



Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 106 города Тюмени
(МАДОУ д/с № 106 города Тюмени)

Принято
решением педагогического совета
протокол № 1 от 28.07.2026

Утверждено
приказом заведующего МАДОУ д/с
№ 106 города Тюмени № 124 от
28.07.2026

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Здоровячок»**

Возраст 3-4 года
Срок реализации 1 год

Разработчики:
Инструктора по физической
Культуре -
Сагитов Э.И.
Плотникова Л.С.

Тюмень, 2026

Пояснительная записка.

Данная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок», рассчитана на обучение правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, необходимых ему в повседневной жизни.

Данная программа, придерживаясь Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), позволяет целенаправленно управлять тренировочным процессом, направленным в первую очередь, на обучение двигательным действиям, решение задач физического развития и, исходя из этого, на повышение спортивного мастерства. Федеральный стандарт позволяет варьировать теми или иными аспектами подготовки воспитанников.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Новизна, актуальность, особенности программы.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса фактор: биологических, экологических и др.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 3-7 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон

двигательных качеств детей 3-7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают занятия легкой атлетикой. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, выносливость, ловкость, силу, меткость, точность, равновесие, ритмичность, улучшают подвижность суставов быстроту реакции.

Для развития дошкольников важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами, без которых нельзя успешно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом.

Легкая атлетика положительно влияет не только на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, но и на развитие волевых качеств – воспитание трудолюбия, упорства в достижении целей, укрепление чувства товарищества и взаимовыручки.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок» – физкультурно-спортивная. Программа по лёгкой атлетике рассчитана на детей 3-4 лет и предполагает один год обучения.

Цели и задачи программы:

Целью данной программы является: создание условий для полноценного развития двигательных и физических способностей, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и приобщение их к здоровому образу жизни и к спорту.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Освоить технику избранного вида спорта (лёгкой атлетики: бег, прыжки, метание).
2. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Повышать двигательную активность детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве.
4. Формировать личностные качества, воспитывать положительную мотивацию к самостоятельной двигательной деятельности, преодолевать неуверенность в своих силах, коммуникативных свойств личности.

Развивающие:

1. Развивать физические качества (быстроту, гибкость, силу, выносливость, координационные способности).
2. Укреплять здоровье, профилактика сколиоза, улучшать психофизическое состояние ребёнка средствами лёгкой атлетики.
3. Совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
2. Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
3. Воспитывать положительные черты характера.

Предполагаемый результат.

1. Формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья детей путем массового привлечения их к занятиям легкой атлетикой.
2. Рост спортивных показателей – скорости бега, силы метания, дальности прыжков.
3. Освоение детьми нравственных ценностей – отзывчивости, дружбы, взаимовыручки, а также ценностного отношения к своему здоровью.
4. Дети будут знать правила техники безопасности во время занятий спортом, правила поведения в большом зале на занятиях, играх и соревнованиях.

Реализация программы.

Продолжительность занятий по легкой атлетике 15 минут . Периодичность – одно занятие в неделю. В год должно быть проведено 36 занятий. Занятия Правила поведения и безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, на улице во время тренировок, соревнований и подвижных игр. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, на развитие различных видов мышц. Дыхательные упражнения. Гигиена. Самоконтроль за самочувствием. Знакомство с правильной техникой выполнения упражнений

2.Общая физическая подготовка.

Гимнастика, общеразвивающие упражнения .Строевые упражнения. Упражнения на развития равновесия, гибкости, силы. Прыжки в длину с места, прыжки в высоту. Подвижные игры («Козлята и волк», «Паровозик», «Птицы и автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч», «У медведя во бору», «Пустое место», «Кот Васька», «Пузырь», «Ловишки », «Через ручеек», «Лошадки», « Зайцы и волк», « Курочка и цыплята», « Принеси игрушку»и др.) Игры на дыхание (« Пузырьки», «Насосик», « Говорилка», « Петушок», « Мишка», « Курочки», « Гуси», « Ветерок», « Запах цветка» и т.д) Элементы спортивных игр.

проходят в спортивном зале.*1.Теоретическая подготовка.*

3.Специальная физическая подготовка.

Бег с максимальной скоростью на 15 метров. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений. Челночный бег, бег с поворотами движения. Медленный бег на дистанцию 50метров. Бег скачками.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Прыжки из стороны в сторону с продвижением вперед.

Метание мешочка 150 гр. вдаль правой и левой рукой различными способами.

Метание мешочка 150 гр. в цель правой и левой рукой различными способами.

Метание мяча 500 гр. вдаль из положения, сидя двумя руками из-за головы.

5.Мониторинг.

Цель – определение исходного уровня физической подготовки детей и ее динамики в процессе тренировок.

Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития основных двигательных качеств и решает задачу гармоничной двигательной подготовленности детей.

Мониторинг проводится в начале и в конце года по следующим показателя:

- ☐ Бег на 15 метров – развитие скоростных качеств.
- ☐ Прыжок в длину с места- скоростно-силовые качества.
- ☐ Метание мешочка(150гр.) вдаль – мышечная сила.
- ☐Определение координационных способностей.
- ☐Прыжки в высоту

Минимальные результаты тестирования (конец года).

Бег 15 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 85 см

Метание мешочка весом 150 г — 2.5 м.

Метание мяча — 2 м.

.4. Достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Мониторинг проводится начале учебного года(сентябрь) и в конце учебного года (май)

1. «Пройди не упади».

Цель: Определить координационные способности.

Ребенок должен пройти по линии длиной 3 м , шириной 15 см. (линия выкладывается из веревок, положенных параллельно друг другу). Упражнение считается выполненным, если ребенок, держа голову прямо, проходит эту линию, не касаясь веревок. **В** – прошел, не касаясь ограничений, держал голову прямо; **С** – коснулся ограничений, держал голову прямо; **Н** – не выполнил задание.

2. «Выносливость».

Цель: Определить выносливость детей, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей.

Дети должны медленно бежать, непрерывно в течение 1 минуты, выполняется вместе с воспитателем, который бежит впереди, задавая посильный для детей темп.

В – спокойно пробежал в течение 1 мин.

С – пробежал 30 сек.

Н – менее 30 сек.

3. Метание мешочка 150 гр. В даль

Цель: Определить силовые и координационные способности.

В – бросок от 2.3 метра до 2.5 метра

С – 2.2метра

и до 1.5
метра

Н – меньше

1.5 метра

4. «Прыжки в длину с места»

Прыжки на двух ногах с места в длину.

В- 75-85

С- 74-64

Н- 63 и меньше

39

5. Прыжки в высоту

Цель: Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами.

Ребенок должен прыгнуть и коснуться вытянутой рукой предмета игрушки, поднятого на высоту 15 см. от вытянутой руки. Упражнение считается выполненным, если ребенок дважды сумел поймать игрушку два раза из трех возможных. **В** – допрыгнул 3 раза

С – допрыгнул 2 раза

Н – не допрыгнул ни разу.

