

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №30 «Ёлочка»
623751, Свердловская область, г. Реж, ул. Строителей, 10
тел.: 8 (34364) 3-30-60, e-mail: elochka_30@mail.ru, адрес сайта: <http://30rezh.tvoysadik.ru>
ИНН 6628009905 КПП 667701001 р/с 03234643657200006200
в УРАЛЬСКОМ ГУ Банка России//УФК по Свердловской области г. Екатеринбург БИК
016577551л/с 33906000160

Принято решением педагогического совета Протокол № <u>1</u> от 30.08. 2023г	Утверждаю заведующий МАДОУ «Детский сад №30» М.В. Вареничева Приказ № 01-15/235 от 30.08.2023г.
--	--



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ТОПОТУШКИ»

ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

(программа разработана для детей младшего и среднего дошкольного возраста)

Составитель:
инструктор по физической культуре
Зарифова В.М.

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Содержание программы	стр
1	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность дополнительной образовательной программы	3
1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность	3
1.3.	Цель и задачи образовательной программы	4
1.4.	Формы и режим занятий	4
1.5.	Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	5
2	Учебно-тематический план	6 -7
2.1	Содержание программы от 4-5, 3-4, 2-3 лет	8-31
3	Условия реализации образовательной программы дополнительного образования. Материально-техническое обеспечение программы	32
4.	Информационно-образовательные ресурсы	33
5	Система оценки достижений планируемых результатов	33
6	Приложение	35

1. Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Законом Свердловской области от 15 июля 2013 г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом учреждения. Программа реализуется в работе кружка «Топотушки» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №30 «Ёлочка».

1.1. Направленность программы.

Данная дополнительная развивающая программа направлена на создание условий для двигательной-игровой деятельности детей с применением оздоровительных процедур, на укрепление физического и психического здоровья детей.

Программа является модифицированной, по функциональному предназначению - развивающей, по содержанию – физкультурно-оздоровительной направленности, по времени реализации – годичной.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Подвижные игры – одно из средств физического воспитания детей младшего дошкольного возраста. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. В подвижной игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Всё это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основными движениями и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствовании функции организма, черт характера играющих. Почти в каждой подвижной игре присутствует бег, прыжки, метание, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребёнка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Использование в работе с детьми раннего возраста специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений даёт возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу осуществлять индивидуальный подход к детям, глубже вникая в особенности формирования и развития детского организма.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель: Развитие физического и психического здоровья детей на основе их творческой активности. Развитие общей моторики у детей раннего и младшего дошкольного возраста.

Задачи.

Оздоровительные:

1. Повышать активность и общую работоспособность.
2. Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.
3. Тренировать дыхательную систему, развивать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия, укреплять мышечную систему организма.

Воспитательные

1. Воспитывать самостоятельность, активность, эмоциональность.
2. Воспитывать у детей потребность в систематических занятиях общеукрепляющими и профилактическими упражнениями.

Развивающие:

1. Развивать у детей двигательные качества: ловкость, быстроту, координацию.
2. Развивать речевую активность детей, вырабатывать правильный темп речи, интонационную выразительность.

1.4. Формы и режим занятий: кружковые занятия проводятся с детьми с 2 до 5 лет один раз в неделю, занятие строится в соответствии с возрастными особенностями детей. В группе 6-14 человек. Длительность занятий – 20 – 30 минут.

Режим занятий

группа	количество детей	количество учебных часов в неделю	количество учебных часов в год	продолжительность одного занятия
Группа раннего возраста	10	1	36	15 мин
Вторая младшая группа	14	1	36	20мин
Средняя группа	7	1	36	30мин

Расписание занятий кружка «Топотушки»

№ п/п	группа	Дни недели	Время
1	Группа раннего возраста	понедельник	15.45-16.00
2	Младшая группа	понедельник	16.00-16.20
3	Средняя группа	четверг	15.45 – 16.15

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей. У детей в этом возрасте формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (хлопки, притопы ногой, полуприседания, повороты кистей рук и т.д.)

