», «Ванька- встанька», «матрешка» П/игра «Море волнуется» Танец «Если весело живется» Релаксация «Медуза»</p>
		<p><i>Работа с родителями</i> Физкультурный совместный досуг с участием родителей «Хорошо рядом с мамой» посвященный 8 марта</p>
апрель	29.	<p><u>Космическое путешествие</u> Разминка: Обычная ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде педагога. Ходьба разными способами, бег в колонне по одному с выполнением заданий педагога по сигналу. Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ (без предметов) «Сбросим усталость», «Учимся передвигаться», «Учимся передвигаться без помощи рук», «Ветер нам не преграда», «Держим центр тяжести» «Согласованность движений», «учимся двигаться в невесомости» «Кислородная маска в шлемофоне»- упр. на дыхание, ходьба друг за другом в колонне по одному. Пальчиковая игра, «Космонавтами мы станем», упражнения для глаз. Упражнения: «Жираф», «цапля», «жучок», «Сорванный цветок», «деревце»,</p>

	<p>«Ванька- встанька», «матрешка» П/игра «Чьи космонавты быстрее взлетят» Танец «Если весело живется...» Релаксация «Медуза»</p>
30.	<p><u>На цирковом представлении</u> Разминка: Обычная ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде педагога. Ходьба разными способами с носка, ходьба приставным шагом, скрестным шагом бег в колонне по одному с выполнением заданий педагога по сигналу. Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ (без предметов) «Силачи», «Дрессированные медведи», «змея и факир», «Клоун и змея», «Жонглеры», «Дрессированные обезьяны», «Акробаты на батуте «Клоун на велосипеде»- упр. на дыхание, ходьба друг за другом в колонне по одному. Пальчиковая игра «Цирк», упражнения для носа. Упражнения: «Жираф», «цапля», «жучок», «Сорванный цветок», «деревце», «Ванька- встанька», «матрешка» П/игра «Ловишка бери ленту» Танец «Клоуны» Релаксация «Медуза»</p>
31.	<p><u>Первоцветы весной</u> Разминка: ходьба в колонне по одному с изменением направления движения (по тропинкам леса). Ходьба с препятствиями, широким шагом, на носках, пятках, бег змейкой, бег по кругу с ускорением. Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ (с лентами) «Подснежник тянется к солнцу», «Ветреница белая», «Мать-и-мачеха», «Гусиный луг», «Медуница», «Насекомые в пыльце» «Ольховые сережки» «Хоровод цветов»- упр. на дыхание, создать положительный эмоциональный настрой. Пальчиковая игра , упражнения для глаз. Упражнения: «Окошко», «журавль», «страус», «Сорванный цветок», «деревце», «Зайчик», «лягушка» П/игра «Река и ров» Танец «Зверобика» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»</p>
32.	<p><u>В кукольном театре</u> Разминка: ходьба в колонне по одному с изменением направления движения (по тропинкам леса). Ходьба с препятствиями, широким шагом, на носках, пятках, бег змейкой, бег по кругу с ускорением. Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ (без предметов) «Волшебные часы», «Петрушка», «Куклы -марионетки», «Арлекино», «Дуремар», «Пудель Артемон» «Буратино» «Море волнуется» - создать положительный эмоциональный настрой. Пальчиковая игра, упражнения для глаз. Упражнения: «Окошко», «журавль», «страус», «Сорванный цветок», «деревце», «Зайчик», «лягушка» П/игра «Река и ров» Танец «Зверобика» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»</p>

	<i>Работа с родителями</i> Круглый стол «Спортивная семья – здоровый Я»	
май	33.	<u>На ярмарке народных промыслов</u> Разминка: ходьба по кругу, ходьба с приставным шагом зигзагообразно, широким шагом, на носках, пятках, ходьба змейкой, скрестным шагом, бег высоким подниманием бедра, на носках, бег по кругу с ускорением. «Петрушка» - Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ (без предметов) «Тканые половики», «Дымковская игрушка», «Гончары», «Лапти», «Обрабатываем лен», «Кузнецы» «северные мастера по кости» «Вдох- выдох» - Упражнение на восстановление дыхания «Хоровод» - создать положительный эмоциональный настрой. Пальчиковая игра «На ярмарке», упражнения для глаз. Упражнения: «Окошко», «журавль», «страус», «Сорванный цветок», «деревце», «Зайчик», «лягушка» П/игра «Иголка и нитка», «Удочка» Танец «Калинка» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»
	34.	<u>Снова посещаем ярмарку народных промыслов</u> Разминка: ходьба по кругу, ходьба с приставным шагом зигзагообразно, широким шагом, на носках, пятках, ходьба змейкой, скрестным шагом, бег высоким подниманием бедра, на носках, бег по кругу с ускорением. «Петрушка» - Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ (без предметов) «Тканые половики», «Дымковская игрушка», «Гончары», «Лапти», «Обрабатываем лен», «Кузнецы» «Северные мастера по кости» «Вдох- выдох» - Упражнение на восстановление дыхания «Хоровод» - создать положительный эмоциональный настрой. Пальчиковая игра «На ярмарке», упражнения для глаз. Упражнения: «Окошко», «журавль», «страус», «Сорванный цветок», «деревце», «Зайчик», «лягушка» П/игра «Иголка и нитка», «Удочка» Танец «Калинка» Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»
	35.	<u>В зоопарке</u> Разминка: построение в колонну по два, ходьба парами по кругу, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба «паровозиком» ритмичным шагом зигзагообразно, бег «паровозиком» по прямой, с высоким подниманием коленей по кругу, без по диагонали с ускорением «Жираф» - Упражнение на восстановление дыхания Перестроение на ОРУ (без предметов) «Попугай», «Слон», «Медвежата», «Зебра», «Страус», «Тюлень» «Мартышки» «Леопард» - Упражнение на восстановление дыхания «Хоровод» - создать положительный эмоциональный настрой. Пальчиковая игра «В зоопарке», упражнения для глаз. Упражнения: «Окошко», «журавль», «страус», «Сорванный цветок», «деревце», «Зайчик», «лягушка» П/игра «Иголка и нитка», «Удочка» Танец «Зверобика» Релаксация «Медуза»
	36.	<u>Весна провожаем, лето встречаем</u> Разминка: построение в колонну по одному, обычная ходьба друг за другом,

	<p>ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба на носках, ходьба и бег змейкой между предметами, бег по кругу, бег по диагонали с ускорением «Журавль» - Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Перестроение на ОРУ (без предметов) «Ледоход», «Ледокол», «На лодках в разлив», «Радостные зайцы», «Медведь проснулся», «Классики»</p> <p>«Аист» - Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Пластический этюд «Первоцветы» - создать положительный эмоциональный настрой.</p> <p>Пальчиковая игра «Яблоневый цвет», упражнения для глаз.</p> <p>Упражнения: «Ежик», «Муравей», «страус», «Сорванный цветок», «деревце», «Зайчик», «лягушка»</p> <p>П/игра «Мы веселые ребята», «Удочка»</p> <p>Танец «Зверобика»</p> <p>Релаксация «этюда Земля»</p>
	<p><i>Работа с родителями</i></p> <p>Просмотр презентации «Прыг да скок - за здоровьем», совместное мероприятие с родителями «Путешествие в джунгли» Тестирование родителей на тему: «Я знаю. Я могу»</p>