Группа _____

п/п	Ф.И. воспитанника	Уровень развития		«Пройди не упади»				Бег				Прыжки в длину с места				Метание мешочка в даль				«Поймай комара»				Общий балл	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.		К.Г.		Н.Г.		К.Г.		Н.Г.		К.Г.		Н.Г.		К.Г.		Н.Г.		К.Г.		Н.Г.	К.Г.
				р	б	р	б	р	б	р	б	р	б	р	б	р	б	р	б	р	б	р	б		

Н – 10 баллов

В – 18 – 16 баллов

С – 12 – 15 баллов

Условные обозначения: Р – результат, Б – балл, Н.Г. – начало года, К.Г. – конец года

2.2. Комплексно-тематическое планирование

№ недели Месяц	Формы организации образовательной деятельности воспитанниками	задачи	игровые упражнения с речевым сопровождением	Заключительная часть
1(сентябрь)	Подвижная игра «Принеси игрушку»	-продолжать учить детей передвигаться по заданному направлению; ориентироваться на заданной местности; - обогащать словарь детей; - воспитывать доброжелательные отношения между детьми. -упражнять детей в ходьбе по скамейке, по веревочке боком, по	Выглянуло солнышко и зовет гулять. Как приятно с солнышком вместе нам шагать. (Ходьба стайкой за воспитателем 10 (сек.) Выглянуло солнышко, светит высоко. По тропинке с солнышком нам бежать легко. (Бег стайкой за воспитателем 8 сек.) Комплекс «Поиграем с солнышком»	Пузырики Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

	Основные движения. <i>Ходьба.</i> Основные движения. <i>Прыжки.</i>	«следам», из обруча в обруч. -совершенствовать у детей координацию движений во время ходьбы; -воспитывать самостоятельность, инициативность. -продолжать учить прыгать в высоту до предмета. -совершенствовать умения детей следить за положением своего тела при выполнении упражнения; -воспитывать интерес к выполнению упражнения.	1.«Греем ладошки» Ты ладошки нам погрей, наше солнышко, наше солнышко-колоколнышко Руки вперед, ладони вверх – 4 раза. 2.«Ищем лучик» Показался солнца лучик – стало нам светлее. Справа лучик, слева - лучик, стало веселее. И.п.стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза 3.«Радует солнышку» Солнцу рады все на свете и воробушки и дети. 5 раз Прыжки на двух ногах на месте	
2 (сентябрь)	Подвижная игра «Курица и цыплята»	-продолжать учить детей совместному выполнению движений в соответствии с текстом.	В огород мы пойдем, урожай соберем! Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек Эй, лошадка, гоп-гоп, Отвези нас в огород.	Насосик Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется –

	Основные движения. <i>Ходьба. Ползание.</i> Основные движения. <i>Прыжки.</i>	-вырабатывать умения двигаться легко и свободно; -воспитывать самостоятельность выполнения правил. -упражнять детей в ходьбе по скамейке через предметы, по веревке прямо, в ползании под дугами. -развивать основные движения туловища; -воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми. -продолжать учить прыгать в длину с места (не менее 70 см); -совершенствовать координацию движений во время прыжков; -воспитывать силу, выносливость.	Бег стойкой за воспитателем 8 сек. Комплекс «Веселый огород» 1.«Капуста» У капусты качены - вот такой величины! И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо-3 раза. 2.«Морковка» Прячет морковка свой носик на грядке. Видно, морковка играет в прятки! И.п. сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – 4раза 3.«Веселье» Дружный наш огород веселиться и поет Прыжки на двух ногах на месте.	выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.
--	---	--	--	---

III недел я (сентябрь)	Подвижная игра «Зайцы и волк» Основные движения. <i>Катание, бросание, ловля мяча</i>	-продолжать обучать детей совместному выполнению движений в соответствии с текстом. -закреплять правильную осанку во время игры; -воспитывать самостоятельность при выполнении правил игры; -учить подбрасывать вверх и ловить мяч двумя руками; бросать мяч об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками; учить ведению мяча ногами.	Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями махали Ходьба стайкой за воспитателем (10 сек.) Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями махали Бег стайкой за воспитателем (8 сек.) Комплекс «Птички» 1.«Птички ходят по водичке» Ходят по водичке птички-невелички. Ходят, лапки поднимают птички – невелички. Вот так, вот так ходят у водички И.п.ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз 2.«Пью птички» Сели у водички птички – невелички. Лапки, клювики помыть сели у водички.	Говорилка Вы задаёте вопросы, малыш отвечает. Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би. Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых. Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-ууууу.
------------------------------	--	---	--	---

			И.п. Приседание на месте. – 4 раза 3.«Зернышки клюют» И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют. И.п.ноги на ширине плеч руки опущены, наклонны вперед. Полетели птички, птички невелички. Взвились в небо высоко, улетели птички. Взвились в небо высоко, улетели птички. Ходьба стайкой за воспитателем.	
--	--	--	---	--

IV неделя (сентябрь)	Подвижная игра «Пузырь» Основные движения. <i>Упражнения с мячом.</i>	-продолжать учить детей по сигналу воспитателя организовываться в круг; -продолжать учить детей повторять стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста; -содействовать поднятию настроения. -учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, ловить мяч после отскока от пола, отбивать мяч двумя руками, отбивать мяч одной рукой. -формировать у детей способности к координации движений; -воспитывать самостоятельность в организации игр.	Ходьба друг за другом (парами), бег в колонне по одному, перестроение. Комплекс «Осень » 1. «Вешаем кормушки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки поднять вверх, потянуться, опустить руки (4-5 раз). 2. «Рубим дрова». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в замке перед собой. Взмах руками вверх и назад, наклон вниз, произнести «У-У-УХ» (4-5 раз). 3. «Шалтай-Болтай». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты туловища вправо и влево со свободными руками (6-8 раз) 4. «Ножницы». И.п.: лежа на боку, опираясь на руку согнутую в локте, ноги прямые. Поднимаем вверх прямую ногу (4-5 раз), затем поворачиваемся на другой бок. 5. «Танец лягушат». И.п.: в приседе, руки на поясе. Прыжки на корточках (6-7 раз). Ходьба на месте, ходьба друг за другом с высоким подниманием колен.	Петушок И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!
-------------------------	---	--	---	--

I неделя (октябрь)	Подвижная игра «Кот Васька»	-выявить умение детей быстро реагировать на сигнал; -выявить умения повторять стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста; -развивать выразительность движений.	Ходьба в колонне друг за другом 15 сек. Ходьба на носках 15сек. Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек. Перестроение в полукруг Комплекс «Веселые погремушки» 1.«Позвоним вверху» И.п. стать, ноги на ширине ступни параллельно , руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза . 2.«Спрятали погремушки» И.п. погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза. 3.«Прыгаем с погремушкой» И.п. прыжки на двух ногах на месте. 5 раз Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.	Мишка У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться. посмотреть на руки, вдох) У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука шшш) Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках) Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза
	Основные движения. <i>Ходьба.</i>	-выявить умение детей в ходьбе по скамейке, по веревочке боком, по «следам», из обруча в обруч; - выявить умение координировать свои движения во время выполнения упражнений; - воспитывать выносливость.		
	Основные движения. <i>Прыжки.</i>	-выявить умение детей прыгать в высоту до предмета; -выявить умение следить за положением своего тела при выполнении упражнения; -воспитывать силу, выносливость.		

