

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Сладковский детский сад «Сказка»

ПРИНЯТО:

Заседание педагогического  
совета

Протокол №1 от 31.08.2023г.



Утверждаю:

Директор МАДОУ «Сказка»

А.А.Мороз

Приказ № 43 от 01.09.2023 г.

**Программа**  
**оказания дополнительных образовательных услуг**  
**физкультурно-оздоровительного направления**  
**«Островок здоровья»**

Возраст детей 2-3 года

Срок реализации программы: с 01.09.23 г. по 31.08.24 г.

Модифицирована педагогом Тельновой М.Г. на основе авторского пособия «100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с применением стандартного и нестандартного оборудования» Н. Ч. Железняк, Е. Ф. Желобкович

с. Сладково

2023 год

## Пояснительная записка

«От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский.

**Актуальность:** Воспитание у ребёнка уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства, чтобы у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая музыка).

Физические нагрузки оказывают особое воздействие на организм, они могут обеспечить улучшение здоровья, повысить иммунитет, укрепить здоровье детей. У детей дошкольного возраста существует потребность в движении, эту потребность надо правильно направить, в результате будет активно развиваться центральная нервная система и внутренние органы дыхательных систем, сформируется правильная осанка.

**Цель программы:** общее укрепление организма ребенка, активизация и развитие двигательной деятельности детей, формирование представлений ребенка о самом себе, о здоровом образе жизни.

**Задачи программы:**

- 1) Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
- 2) Повышать защитные свойства организма и устойчивость к различным заболеваниям.
- 3) Формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц, содействовать профилактике плоскостопия.
- 4) Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная.

**Новизна программы:** Данная программа предусматривает систематичность занятий по развитию мелкой моторики. В ней используются самые разнообразные виды работ по развитию мелкой моторики с учётом постепенного повышения сложности. В программе учтены стандарты дошкольного образования, подобран и систематизирован

материал дидактических игр и упражнений по развитию мелкой моторики; занятия по данной программе проводятся в игровой форме.

**Отличительные особенности программы:** Программа разработана с учетом возрастных особенностей ребенка младшего дошкольного возраста, отличается комплексным подходом и включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую, релаксацию, элементы психогимнастики; гимнастику для глаз; игротерапию, музыкотерапию, самомассаж.

Методика позволяет детям интенсивно заниматься и не утомляться за счет постоянной смены видов деятельности и переключения внимания детей. Учитывается ведущая игровая деятельность дошкольников. Все задания, упражнения представлены в виде игр. Во время игры максимально реализуется ситуация успеха, следовательно, работа происходит естественно, не возникает психического напряжения.

**Организационный момент:**

Занятия проводятся в форме кружка 1 раз в неделю по 10-15 мин., 4 занятия в месяц, возраст детей 2-3 года. Срок реализации программы -1 год.

**Формы и режим занятий:** подгрупповое занятие

□ Игровые, показ способа действия, объяснение, совет, контроль.

**Результаты и способы определения их результативности:**

Реализация в полном объеме задач программы позволяет ожидать у детей:

- 1) Укрепления осанки, улучшения физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшения техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развития креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшения умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 5) Повышения активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Для отслеживания успешности овладения учащимися содержанием программы используется педагогическое наблюдение и педагогический анализ результатов активности обучающихся на занятиях, выполняемых ими заданий.

Оценка результатов предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

**Формы подведения итогов реализации программы:** ежемесячный отчёт на сайте учреждения, открытое занятие для родителей воспитанников в конце года и фотоотчет.

#### Учебно-тематический план

Наименование программы	Количество часов		
	неделя	месяц	Год
Дополнительная образовательная программа «Островок здоровья»	1	4	48

#### Содержание программы:

##### Сентябрь 1 неделя

##### **Занимательная разминка**

Ходьба врассыпную. Лёгкий бег врассыпную. Ходьба «Как цапли» (с высоким подниманием колена, руки на поясе).

##### **Точечный массаж**

Мурка лапой носик мыла, Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать крылья носа.

Сидя утром у окошка.

Мурка моется без мыла, Круговое растирание ладонной впадины средними и концевыми фалангами, смена рук.

Потому что Мурка - кошка.

**Общеразвивающие упражнения с шишками** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Детки шишки показали и за спинку их убрали.