Отличительная особенность программы заключается в особой структуре игровых занятий. Первая часть занятия позволяет детям подготовить организм к физическим нагрузкам. Для этого используем разные виды ходьбы и бега, обыгрывая их, создавая различные образы. Далее переходим к разучиванию приёмов самомассажа. Делаем это постепенно, от занятия к занятию. И только изучив все приёмы, используем целиком весь комплекс «Я здоровым вырастаю». Перейдя к упражнениям для профилактики плоскостопия, учитываем возрастные особенности детей, привлекаем их внимание к упражнениям, применяя игровые методы и приёмы. Для проявления детьми двигательной активности и создания эмоциональной обстановки проводим подвижные игры. Во время занятия разучиваем и закрепляем дыхательные упражнения. Так как занятия данной программы рассчитаны на детей раннего возраста, берём во внимание период адаптации и включаем этих детей в занятия не с начала учебного года, а чуть позже.

Структура занятия. Кружок по физической культуре для младших дошкольников проводится в игровой форме и включает в себя:

- пальчиковые игры,
- дыхательные упражнения,
- приемы самомассажа,
- профилактика плоскостопия,
- подвижные игры, игровые упражнения,
- игры и упражнения с мячами разных размеров,
- упражнения на фитболах, прыжки на батуте.

1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

В результате игровых занятий по этой программе:

- обеспечена двигательная активность детей, которая способствует их эмоциональному подъему;
- дети овладеют комплексом самомассажа «Я здоровым вырастаю», умениями выполнять дыхательные упражнения, приёмами профилактики плоскостопия на канате, корригирующих дорожках, фитболах, научатся правильно сидеть на фитболе в сочетании с покачиваниями на нем, укрепят мышечный корсет, правильно прыгать на батуте, освоят правила подвижных игр, проявляют интерес к деятельности, направленной на укрепление здоровья.

2. Учебно-тематический план

Младшая группа

№	раздел	количество часов (в минутах)		
		всего	теория	практика
1	Дыхательные упражнения	1мин	30сек	30сек
2	Приемы самомассажа	1мин	-	1мин
3	Профилактика плоскостопия	2мин	1мин	1мин
4	Пальчиковые игры	1мин	30 сек	30сек
5	Подвижные игры Игровые упражнения	3мин	1мин	3мин
6	Игры и упражнения с мячами разных размеров	3мин	1мин	2мин
7	Упражнения на фитболах	4мин	1мин	3мин
итого		15мин		

Учебно-тематический план

Средняя группа.

№	раздел	Количество часов (в минутах)		
		всего	теория	практика
1	Дыхательные упражнения	1мин	30сек	30сек
2	Приём самомассажа	1мин		1мин
3	Профилактика плоскостопия	2мин	1мин	1мин
4	Пальчиковые игры	1мин		1мин
5	Подвижные игры и игровые упражнения.	5мин	1мин	4мин
6	Игровые упражнения с мячами разных размеров	5мин	1мин	4мин
7	Упражнения на фитболах.	5мин	1мин	4мин
Итого		30мин		

2.Содержание программы

2.1 Содержание программы для детей 4-5 лет.

Октябрь

Задачи: упражнять детей в ритмичной ходьбе друг за другом, сохраняя расстояние, бегать, не наталкиваясь друг на друга; учить ходьбе на носках и пятках, укрепляя стопу; учить выполнять задания для рук, развивая правильную осанку; учить выполнять дыхательные упражнения с вдохом через нос и выдохом через рот; учить приёмам самомассажа для профилактики ОРЗ; упражнять в ходьбе по канату и ребристым доскам для профилактики плоскостопия; развивать ловкость и быстроту в подвижных играх, развивать ловкость в упражнении с мячом.