II неделя (октябрь)	Подвижная игра «У медведя во бору»	-выявить умения детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга, согласовывая движения в соответствии словесной инструкции; -выявить умение воспроизводить контрастные темпы движения: спокойный – быстрый; -воспитывать желание детей исполнять движения выразительно, «входить» в образ персонажа (пса).	Ходьба строевым шагом. Комплекс упражнений <u>1.Спину правильно держу – с физкультурой я дружу.</u> Марширую на парад, быть здоровым очень рад! <u>2. «Кто там?»</u> (И.п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Повернуть голову направо, вернуться в и.п. тоже – в другую сторону.) Посмотрели мы направо, посмотрели мы налево, Кто же прячется от нас?	Курочки Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.
------------------------	---------------------------------------	---	---	---

			Мы найдем его сейчас. <u>3. «Силачи»</u> (И.п. – стоя, руки к плечам, кисти в кулак. Свести локти вперед, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться в и.п.) Крепко руки мы сжимаем, ноги, мышцы напрягаем! <u>4. «Приседания»</u> (И.п. – стоя, руки опущены. Присесть с прямой спиной, вытянуть руки вперед, вернуться в и.п.) Приседать я буду рад даже десять раз подряд. Спину правильно держу – за осанкой я слежу!	
III неделя (октября)	Основные движения. <i>Бросание и ловля мяча</i> Общеразвивающие упражнения «Повтори за мной»	-учить бросать мяч в кольцо любым способом, бросать и ловить мяч от воспитателя; -развивать быстроту двигательных реакций в игровых упражнениях с мячом; -воспитывать ловкость при выполнении упражнений. -учить детей поднимать руки вперед, в стороны, вверх; -развивать умения выполнять движения по показу; -воспитывать внимательность, ловкость.	Ходьба, бег 20 сек., ходьба на носках и пятках. Комплекс «Бабочки» 1. «Бабочки машут крыльями». И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Взмахи руками, произнести «Ш-Ш-Ш» (5 раз). 2. «Бабочки летят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон вперед, развести руки в стороны (5 раз). 3. «Бабочки сели на цветы». Присесть, руки на колени (5 раз). 4. «Бабочки качаются на цветах». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны в сторону, руки на поясе (4 раза). 5. «Бабочки кружатся». Прыжки с поворотом, сначала вправо, затем влево, ходьба на месте. Повторить. Ходьба друг за другом.	Гуси Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш-ш... Затем продвигаются вперед на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя, крылья-руки складывают за спину: Га-га-га...
IV неделя (октября)	Подвижная игра «Птицы и автомобиль»	-способствовать ДА детей; -закреплять умения детей двигаться по сигналу воспитателя, не натыкаясь друг на друга, согласовывая	По таинственной дорожке, (ходьба на носках) Шли таинственные ножки, По большой дороге, (ходьба на месте)	Петушок И.п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз,

	Основные движения. <i>Бросание, ловля мяча</i>	движения в соответствии словесной инструкции; -развивать воображение детей: имитация движений «машина едет», «крутить руль», «летают птицы». -учить катить мяч перед собой по полу, бросать вверх и ловить двумя руками, бросать об пол и ловить после отскока; -учить ведению мяча ногами перед собой -воспитывать ловкость, желание качественно исполнить упражнение.	Шагали наши ноги. По пыльной дорожке, (перекаты с носка на пятку) Шагали наши ножки А маленькие ножки, (бег на месте) Бежали по дорожке По узенькой дорожке, (ходьба на носках) Шагали наши ножки. Комплекс «Дружная семья» 1.И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину (хлопнуть перед лицом 8 раз под слова воспитателя): Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья! Отвести руки за спину. Повторить 3 раза. 2.Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся! И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в И. п. Повторить 3 раза. 3. Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в И. п. Повторить 3 - 4 раза. 4. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша? И. п.: ноги слегка расставить, руки за	выдыхаем и произносим: Кука-ре-ку!
--	---	---	---	---

			спину. Выполнить 5—6 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза. Ходьба с восстановлением дыхания.	
--	--	--	---	--

I неделя (ноябрь)	Подвижная игра «Паровозик»	-продолжать учить детей двигаться совместно в разных направлениях; -закреплять правила безопасного поведения в игре; -способствовать сплочению детского коллектива. -упражнять в ходьбе по скамейке, по веревке боком; -учить лазать по гимнастической лестнице; -учить спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета.	Ходьба, бег, ходьба на носках, упражнение на дыхание. Комплекс «Пузырь» 1.«Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки поднесены к губам (вдох). Выдох – развести руки в стороны (4-5раз). 2.«Проверим пузырь». И.п. то же, руки на поясе. Наклон вперед, постучать по коленям «тук-тук» (4 раза). 3.«Пузырь лопнул». И.п. то же, руки внизу. Присесть, руки на колени «хлоп» (4-5 раз). 4.«Полетели пузыри». Бег врассыпную 30 сек., ходьба на носках, упражнение на дыхание	Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево поsvilleу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза
----------------------	-------------------------------	---	---	--

II неделя (ноябрь)	Подвижная игра «Козлята и волк»	-продолжать учить детей действовать согласованно в соответствии с речевой инструкцией воспитателя; -закреплять умения не наталкиваться друг на друга во время игры; -воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми. -закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (бег, ходьба	Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому. Комплекс «Птицы» Вот сидит кукушка на суку (наклоны вперед) И кричит ку-ку, ку-ку (руки вперед) Вот и дятел на дереве сидит (наклон вперед) И стучит, стучит, стучит (руки назад) Забияка и воришка Носит серое пальтишко,	Насосик Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.
	Основные движения.			