И. п.- основная стойка, руки с шишками внизу. На счёт 1 – 2 поднять руки вперёд, показать шишки, 3 – 4 – спрятать руки с шишками за спину.

2. Шишки глазкам показали и опять ручки убрали.

И. п.- сидя, ноги свободно лежат на полу, руки с шишками на коленях. На счёт 1 – 2 поднять руки с шишками в стороны – вверх, посмотреть на шишки, потянуться вверх, 3 – 4 – возвратиться в и. п.

3. Ножкам шишки показали и опять ручки убрали.

И. п.- лёжа на спине, руки с шишками вдоль туловища. На счёт 1 – 2 поднять руки с шишками и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног, 3 – 4 – возвратиться в и. п.

4. С шишками мы поиграем: кладём их и поднимаем.

И. п.- основная стойка, руки с шишками внизу. На счёт 1 – 2 присесть, положить шишки на пол, 3 – 4 – выпрямиться и встать ровно, показать руки с шишками.

5. С шишками хотим играть, высоко с ними скакать.

И. п.- основная стойка, руки с шишками внизу. Поскоки на месте (20 – 25 секунд).

6. Ходьба за педагогом. Положить шишки в корзину.

### **Подвижная игра «Игра с шишками»**

Дети сидят на ковре. Взрослый приносит корзиночку и предлагает пойти с ней «в лес» за шишками. По полу рассыпают шишки, дети бегут «в лес» и «собирают шишки» в корзиночку.

Взрослый при этом поёт: Оля по лесу гуляла, Оля шишки собирала.

Ай люли, ай люли! Оля шишки собирала.

И в корзиночку их клала. Ай люли, ай люли!

После этого взрослый спрашивает, много ли шишек собрано, и просит показать наполненную корзиночку. Присев на корточки, дети отдыхают.

Взрослый поёт: Села Оля отдыхать, захотелось ей поспать, баю – бай, баю – бай.

## **Сентябрь 2 неделя**

### **Занимательная разминка**

Ходьба. Лёгкий бег врассыпную. Ходьба «Косолапый мишка» (на внешние стороны стопы).

### **Дыхательная гимнастика «Хомячок - толстячок»**

Раздуть щёки и нижнюю губу, выпустить воздух сквозь сближенные губы

Общеразвивающие упражнения «Кубики делают зарядку» (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Вверх кубики потянулись и ребятам улыбнулись.

И. п. ноги вместе, руки с кубиками внизу. 1–2–встать на носочки, поднять руки с кубиками вверх, постучать, сказать: «Тук - тук», 3 – 4 - и. п.

2. Вправо – влево потянулись, снова деткам улыбнулись.

И. п. ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. 1–2–руки с кубиками в стороны, немного потянуться вправо, 3 – 3 - и. п. 5 – 6 – руки с кубиками в стороны, немного потянуться влево, 7 – 8 – и. п.

3. Вниз теперь мы потянулись и ещё раз улыбнулись

И. п. ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. 1–2 – наклон вниз, дотянуться кубиками к носкам, 3 4 - и. п.

4. Хорошо позанимались, деткам всем поулыбались. Полежать теперь хотим, друг на друга поглядим.

И. п. – ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу. 1 – 4 прыжки на двух ногах в одну сторону вокруг кубиков, 5 – 8 – в другую сторону, 9 – 10 – ходьба на месте.

### **Самомассаж ладоней сушёным горохом в «сухом» бассейне**

Твёрдые горошинки сжимают горсть гороха в руке.

Прямо в землю брошены –

Значит, вырастет горох, катают горох круговыми движениями между ладонями.

Урожай совсем не плох!

## **Сентябрь 3 неделя**

### **Занимательная разминка**

Ходьба. Ходьба на носочках «Как мышки» (в лёгком полуприседе, руки согнуты в локтях, пальчики смотрят вниз). Лёгкий бег стайкой за воспитателем.

### **Точечный массаж**

На дальней на границе загнуть руками уши вперёд.

И в холод, и в зной

В зелёной фуражке стоит часовой.

На дальней на границе потянуть мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить.

И ночью, и днём

Он зорко, он зорко следит за врагом.

И если лазутчик захочет пройти, Указательным пальцем помассировать слуховые отвороты.

Его остановит солдат на пути.

**Общеразвивающие упражнения с флажками** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Разноцветными флажками дружно машем с друзьями.