Вводная часть	«Дружные ребята» ходьба друг за другом, «Птички-невелички» ходьба с заданиями для рук, «Петушок» ходьба на носках, «Мишка» ходьба на пятках, «Лошадки» лёгкий бег, бег врассыпную, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Паровоз» Чух-чух-чух	«Ёжик» Пых-пых-пых	«Гуси шипят» Ш-ш-ш	«Машинка» Би-би-би
Пальчиковые игры	«Моя семья»	«Пальчики»	«Радуются взрослые и дети»	«Пальцы в гости приходили»
Самомассаж	Упражнения: «Погреем ладошки» «Похлопаем» «Какой я красивый»	Повторить разученные упражнения	Упражнения: «Вверх-вниз», «Слепим ушки», «Наденем серёжки»	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	Ходьба по канату приставным шагом	Ходьба по массажным дорожкам	Ходьба по канату приставным шагом,	Ходьба по массажным дорожкам
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Воробушки и автомобиль»	«Зайцы и волк»	«Не оставайся на полу»
Дыхательные упражнения	«Машинка»	«Гуси шипят»	«Ёжик»	«Паровоз»
Игры с мячом	Бросание малого мяча вверх и ловля его.	Перебрасывание мяча стоя в шеренгах.	Бросание мяча в цель	Отбивание мяча одной рукой.

Ноябрь

Задачи: продолжать упражнять детей в ритмичной ходьбе друг за другом; упражнять в ходьбе с изменением направления, ходьбе на носках и пятках, укрепляя стопу; продолжать учить выполнять задания для рук, развивая осанку; упражнять в правильном выполнении дыхательных упражнений; продолжать обучать детей приёмам самомассажа; профилактика плоскостопия: ходьба по ребристой дорожке и канату; продолжать развивать ловкость и быстроту в подвижных играх.

Водная часть	«Мы большие» ходьба друг за другом, «Самолётик» ходьба с заданиями для рук, «Лошадка» ходьба на носках, «Собачка» ходьба на пятках, «Уточки плывут» лёгкий бег, бег в рассыпную, построение в круг, свободное построение.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Лягушка» Ква-ква-ква	«Курочка» Ко-ко-ко	«Горячий чай»	«Коровушка» Му-у-у
Пальчиковые игры	«Это я»	«Утро настало»	«С добрым утром»	«Радуются взрослые и дети»
Самомассаж	Упражнения: «Помоем ручки», «Стряхнём капельки»	Повторить разученные упражнения	Упражнения: «Согреем ладошки» «Разотрём грудку»	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	Ходьба по канату приставным шагом	Ходьба по ребристой дорожке	Ходьба по канату приставным шагом, прямо.	Ходьба по ребристой дорожке перешагивая через предметы.
Подвижные игры	«Белые медведи»	«Самолёты»	«Бездомный заяц»	«Космонавты»
Дыхательные упражнения	«Коровушка»	«Горячий чай»	«Курочка»	«Лягушка»
Игры с мячом	Прокатывание мяча стоя и сидя	Бросание в корзину двумя руками снизу.	Бросание друг другу в колоннах.	Ходьба на носках между мячами. И. уп. «Удержи мяч ногой»

Декабрь

Задачи: учить детей ходьбе парами, развивая ориентировку в пространстве; продолжать развивать разные виды ходьбы и бега, упражняя детей в ритмичности, быстроте, развивая осанку, укрепляя стопу; совершенствовать умение выполнять дыхательные упражнения, вытягивая рот при выдохе трубочкой; продолжать изучать приёмы самомассажа; учить ходить по корригирующим дорожкам, укрепляя стопу; упражнять в ловле мяча; развивать двигательную активность в подвижных играх.

Вводная часть	«Вот как мы гуляем» ходьба парами, «Вот какие мы большие» ходьба с заданиями для рук, «Красивые ножки» ходьба на носках и пятках, «Быстрые ножки» лёгкий бег, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Надуем шарик»	«Гуси шипят»	«Ёжик»	«Коровушка»
Пальчиковые игры	«Ёжик»	«Семья»	«Пальцы в гости приходили»	«Этот пальчик хочет спать»
Самомассаж	Упражнения «Причешем волосы», «Умоем личико», «Потрём ушки и носик»	Повторить разученные упражнения	Упражнения «Мы художники: рисуем точку между бровями, под носом, красим шейку»	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	Ходьба по узкой дорожке на носочках	Ходьба по дорожке из колючих ковриков	Ходьба по широкой дорожке	Ходьба по дорожке из колючих ковриков
Подвижные игры	«Найди свой дом»	«Удочка»	«Поезд»	«Зайцы и волк»
Дыхательные упражнения	«Ёжик»	«Автомобильчик»	«Коровушка»	«Надуем шарик»
Игры с мячом	Бросание мяча вперед от груди.	Броски мяча вперед из-за головы	Эстафета с мячом.	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1 м