	<i>Бег, ходьба.</i>	между предметами); -развивать зрительное восприятие -воспитывать выносливость.	(руки провести вдоль туловища) На лету хватает крошки И боится только кошки. Птички в гнездышке сидят, (присесть) Они ночью сладко спят, (имитация сна) Днем сидит он, как слепой, А лишь вечер – на разбой, (прыжки на месте)	
--	---------------------	---	--	--

III неделя (ноябрь)	Основные движения. <i>Бросание и ловля мяча</i> Общеразвивающие упражнения «Мы – гимнасты»	-учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность правой и левой рукой; -совершенствовать умения детей согласовывать свои действия с действиями других детей; - воспитывать ловкость, быстроту реакции. -учить детей поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, наклоняться вперёд, в стороны, брать предметы из разных исходных положений; -совершенствовать умение выполнять технику безопасности при упражнениях; -воспитывать положительное отношение к общеразвивающим упражнениям.	Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. Бег стайкой за воспитателем 8 сек. Комплекс упражнений <u>1. «Совушка»</u> (И.п. – основная стойка. Руки через стороны вверх. Вернуться в и.п.) Ночью сплю, а днем летаю, И мышей я добываю. <u>2. «Кукушка»</u> (И.п.- стоя на коленях, согнутые руки в стороны. Согнутые руки вперед, туловище слегка нагнуть вперед. Вернуться в и.п.) Кто сидит на суку и кричит: «Ку – ку! Ку – ку!»? <u>3. «Дятел»</u> (И.п. – сесть с прямыми ногами, руки в упоре сзади. Наклон вперед, руки с сомкнутыми ладонями к носкам ног. Вернуться в и.п.) Он на дереве сидит И стучит, стучит, стучит. <u>4. «Воробей»</u> (И.п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны. Руками захватить носки ног, смотреть вверх. Вернуться в и.п.) Забияка и воришка Носит серое пальтишко, На лету хватает крошки И боится только мошки.	Куручки Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.
--------------------------------	--	---	---	--

IV неделя (ноябрь)	Подвижная игра «Зайчики» Подвижная игра «Мы танцуем снежками»	-продолжать учить детей двигаться парами в разных направлениях; -продолжать учить детей повторять стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста; -воспитывать безопасное поведение детей в игре. -способствовать двигательной активности детей; -продолжать учить детей выполнять движения по образцу предложенным воспитателем; -содействовать поднятию настроения	Ходьба в колонне друг за другом 15 сек. Ходьба на носках 15сек. Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек. Перестроение в полукруг Комплекс «Веселые погремушки» 1.«Позвоним вверх» И.п. стать, ноги на ширине ступни параллельно , руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза 2.«Спрятали погремушки» И.п. погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в И.п. – 4 раза. 3.«Прыгаем с погремушкой» Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.	Запах цветка Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.
-----------------------	---	---	---	---

I неделя (декабрь)	Подвижная игра «Послушный мяч»	-потренироваться в прокатывании мяча между кубами; закрепить навыки ходьбы по наклонной гимнастической лестнице и спрыгивания с нее; напомнить правила безопасности; бросание мяча вверх; прыжки на одной ноге; -воспитывать ловкость, выносливость -упражнять в ползании на четвереньках под дугами, перешагивании с предмета на предмет, ползании по скамейке на животе; -совершенствовать технику	По таинственной дорожке, (ходьба на носках) Шли таинственные ножки, По большой дороге, (ходьба на месте) Шагали наши ноги. По пыльной дорожке, (перекаты с носка на пятку) Шагали наши ножки А маленькие ножки, (бег на месте) Бежали по дорожке По узенькой дорожке, (ходьба на носках) Шагали наши ножки. Комплекс «Дружная семья» 1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова	Гуси Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш-ш... Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя, крылья-руки складывают за спину: Га-га-га...
-----------------------	-----------------------------------	--	---	---

	Основныe движения. <i>Прыжки</i>	выполнения упражнений; -воспитывать силу, выносливость. -учить прыгать в длину с места, через веревку, из обруча в обруч, лежащих на полу; -закреплять умения правильно принимать и.п. -воспитывать навыки правильного выполнения упражнений.	воспитателя: Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья! Отвести руки за спину. Повторить 3 раза. 2. Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся! И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза. 3. Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза. 4. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша? И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 5—6 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза. Ходьба с восстановлением дыхания.	
--	---	---	---	--

II неделя (декабрь)	Основные движения. <i>Прыжки, ходьба, ползание</i>	-закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе) -развивать координацию движений, мелкие мышцы рук; -формировать образнопространственное мышление. -учить детей ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку, захватывать и перекладывать предметы с места на место	Чтобы нам не потеряться Нужно за руки держаться. Отправляемся мы в лес, Ждет нас много в нем чудес. Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем! По сугробам мы идем и не чуть не устаем. Ходьба с высоким подниманием колена 10сек. Холодно в лесу зимой побежали все за мной Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек. Комплекс «В гости к елочке»	Петушок И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!
	Общеразвивающие			

	упражнения «Цирковые артисты».	стопами ног; -совершенствовать умения закреплять осанку; -воспитывать волевые качества.	1.«Высокая елка» вот полянка, вот и лес. Вот и елка до небес. Вот она какая, Елочка большая! И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза. 2.«Украшаем елку» Мы сегодня принесли Яркие игрушки. Здесь конфеты и шары, Пряники хлопушки Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте И.п. стоя, ноги на ширине плеч руки вниз. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» 4р. 3.«Радуюсь елке» Распушила елка лапы, Стала красоваться. А мальчишки и девчонки Стали улыбаться. И.п. прыжки на месте на двух ногах. 4 раза	
--	-----------------------------------	--	--	--

III неделя (декабрь)	Подвижная игра «Маленькая елочка» Основные движения. <i>Катание, бросание и</i>	-продолжать учить детей выполнять движения по образцу предложенным воспитателем; - закреплять умения детей повторять стих. текст; -содействовать поднятию настроения. -учить катать и бросать мяч друг другу; -закреплять технику	Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Ах, зима, зима белоснежная пришла Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать. Ходьба на носках 10сек. Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.	Запах цветка Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.
-------------------------	---	---	---	---

	<i>ловля мяча</i>	безопасности при выполнении упражнений; -воспитывать ловкость, выносливость.	Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки. Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек. Комплекс «Снежинки» 1.«Играем со снежинками» В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, пот опустить вниз - И.п. 4 раза. 2.«Делаем снежок» На снежок ты погляди, да смотри не урони И.п. стоя, ноги на ширине плеч руки в низ Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п. - 4 раза. 3.«Замерзли ножки» Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки И.п. прыжки на двух ногах на месте. 5 раз Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.	
--	--------------------------	---	--	--