И. п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. 1 – 2 – поднять одну руку с флажком, помахать им, 3 – 4 и. п., 5 – 6 – поднять другую руку с флажком, помахать им, 7 – 8 и. п.

2. Ветер дует – задувает, флажки наши развеивает.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. 1 – поднять прямые руки с флажками вверх, 2 – наклон вправо, 3 – наклон влево, 4 – и. п.

3. Флажок хочет танцевать и по полу стучать.

И. п. – сидя, ноги врозь, флажки в руках, руки на коленях, 1 – 3 – потянуться вперёд, постучать два раза флажками об пол, 4 – исходное положение.

**Самомассаж** пальцев рук прищепками

## Сентябрь 4 неделя

### Занимательная разминка

Ходьба с хлопками перед собой на каждый шаг. Лёгкий бег стайкой за воспитателем «Весёлые жуки» (руки в стороны).

### Дыхательная гимнастика «Пузырь»

Любим весело играть – пузыри в небо пускать.

И. п. – основная стойка, вдох через нос. На счёт 1 – 2 надуть щёчки – пузырьки, 3 – 4 медленно выдохнуть через чуть приоткрытый рот.

Приседаем мы на вдох, вот встаём и выдыхаем, а потом уж отдыхаем.

И. п. – основная стойка. На счёт 1 – 2 – руки на пояс, чуть присесть – вдох, 3 – 4 – возвратиться в и. п. – выдох.

### Самомассаж ладоней и пальцев рук губками «Стирка»

Постираем в ванночке гладят ладонь жёсткой стороной губки.

Рубашечку для Анночки, на каждое название сжимают губку.

Платьице для Олечки,

Трусики для Колечки,

Кофточку Мариночке,

Платочек для Ириночки.

### Подвижная игра «Пройди через ручеёк»

Все играющие сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» дети перебираются через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч, учить прыгать в высоту до предмета.)

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка, «следы», платочек.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки».

Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело.*

*Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

#### **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2. Перешагивание через обручи 4 шт
3. Ходьба по «следам»
4. Прыжок в высоту «Достань платочек!»

#### **Весёлый тренинг «Качалочка».** Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине.

Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе.

Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками.

Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

#### **Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

На слово «солнышко» дети бегают, прыгают, выполняют танцевальные движения. На слово «дождик» - прячутся под зонтик.

#### **Октябрь 2 неделя «Обезьянки»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке, ползание под дугами.) Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере – массажные дорожки.

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, 2 дуги, массажные дорожки.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Обезьянки».

Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело.*

*Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

#### **Работа на тренажерах. Массажные дорожки.**

Ходьба по массажным дорожкам.

#### **Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

### Октябрь 3 неделя «Цапля»

**Задачи:** учить подбрасывать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками.

**Пособия:** мячи среднего размера по количеству детей.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапый мишка). Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Весёлый тренинг «Цапля».** Для мышц ног, координации.

Когда цапля ночью спит на одной ноге стоит

Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в сторону и постоять так немного. Затем на левой ноге.

#### **Подвижная игра «Догони мяч»**

Воспитатель читает стихотворение Маршака «Мой весёлый, звонкий мяч».

Дети с мячиками в руках прыгают (они мячи). После слов «Не угнаться за тобой!» ребёнок катит свой мяч верёд и догоняет его.

### Октябрь 4 неделя «Хлопушка»

**Задачи:** учить бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить мяч после отскока от пола двумя руками; катить мяч перед собой руками. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** мячи среднего размера по количеству детей, тренажер - беговая дорожка

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег.

Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

Ходьба на четвереньках (собачки). Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

#### **Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

#### **Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

### Ноябрь 1 неделя «Жуки»



**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы), учить прыгать через верёвку.

**Пособия:** платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, кубики пластмассовые 3 шт.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапый мишка). Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Весёлый тренинг «Жуки».** Для мышц спины, координации.

*Жук упал, а встать не может, ждёт он, кто ему поможет.*

Лечь на спину и двигать руками и ногами.

**Подвижная игра «Мы осенние листочки»**

Мы – листочки, мы - листочки, *Стоя, поднять руки вверх и покачивать руками*

Мы – осенние листочки.

Мы на веточке сидели,

Ветер дунул – полетели.

*Бег в разных направлениях.*

Мы летали, мы летали,

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок –

Мы присели все в кружок

*Присесть на корточки*

Ноябрь 2 неделя **«Надуем шарик»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.