IV неделя (декабрь)	Подвижная игра «Дед Мороз»	-продолжать способствовать ДА детей; -продолжать учить детей исполнять движения выразительно, «входить» в образ (животных); -воспитывать доброжелательные отношения между детьми.	Ходьба, бег, ходьба на носках, упражнение на дыхание. Комплекс «Пузырь» 1. «Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки поднесены к губам (вдох). Выдох – развести руки в стороны (4-5раз). 2. «Проверим пузырь». И.п. то же, руки на поясе. Наклон вперед, постучать по коленям «тук-тук» (4 раза). 3. «Пузырь лопнул».		Выдох со счётом Сделайте глубокий вдох, произнося скороговорку: Как на горке на пригорке Стоят 33 Егорки: на выдохе считайте до тех пор, пока не кончится воздух: Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...
	Подвижная игра «Снег кружится»	-продолжать учить детей соотносить свои действия с действиями сверстников;	И.п. то же, руки внизу. Присесть, руки на колени «хлоп» (4-5 раз).		
	Подвижная игра «Ледяные горки»	Основные движения. <i>Бросание и ловля мяча</i> -продолжать учить движениям, способствующим снятию мышечного напряжения (махи руками); -воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. -продолжать учить детей кататься с горки; -продолжать развивать ДА детей; - способствовать формированию	положительного настроения к движениям. -учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками, бросать об пол и ловить после отскока, отбивать мяч любой одной рукой; -учить вести мяч ногами перед собой по полу; -воспитывать ловкость, положительное отношение к выполнению упражнений. 4.«Полетели пузыри». Бег врассыпную 30 сек., ходьба на носках, упражнение на дыхание.		Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. Бег стайкой за воспитателем 8 сек. Комплекс упражнений 1. «Совушка» (И.п. – основная стойка. Руки через стороны вверх. Вернуться в и.п.) Ночью сплю, а днем летаю, И мышей я добываю. 2. «Кукушка» (И.п.- стоя на коленях, согнутые руки в стороны. Согнутые

руки вперед, туловище слегка нагнуть вперед. Вернуться в и.п.) Кто сидит на суку и кричит:

«Ку – ку! Ку – ку!»?

3. «Дятел»

(И.п. – сесть с прямыми ногами, руки в упоре сзади. Наклон вперед, руки с сомкнутыми ладонями к носкам ног. Вернуться в и.п.) Он на дереве сидит

И стучит, стучит, стучит.

4. «Воробей»

(И.п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны.

Руками захватить носки ног, смотреть вверх.

Вернуться в и.п.)

Забияка и воришка

Носит серое пальтишко,

На лету хватает крошки

И боится только мошки.

Ветерок

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу

(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы

трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака

(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох

через рот) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.

II неделя (января)	Подвижная игра «На дворе мороз и ветер» Основные движения. <i>Ползание, лазанье, ходьба, прыжки, бег</i>	-способствовать ДА детей; -закреплять умение детей повторять стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста; -воспитывать у детей желание исполнять движения выразительно, «входить» в образ. -упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой; пролезании под веревкой боком, ходьбе по следам); -учить прыгать на двух ногах через предметы; -учить бегать змейкой между предметами; -воспитывать силу, выносливость.	Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому. Комплекс «Кузнечики» Веселые кузнечики (руки в стороны) Не покладая рук (круговые движения плечами) Куют с утра до вечера (хлопки перед собой) Тук-тук, тук-тук, тук-тук. (кулак о кулак) Веселые малышки (наклоны вправо-влево) Минута дорога (руки согнуть перед собой) Куют стрекозам крылышки (поворот вправо, развести руки) Жукам рога куют (поворот влево, развести руки) И только от бездельников (полуприсяд погрозить пальчиком) Заказы не берут, (вправо - влево качая головой)	Петушок И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!
-----------------------	--	--	--	--

III неделя (январь)	Подвижная игра «Птичка»	-продолжать учить детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга, согласовывая движения в соответствии словесной инструкции; -учить движениям, способствующим снятию мышечного напряжения (махи руками); -воспитывать познавательный интерес к жизни птиц. -учить лазать по лестнице-стремянке;	Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому. Комплекс «Птицы» Вот сидит кукушка на суку (наклоны вперед) И кричит ку-ку, ку-ку (руки вперед) Вот и дятел на дереве сидит (наклон вперед) И стучит, стучит, стучит (руки назад) Забияка и воришка Носит серое пальтишко, (руки провести вдоль туловища) На лету хватает крошки И боится только кошки. Птички в гнездышке сидят, (присесть)	Воздушный шар И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.
	Основные движения. <i>Лазанье, ходьба, прыжки</i>	-Упражнять в ходьбе по наклонной доске, по веревочке боком); -учить прыгать на двух ногах через обручи, прыгать в высоту до предмета; -воспитывать ловкость, выносливость.	Они ночью сладко спят, (имитация сна) Днем сидит он, как слепой, А лишь вечер – на разбой, (прыжки на месте).	

IV неделя (январь)	Подвижная игра «Снег кружится»	-продолжать учить детей соотносить свои действия с действиями сверстников; -продолжать учить движениям, способствующим снятию мышечного напряжения (махи руками); -воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр -учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель; -развивать координационные способности; -воспитывать ловкость, выносливость.	Чтобы нам не потеряться Нужно за руки держаться. Отправляемся мы в лес, Ждет нас много в нем чудес. Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем! По сугробам мы идем и не чуть не устаем. Ходьба с высоким подниманием колена 10сек. Холодно в лесу зимой побежали все за мной Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек. Комплекс «В гости к елочке» 1.«Высокая елка» вот полянка, вот и лес. Вот и елка до небес. Вот она какая, Елочка большая! И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза. 2.«Украшаем елку» Мы сегодня принесли Яркие игрушки. Здесь конфеты и шары, Пряники хлопушки	Рубим дрова И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!
-----------------------	-----------------------------------	--	--	---

			Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте И.п. стоя, ноги на ширине плеч руки вниз. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза. 3.«Радуемся елке» Распушила елка лапы, Стала красоваться. А мальчишки и девчонки Стали улыбаться. И.п. прыжки на месте на двух ногах. 4 раза	
I неделя (февраль)	Подвижная игра «Игра в снежки» Основные движения. <i>Ходьба, прыжки</i>	-продолжать учить детей метать в цель; -продолжать развивать ДА детей; -способствовать их общему физическому развитию. -упражнять в ходьбе по скамейке, по веревке боком, по ребристой доске; -в прыжках в длину с места на спортивном мате (не менее 70 см); в спрыгивании с высоты 40 см, в прыжках в длину до предмета; -воспитывать ловкость, выносливость.	Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Ах, зима, зима белоснежная пришла Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать. Ходьба на носках 10сек. Начался снегопад. Снегу каждый очень рад. Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки. Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек. Комплекс «Снежинки» 1.«Играем со снежинками» В одной ладошке и в другой подержим мы снежок свой И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п. – 4 раза. 2.«Делаем снежок»	Ветерок Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот). Ну а пока я тучи

			На снежок ты погляди, да смотри не урони И.п. стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистям и рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза. 3.«Замерзли ножки» Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки И.п. прыжки на двух ногах на месте. 5 раз Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.	разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза
II неделя (февраль)	Подвижная игра «Поймай снежинку» Основные движения. Катание, бросание ловля мяча	-способствовать ДА детей; -развивать игровое взаимодействие, побуждая детей «отвечать» движением на движение (взрослого); -развивать умение двигаться «всем телом» и выполнять упражнения на произвольное и непроизвольное расслабление. -учить бросать мяч вдаль правой и левой рукой, бросать мяч об пол и ловить двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу, учить катать мяч двумя руками перед собой; -развивать у детей координационные способности; -воспитывать ловкость,	Ходьба и бег врассыпную. Комплекс «Хлопушки» 1.И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. (4-5 раз). 2.И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперед, хлопнуть руками по коленям. (4-5 раз). 3.И.п. как в 1 упражнении. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. (4-5 раз). 4.Игра «Пузырь». После слов «Лопнул пузырь!» бег врассыпную – полетели маленькие пузыри – 15 сек. Ходьба, упражнение на дыхание.	Рубим дрова И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

		ВЫНОСЛИВОСТЬ.		
--	--	---------------	--	--

III неделя (февраля)	Основные движения. <i>Катание, бросание и ловля мяча</i> Общеразвивающие упражнения М/п игра «Море волнуется»	-учить бросать вверх и ловить мяч двумя руками, бросать мяч об пол, ловя его после отскока, учить ведению мяча ногами, катить мяч руками, присев; - закреплять умения правильно принимать и.п. при выполнении движений; -воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. -учить детей сохранять равновесие в разных позах; - закреплять правила выполнения игры; -воспитывать творчество и воображение детей.	Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. Бег стайкой за воспитателем 8 сек. Комплекс упражнений <u>1. «Совушка»</u> (И.п. – основная стойка. Руки через стороны вверх. Вернуться в и.п.) Ночью сплю, а днем летаю, И мышей я добываю. <u>2. «Кукушка»</u> (И.п.- стоя на коленях, согнутые руки в стороны. Согнутые руки вперед, туловище слегка нагнуть вперед. Вернуться в и.п.) Кто сидит на суку и кричит: «Ку – ку! Ку – ку!»? <u>3. «Дятел»</u> (И.п. – сесть с прямыми ногами, руки в упоре сзади. Наклон вперед, руки с сомкнутыми ладонями к носкам ног. Вернуться в и.п.) Он на дереве сидит И стучит, стучит, стучит. <u>4. «Воробей»</u> (И.п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны. Руками захватить носки ног, смотреть вверх. Вернуться в и.п.) Забияка и воришка Носит серое пальтишко, На лету хватает крошки И боится только мошки.	Подуй на снежинку Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.
---------------------------------	---	--	--	--

IV неделя (февраля)	Основные движения. <i>Бросание и ловля мяча</i>	-учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками; бросать вверх и ловить двумя руками; отбивать мяч двумя руками, правой и левой рукой; -закреплять умение правильно выполнять исходное положение; -воспитывать гибкость, ловкость.	Чтобы нам не потеряться Нужно за руки держаться. Отправляемся мы в лес, Ждет нас много в нем чудес. Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем! По сугробам мы идем и не чуть не устаем. Ходьба с высоким подниманием	Выдох со счётом Сделайте глубокий вдох, произнося скороговорку: Как на горке на пригорке Стоят 33 Егорки: на выдохе считайте до тех пор, пока не кончится воздух: Раз Егорка, два Егорка, три
------------------------	--	---	--	---

	Зимний спортивный праздник «Храбрецы и удальцы»	детей эвкость, -развивать у о^быстроту р пространстве. келание -воспитывать и спортом. ескими заниматься рческое упражне -активизируебовь к ру воображение де - и сплоченн народным традициям. - команде.	колена 10сек. Холодно в лесу зимой побежали все за мной Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек. Комплекс «В гости к елочке» 1.«Высокая елка» вот полянка, вот и лес. Вот и елка до небес. Вот она какая, Елочка большая! И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза. 2.«Украшаем елку» Мы сегодня принесли Яркие игрушки. Здесь конфеты и шары, Пряники хлопушки Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте И.п. стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Нак лон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); вып рямиться, вывести руки вперед - вверх движение кистями «вешаем игрушки» 4 раза. 3.«Радуюсь елке» Распушила елка лапы, Стала красоваться. А мальчишки и девчонки	Егорка...
--	--	--	--	------------------

			Стали улыбаться. И.п.прыжки на месте на двух ногах. 4 раза	
--	--	--	--	--

I неделя (март)	Подвижная игра «Музыкальные ребята»	-продолжать учить двигаться детей по воспитателя, др сигналу не на наталкивая друга, сь согласовывая	Ходьба в произвольном направлении; на месте; вернуться к взрослому. Комплекс упражнений 1.«Потянулись». И. п. – ноги слегка	Рубим дрова И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох
--------------------	--	--	--	---

	Основные движения. <i>Ходьба, прыжки, лазанье</i>	движения в соответствии словесной инструкции, подражать голосам животных; - совершенствовать движения, способствующие снятию мышечного напряжения (имитация движений животных); -воспитывать интерес к жизни зверей. -упражнять в ходьбе по скамейке боком, по веревке прямо); -закреплять прыжки на двух ногах по ограниченной площади (доске); прыгать на двух ногах через предметы; -учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу; -воспитывать у детей умение быстро ориентироваться в пространстве.	расставлены, руки вдоль тела. В. – поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза. 2. «Поклонились». И. п. – ноги шире плеч, руки внизу. В. – наклон вперед, пальцы рук тянуться к полу, выпрямиться. Повторить 4 раза. 3. «Прыг-скоч». И. п. – произвольное. В. – прыжки произвольно. Повторить 6-8 раз, чередуя с ходьбой. Ходьба с восстановлением дыхания	через нос, опускает и вниз, вы произносим: Ох! Ох
--	--	--	---	--

II неделя (март)	Подвижная игра «Матрешки»	-продолжать учить детей вслушиваться в речь воспитателя, повторять стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста; -развивать игровое взаимодействие, побуждая детей «отвечать» движением на движение (взрослого). -упражнять в ползании по скамейке, ползании на четвереньках под дугами); - учить прыгать в длину и высоту (прыжки на двух ногах из обруча	Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Ах, зима, зима белоснежная пришла Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать. Ходьба на носках 10сек. Начался снегопад. Снегу каждый очень рад. Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки. Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек. Комплекс «Снежинки»	Пароход Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-гу-у-у-у-у...
---------------------	------------------------------	--	---	--

		в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперед); -бегать змейкой между предметами; -воспитывать силовые качества, ловкость.	1.«Играем со снежинками» В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза. 2.«Делаем снежок» На снежок ты погляди, да смотри не урони И.п. стоя, ноги на ширине плеч руки вниз. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза. 3.«Замерзли ножки» Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки И.п. прыжки на двух ногах на месте. 5 раз Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.	
--	--	---	---	--