**Пособия:** платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, обручи 3 шт. Кольца по количеству детей.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапый мишка). Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

**Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться

(задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

### Ноябрь 3 неделя «Солдатики»

**Задачи:** учить бросать мяч воспитателю и ловить его, учить катить мяч впереди себя.

**Пособия:** мячи по количеству детей, игрушка Мишка.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, мяч в опущенных руках. 1 – мяч вперёд, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

#### **Основные виды движений с мячом**

1. Дети ловят мяч, брошенный воспитателем, и кидают его обратно.
2. Катят мяч впереди себя

**Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик».** Для мышц спины, живота, ног. По реке плывёт лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул ветерок и началась качка. Но отважному солдатiku ничего не страшно. Хотите стать такими же как солдатик? Для этого станьте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Спину держите прямо и наклоняйтесь вперёд – назад.

#### **Подвижная игра «Догони Мишку»**

Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

### Ноябрь 4 неделя «Мышата»

**Задачи:** учить бросать мяч вверх и ловить его после отскока двумя руками, учить катить мяч впереди себя, катить друг другу. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут

**Пособия:** мячи по количеству детей, тренажер батут.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

#### **Основные виды движений с мячом**

1. Дети катят мяч руками по полу впереди себя.
2. Бросают мяч об пол и ловят его после отскока.
3. Садятся парами и катают мяч друг другу.

#### **Работа на тренажерах. Батут.**

Подпрыгивать, руки свободно. Продолжительность 0,5 минуты.

#### **Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

### Декабрь 1 неделя «Гимнастика»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить спрыгивать с высоты 30 сантиметров.

**Пособия:** по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, скамейка, 3 куба.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

#### **Основные виды движений со средним мячом.**

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель
2. Бросок в горизонтальную цель.

**Весёлый тренинг «Танец медвежат».** Для укрепления мышц ног. Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

### **Подвижная игра «Догони Мишку»**

Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

## **Декабрь 2 неделя «Лисичка подслушивает»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить прыгать в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере лыжная дорожка.

**Пособия:** по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, 3 куба, платочек, тренажер лыжная дорожка.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с кубиками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, кубики в опущенных руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, 1 - присесть постучать кубиками друг о друга; 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги прямые. 1 - наклониться, положить кубики к ступням, 2 – выпрямиться.

4.

И.п. – стоя, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

### **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Перешагивание через кубы.
2. Ходьба по верёвке боком.
3. Прыжки в высоту «Достань платочек»

### **Работа на тренажерах «Лыжная дорожка»**

Ходьба. Длительность выполнения 0,5 минуты.

### **Дыхательное упражнение «Заблудился».**

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «Ау-у-у!»

### **Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»**

Показать, как крадётся лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает, о чем те говорят.

## **Декабрь 3 неделя «Воздушный шар»**

**Задачи:** учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на

дальность двумя руками из-за головы.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

### **Весёлый тренинг «Потягивание».** Растяжка мышц.

Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад вдоль туловища. Повторить правой ногой и правой рукой. Затем - двумя ногами и руками

### **Подвижная игра «Воздушный шар»**

Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе курили. *Взявшись за руки идти по кругу.*  
Будем шар надувать. *Остановившись идти*  
*маленькими шагами назад.*

Надувайся шар, надувайся большой,  
Да не лопайся.

Он летел, летел, летел,  
*сторону.*

*Повернувшись идти в другую*

За веточку задел и ... лопнул!  
*Остановиться, положить руки*  
*на пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».*

## Декабрь 4 неделя «Едем на автомобиле»

**Задачи:** учить катить мяч перед собой, учить ведения мяча ногами, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Собачки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе произнести звук «р-р-р»

### **Психогимнастический этюд «Тишина»**

Лисички должны перейти дорогу на которой находится волк. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

## Январь 1 неделя «Самолёты»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места.

**Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, мягкие пуфики, верёвка, спортивный мат.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

### **Весёлый тренинг «Качалочка».** Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

### **Подвижная игра «Самолёты»**

Дети сидят на корточках «самолёты на аэродроме». Подготовка самолётов к полёту.

1. «Заправиться топливом» - имитировать работу ручного насоса.
2. «Завести мотор» - вращение рук.
3. «Расправить крылья» - развести прямые руки в стороны.
4. «Проверить колёса» - потопать ногами.