III неделя (март)	Основные движения. <i>и Катание, бросание ловля мяча</i>	-учить бросать вверх большой мяч и ловить двумя руками, бросать мяч двумя руками об пол и ловить его после отскока, учить вести мяч ногами, катить руками по полу перед собой; -закреплять умения правильно принимать и.п.; -воспитывать навыки безопасного поведения при выполнении упражнений. -познакомить детей с правилами игры; -закреплять умение бегать, не наталкиваясь друг на друга; -воспитывать дружеские отношения.	Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому. Комплекс «Кузнечики» Веселые кузнечики (руки в стороны) Не покладая рук (круговые движения плечами) Куют с утра до вечера (хлопки перед собой) Тук-тук, тук-тук, тук-тук (кулак о кулак) Веселые малышки (наклоны вправо-влево) Минута дорога (руки согнуть перед собой) Куют стрекозам крылышки (поворот вправо, развести руки) Жукам рога куют (поворот влево, развести руки) И только от бездельников	Мяч И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, делаем носом вдох. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся и говорим «мяч».
----------------------	--	--	---	--

			(полуприсяд погрозить пальчиком) Заказы не берут, (вправо - влево качая головой)	
--	--	--	---	--

IV неделя (марта)	Подвижная игра «Подснежники»	-продолжать умение свободно двигаться «всем телом», развивать выразительность движений, воображение; -формировать представления о сезонных изменениях в природе; -воспитывать познавательный интерес к явления в природе. -учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками; учить отбивать мяч двумя руками, правой, левой рукой, стоя на месте; бросать мяч из-за головы; учить вести мяч ногами; -закреплять умения детей выполнять правила работы с мячом; -воспитывать гибкость, ловкость.	По таинственной дорожке, (ходьба на носках) Шли таинственные ножки, По большой дороге, (ходьба на месте) Шагали наши ноги. По пыльной дорожке, (перекаты с носка на пятку) Шагали наши ножки А маленькие ножки, (бег на месте) Бежали по дорожке По узенькой дорожке, (ходьба на носках) Шагали наши ножки. Комплекс «Дружная семья» 1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова воспитателя: Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья! Отвести руки за спину. Повторить 3 раза. 2. Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся! И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в И. п. Повторить 3 раза. 3. Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п.	Ветерок Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза
----------------------	---------------------------------	---	--	---

			Повторить 3 - 4 раза. 4. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто	
--	--	--	---	--

			же прыгнет выше — Мама или Миша? И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 5—6 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза. Ходьба с восстановлением дыхания.	
--	--	--	---	--

I неделя (апрель)	Основные движения. Мяч Основные движения. <i>Ходьба, прыжки</i>	-продолжать учить детей двигаться в разных направлениях, ориентироваться в пространстве; -закреплять умения детей прыгать на двух ногах, не наталкиваясь на сверстников, предметы; -воспитывать творческие способности передачи образа (игрушки), «обозначая» его характерным движениям: «мяч прыгает». -упражнять в ходьбе по скамейке, по веревке прямо, перешагивании через предметы); -учить прыгать на двух ногах через предметы; прыгать в высоту с места (30 см); -воспитывать желание заниматься спортом.	Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко Ходьба в колонне друг за другом 15 сек. Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко Ходьба на носках 15сек. С солнцем нам легко бежать, будем мы весну встречать Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек. Перестроение в полукруг. Комплекс «За воротами весна» 1.«Сосульки» Вот сосульки как морковки, нам их хочется сорвать Только в рот нельзя их брать. И.п. стать, ноги на ширине ступни параллельно , руки в низу. Поднять руки вверх через сторон ы и подняться на носочки, потом вернуться в И .п. – 4 раза 2.«Капель» Солнце светит целый день капкап звенит капель И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза. 3.«Радует весна» Ой весна, весна, весна, долгожданная пришла	Пароход Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у...
------------------------------	---	---	--	--

			И.п.прыжки на двух ногах на месте. 5 раз	
II неделя (апрель)	Подвижная игра «Солнечные зайчики»	-продолжать учить детей двигаться в разных направлениях, ориентироваться в пространстве; -закреплять умения детей прыгать на двух ногах, не наталкиваться на сверстников, предметы; -формировать представления о сезонных изменениях в природе (солнышко пригревает, становится тепло).	Просыпается природа, улучшается погода. Ах, в апреле весна настоящая пришла. Ходьба в колонне друг за другом 20 сек. Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко Ходьба на носках 15сек. Снег растаял там и тут –ручейки звенят, бегут. Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек. Перестроение в полукруг Комплекс «Весна» 1.«Скворцы прилетели» Из далеких из краев возвращаются скворцыБуд ут гнезда скоро вить, и появятся птенцыИ.п. ст ать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. 4 раза 2.«Птички зернышки клюют» Ходят птички там и тут, зернышки с земли клюют. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза. 3.«Ленивый кот» лежебока кот проснулся и лениво потянулся – что такое? Весна долгожданная пришла И.п. Потянуться вверх, потом прыжки на	Шарик ут вдох и лопнул Дети соединяя рук в небольш Медленно проговаривают: Надуваем быст Он становится Вдруг шар износим лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий, худой. При выдохе звук: С-с-с-с-с-
	Основные виды движений. Прыжки, ползание			

			двух ногах на месте. – 5 раз	
III неделя (апрель)	Подвижная игра «Ручейки»	-учить детей прыжкам на двух ногах, соблюдать очередность при выполнении упражнений; - закреплять правила игры; -содействовать поднятию	Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому. Комплекс «Кузнечики» Веселые кузнечики (руки в стороны) Не покладая рук	Паровоз Продвигаясь в колонне друг за другом, руки согнуты в локтях, или стоя на месте, ноги на ширине

--	--	--	--	--

	Основные движения. <i>Бросание и ловля мяча</i>	настроения, развитию двигательных умений. -учить бросать, катать, пасовать ногами мяч друг другу; -закреплять умение правильно принимать и.п.; -воспитывать гибкость, быстроту, ловкость.	(круговые движения плечами) Куют с утра до вечера (хлопки перед собой) Тук-тук, тук-тук, тук-тук. (кулак о кулак) Веселые малышки (наклоны вправо-влево) Минута дорога (руки согнуть перед собой) Куют стрекозам крылышки (поворот вправо, развести руки) Жукам рога куют (поворот влево, развести руки) И только от бездельников (полуприсяд погрозить пальчиком) Заказы не берут, (вправо - влево качая головой).	плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух...
--	--	--	--	--

IV неделя (апреля)	Основные движения. <i>Бросание и ловля мяча.</i>	-учить бросать мяч в баскетбольное кольцо, бросать мяч вдаль, от груди; -закреплять умение правильно принимать и.п. -воспитывать ловкость, быстроту движений. - напомнить правила личной гигиены; повторить бег с преодолением препятствий; потренировать быстроту в смене действий по ситуации; дать детям пофантазировать; -воспитывать доброжелательные отношения между детьми.	Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому. Комплекс упражнений 1.«Потянулись». И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. В. – поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза. 2.«Поклонились». И.п. – ноги шире плеч, руки вниз. В. – наклон вперед, пальцы рук тянуться к полу, выпрямиться. Повторить 4 раза. 3.«Прыг-скок». И.п. – произвольное. В. – прыжки произвольно. Повторить 6-8 раз, чередуя с ходьбой. Ходьба с восстановлением дыхания	Рубим дрова И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!
1 неделя (май)	Основные движения. <i>Ходьба, ползание</i>	-упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по плоским гимнастическим палкам прямо, ползание на четвереньках под дугами);	Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет? Ходьба в колонне друг за другом 20 сек. Чтобы травку не помять надо на носочки встать Ходьба на носках 15сек.	Шарик лопнул Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик,