«Самолёты готовы? Полетели!» дети бегают по залу с разведёнными в стороны руками. По сигналу «На посадку» - приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

## **Январь 2 неделя «С кочки на кочку»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ползание на животе по скамейке, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.

**Пособия:** палки по количеству детей, скамейка, мягкие пуфики, обручи 4 шт. Массажная дорожка.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

### **Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знакам показывают друг другу: «Тише!»

### Январь 3 неделя «Карусель»

**Задачи:** учить катить и бросать мяч друг другу, бросать мяч об пол и ловить после отскока.

**Пособия:** большие мячи по количеству детей.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

1.

**Весёлый тренинг «Карусель».** Для мышц рук, ног, живота.

Сидя на полу, поднять согнутые в коленях ноги вверх. Опираясь руками об пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

#### **Подвижная игра «Не боимся мы кота»**

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит.

Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

### Январь 4 неделя «Солнышко и тучка»

**Задачи:** учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать мяч вверх и ловить после отскока. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** большие мячи по количеству детей. Беговая дорожка.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

#### **Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

### Февраль 1 неделя «Пёстрая ленточка»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, ходьба по следам), учить перешагивать через предметы. Прыжкам в высоту до предмета.

**Пособия:** длинная верёвка, «следы», мягкие модули 5 шт., платочек, ленты по количеству детей.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Весёлый тренинг «Качалочка».** Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

#### **Подвижная игра «Догони Мишку»**

Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

### Февраль 2 неделя «Змейка»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, подлезание под верёвкой боком). Учить бегать змейкой между предметами. Прыжкам в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** скамейка, длинная верёвка, «стойки с верёвкой для пролезания, «следы», большие кегли 5 шт. Тренажер беговая дорожка.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

#### **Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).



### Февраль 3 неделя «Снежинки»

**Задачи:** учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную цель, щиты для бросков в вертикальную цель.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Весёлый тренинг «Танец медвежат».** Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

#### **Подвижная игра «Снежинки и ветер»**

Выполняются движения в соответствии с текстом.

Снежинки, снежинки по ветру летят,

Снежинки, снежинки на землю хотят.

А ветер дует всё сильнее и сильнее,

Снежинки кружатся быстрее и быстрее,

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,

Снежинки слетелись в большой снежный ком.

### Февраль 4 неделя «Меткие мячи»

**Задачи:** учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную цель, щиты для бросков в вертикальную цель.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

#### **Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

### Март 1 неделя «Заячий концерт»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате.

**Пособия:** пластмассовые кубики (по 2 шт. на каждого ребёнка), скамейка, верёвка, ребристая доска, спортивный мат.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. 3.

«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. 4. Вдох

через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Весёлый тренинг «Маленький мостик».** Для укрепления мышц ног, рук, живота, гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через ручей. Давайте поможем им, построим мостик через ручей. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину, пока ежата не переберутся на другой берег. Ежата перебрались, и мы отдыхаем.

**Подвижная игра «Заячий концерт»**

Дети – зайцы выполняют движения в соответствии с текстом.

Зайцев полная ватага вдоль по краешку оврага *Прыжки на двух ногах.* Развлекает всех прыжками.

Прыг-скок, прыг-скок.

В барабаны ловко бьют: Тра-та-та, тра-та-та, *Имитировать удары в барабаны.* А потом так

театрально, в тарелки музыкальные *Имитировать игру на тарелках.* Ударяли: дзынь-ля-ля, от

души всех веселя.

Март 2 неделя «Попрыгунчики»

**Задачи:** продолжать упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут

**Пособия:** пластмассовые кубики (по 2 шт. на каждого ребёнка), скамейка, верёвка, ребристая доска, спортивный мат. Тренажер батут.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. 3.

«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к

подбородку.

4. Вдох

через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

### Март 3 неделя «Паровозик»

**Задачи:** учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. 3.

«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох

через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Весёлый тренинг «Паровозик».** Для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами.

Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес.

Остановились и поехали так же назад.

### Март 4 неделя «Заблудился»

**Задачи:** учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере лыжная дорожка.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей, тренажер лыжная дорожка.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. 3.

«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох

через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Дыхательное упражнение «Заблудился».**

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «Ау-у-у!»

### **Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»**

Показать, как крадётся лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает, о чем те говорят.

#### Апрель 1 неделя «Колобки»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», учить прыгать в высоту до предмета.), учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу.

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка, «следы», платочек.

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки».

Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Заключительная ходьба с речёвкой:

*Раз, два – левой! Мы*

*шагаем смело.*

*Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

#### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. 3.

«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. 4. Вдох

через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с обручем.** (каждое упражнение

**Весёлый тренинг «Колобок».** Для мышц плечевого пояса, гибкости.

Сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. *Вот вы все и колобки! Раз,*

*два, три, четыре, пять – развалились вы опять.*

Вытяните ноги и лягте на спину.

**Подвижная игра «Грачи и автомобиль»** Выбирается водящий –

автомобиль. Остальные дети грачи стоят в обручах. По сигналу воспитателя «Автомобиль едет!» водящий выезжает из гаража, а дети «летят» в гнезда.

Как-то раннею весной на опушке на лесной,

*Стоят*

Появилась стая птиц: не скворцов и не синиц,

*Бег на носочках*

а большущие грачи цвета чёрного ночи.

*Присесть на*

*корточки*

*Разбежались на опушке, прыг*

– скок, крак – крак!

*Бег в разных направлениях. Прыжки вверх*

Тут жучок, там червячок! Крак-крак-крак.

*Наклоны вперёд-вниз.*

#### Апрель 2 неделя «Щенок уснул»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ползание по скамейке), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, учить бегать «змейкой» между предметами.

Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка, пирамидки для бега между предметами. Тренажер беговая дорожка

#### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки».

Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.  
Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело.*

*Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. 3.

«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.. 4. Вдох

через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

### **Психогимнастический этюд «Щенок уснул».**

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

## **Апрель 3 неделя «Ножницы»**

**Задачи:** учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. 3.

«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. 4. Вдох

через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

### **Весёлый тренинг «Ножницы».** Для мышц живота и ног.

Давайте представим, что наши ноги – ножницы. Лежа на спине, поднимайте по очереди прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резал, ноги должны быть прямые. Отдохните и повторите (3 раза).

## **Апрель 4 неделя «Карлсон»**

**Задачи:** учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, бросать мяч вдаль из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере массажная дорожка.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей. Тренажер массажная дорожка.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. 3.

«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. 4. Вдох

через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

### **Дыхательное упражнение «Нырание»**

И.п. – стоя, руки вверх. 1 – резкий вдох и быстро присесть, зажав нос пальцами – нырнули; 2 – держать дыхание; 3 – встать, руки вверх – выдох.

### **Психогимнастический этюд «Карлсон».**

Предложить детям отгадать загадку:

Мой дом у вас на крыше! Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен над каждым чердаком.

Затем дети показывают какое лицо у Карлсона (надуть щёки), и какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон (улыбка).

## **Май 1 неделя «Велосипед»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места.

**Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, скамейка, кубики 3 шт., спортивный мат.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах.

Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. 3.

«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. 4. Вдох

через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

### **Весёлый тренинг «Велосипед».**

Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

Лёжа на спине, крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

### **Подвижная игра «Не боимся мы кота»**

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

## **Май 2 неделя «Буря в стакане»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.

**Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, скамейка, кубики 3 шт., спортивный мат. стакан – непроливайка, трубочка для коктейля. Тренажер кольцо.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. 3.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. 4. Вдох
- через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Психогимнастический этюд «Весёлая свинка».**

Предложить детям отгадать загадку:

Вместо хвостика – крючок, вместо носа – пяточок.

Пяточок дырявый, а крючок вертлявый! (Свинка).

Задание: изобразить весёлую свинку.

**Май 3 неделя «Гусеница»**

**Задачи:** учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муровьишки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. 3.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. 4. Вдох
- через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Весёлый тренинг «Гусеница».** Для мышц рук, ног, гибкости.

Встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставить обе руки одновременно вперёд, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все гусеницы. Поползли!

**Май 4 неделя «Мой весёлый мяч»**

**Задачи:** учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на

тренажере батут.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей. Тренажер батут.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Психогимнастический этюд «Щенок уснул».**

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

**Методическое обеспечение программы:**

- ✓ Спортивное оборудование;
- ✓ резиновые игрушки, мячики (колючие);
- ✓ прищепки, шишки, орехи;
- ✓ картотеки дыхательной гимнастики;

**Список используемой литературы:**

1. Железняк Н.С. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
2. Горбатенко О. Ф., Кардаильская Т. А., Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
3. Источник: <http://doshvozzrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm>
4. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. - М.: Айрис – пресс, 2007