	Основные движения. <i>Прыжки</i>	-закреплять умения детей выполнять технику упражнений; -воспитывать ловкость, быстроту, выносливость. -учить прыгать в длину с места (30 см); прыгать через веревку боком; -закреплять умения правильно принимать и.п.; -воспитывать быстроту реакции детей.	А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну Травушка ей снится. Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек. Перестроение в полукруг Комплекс «На лугу» 1.«Бабочка» Расправляет крылышки бабочка красавица. Яркая нарядная всем ребятам нравится И.п. стать, ноги на ширине ступни параллельно , руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза 2.«Стрекоза» Это что за вертолет, Отправляется в полет? Это просто стрекоза, непоседа егоза. И.п. сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза. 3.«Одуванчик» Маленькие солнышки, яркие головушки. Одуванчики цветут, распускаясь там и тут. И.п. сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз 4.«Жук» Жук проснулся и жужжит, Над травой он летит. Дети бегают врассыпную по залу со звуками « Ж-Ж-Ж» (под музыку, музыка останавливается дети ост	Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...
--	---	---	--	---

			анавливаются и походят к воспитателю. – 2 раза).	
--	--	--	---	--

2 неделя (май)	Подвижная игра «Птицы и автомобиль»	-выявить умения детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга, согласовывая движения в соответствии словесной инструкции; -выявить умение имитировать движения: «машина едет», «крутить руль», «летают птицы»; -воспитывать доброжелательные отношения между детьми.	Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко Ходьба в колонне друг за другом 15 сек. Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко Ходьба на носках 15сек. С солнцем нам легко бежать, будем мы весну встречать Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек. Перестроение в полукруг Комплекс «За воротами весна» 1.«Сосульки» Вот сосульки как морковки, нам их хочется сорвать Только в рот нельзя их брать. И.п. стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4 раза. 2.«Капель» Солнце светит целый день капкап звенит капель И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза. 3.«Радуюсь весне» Ой весна, весна, весна, долгожданная пришла	Мяч и И.п. ноги на ширине плеч руки поднимаем вверх делаем носом вдох. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся говори «мяч».
	Основные движения. <i>Прыжки</i>	-выявить умение детей прыгать через короткую скакалку; - выявить умение использовать различные виды прыжков; -воспитывать ловкость, быстроту, прыгучесть.		

			И.п. прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз	
--	--	--	---	--

3 неделя (май)	Подвижная игра «Солнышко и тучка»	-выявить умение детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга; -выявить умение согласовывая	Просыпается природа, улучшается погода. Ходьба в колонне друг за другом 20 сек. Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко	Гуси Дети присаживаются на корточки, переступают перевалку и издают звук:
-------------------	--------------------------------------	--	---	---

	и	движения в соответствии словесной инструкции (тучка – дети прячутся в домик, солнышко – идут гулять); -воспитывать доброжелательные отношения между детьми. -выявить умение детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать и ловить мяч двумя руками после его отскока от пола; - выявить умение вести мяч ногами; катить мяч руками по полу перед собой; -воспитывать ловкость, быстроту движений.	Ходьба на носках 15сек. Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут. Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек. Перестроение в полукруг Комплекс «Весна» 1.«Скворцы прилетели» Из далеких из краев возвращаются скворцы.Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцыИ.п. с тать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза 2.«Птички зернышки клюют» Ходят птички там и тут, зернышки с земли клюют. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза. 3.«Ленивый кот» лежебока кот проснулся и лениво потянулся – что такое? Весна долгожданная пришла И.п. потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз.	Ш-ш-ш-ш... Затем продвигаются вперед на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя , крылья-руки складывают за спину: Га-га-га...
--	---	---	---	---

Основные движения.
*Катание, бросание
ловля мяча*

IV неделя (май)	Подвижная игра «Солнышко и дождик»	-продолжать учить детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга, согласовывая движения в соответствии словесной инструкции (дождик – дети прячутся в домик, солнышко – идут гулять);воспитывать доброжелательные отношения между детьми.	По таинственной дорожке, (ходьба на носках) Шли таинственные ножки, По большой дороге, (ходьба на месте) Шагали наши ноги. По пыльной дорожке, (перекаты с носка на пятку) Шагали наши ножки А маленькие ножки, (бег на месте) Бежали по дорожке По узенькой дорожке, (ходьба на носках)	Мяч И.п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, делаем носом вдох. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся и говорим «мяч».
--------------------	---------------------------------------	--	--	--

	Основные движения. <i>Метание</i>	-учить бросать мешочки в горизонтальную и вертикальную цели; закреплять правильное выполнение и.п.; воспитывать силовые качества.	Шагали наши ножки. Комплекс «Дружная семья» 1. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину (хлопнуть перед лицом 8 раз под слова воспитателя): Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья! Отвести руки за спину. Повторить 3 раза. 2. Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся! И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в И. п. Повторить 3 раза. 3. Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза. 4. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша? И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 5 - 6 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5 - 6 сек). Повторить 2 раза. Ходьба с восстановлением дыхания.	
--	--	--	---	--

III. Организационный раздел

3.1. Расписание образовательной деятельности

Наименование услуги	Форма занятия	Кол-во детей	День недели	Исполнитель
«Здоровячок»	Групповая	10	Среда	Инструктор по физической культуре

3.2. Учебный план

Наименование услуги	Форма проведения	Количество детей	Длительность занятия (минуты)	Количество занятий в неделю на одну группу	Количество занятий в месяц на одну группу
«Здоровячок»	Групповая	10	15	1	4

* По продолжительности занятия не превышают требования СанПин 2.4.1. 3049 - 13:

- для детей 3 - 4 года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 15 минут.

Список литературы

- 1.Алямовская В. Г. "Ясли - это серьезно". М: Линка - пресс, 2000 г.
- 2.Борисенко М. Г., Датешидзе Т. А., Лукина Н. А., "Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем." Спб., Паритет, 2002 г.
- 3.Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- 4.Губерт К. Д., Рысс М. Г. "Гимнастика и массаж для малышей" М., 1999 г.
- 5.Капранова Е. И. "Закаливание детей раннего возраста" М., 2004 г.
- 6.Кузнецова М. Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях" М.: Арктика, 2003 г.
- 7.Педагогические технологии К. Губерт, М. Рысс "Гимнастика и массаж в раннем возрасте".
- 8.Педагогические технологии С. Лайзане "Физическая культура для малышей".
- 9.Шишкина В.А. Движение +движения. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