Январь

Задачи: закреплять ходьбу парами, упражнять в разных видах ходьбы, развивая осанку, укрепляя стопу, мышцы рук и ног, совершенствуя ритмичность и ориентировку в пространстве; развивать быстроту и ловкость в беге; воспитывать желание выполнять дыхательные упражнения; продолжать разучивать приёмы самомассажа; учить использовать для профилактики плоскостопия верёвку; развивать творчество и дружеские отношения в подвижных играх.

Вводная часть	«Мы идём гулять» ходьба парами, «Птички» ходьба с заданиями для рук, «Кошечки» ходьба на носках, «Мишки» ходьба на пятках, «Лошадки» лёгкий бег, спокойная ходьба, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дых. Упр.	«Шарик надулся»	«Лягушка»	«Паровоз»	«Курочка»
Пальчиковые игры	«С добрым утром»	«Две веселые лягушки»	«Зима»	«Петушок»
Самомассаж	Упражнения «Трём ушки», «Хлопаем по ушкам», «Дёргаем за мочку»	Повторить разученные упражнения	Упражнения «Согреем горлышко», «Наденем шарфик», «Нарисуем солнышко»	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	«Едут ножки по дорожке»	«Если бы ноги были руками» с шишками.	«Подарки» Захватить кубик стопами.	Танец на канате. Ходьба прямо и боком.
Подвижные игры	«Воробушки и кот»	«Ловишки с ленточками».	«Лошадки»	«Воробушки и автомобиль»
Дых. упр.	«Воробушки»	«Шарик надулся»	«Паровоз»	«Автомобиль»
Игры с мячом	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребенка.	Бросание мяча в мишень из-за головы.	Отбивание мяча одной рукой.	Прокатывание мячей под дугой . Игр. упр. «Ты мне, я тебе»

Февраль

Задачи: учить ходьбе с высоким подъёмом колен, развивая равновесие и осанку; закреплять разные виды ходьбы, укрепляя стопу; использовать упражнения для рук, совершенствуя осанку детей; упражнять в лёгком беге, развивая быстроту и ориентировку в пространстве; учить правильно дышать; продолжать разучивать приёмы самомассажа; закреплять умение ходить по канату приставным шагом; закреплять умение бросать мяч, развивать умения различать цвета и величину предмета; развивать ловкость и быстроту в подвижных играх.

Вводная часть	«Лошадки на прогулке» ходьба с высоким подъёмом колен, «Петушки» ходьба на носках, «Курочки» ходьба на пятках, «Цыплятки поднимают крылышки» ходьба с заданиями для рук, «Догоним цыпляток» лёгкий бег, построение в круг.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Коровушка»	«Надуем шарик»	«Паровоз»	«Курочка»
Пальчиковые игры	«Елочка»	«Шарик»	«Зимняя прогулка»	«Петушок»
Самомассаж	Упражнения «Хлоп-хлоп» лёгкие похлопывания по телу	Повторить разученные упражнения	Упражнение «Разотрём ручки» с помощью шишек.	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	«Идём гулять» ходьба по массажным дорожкам	«Птички на веточке» ходьба по канату приставным шагом	«Едут ножки по дорожке» массаж стоп на массажной дорожке	«Шагают наши ножки по дорожке». Ходьба по ребристой доске и гладкой с перешагиванием через предметы.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пузырь»	«Найди свой домик»	«Позвони в погремушку» (с бегом)
Дыхательные упражнения	«Ёжик»	«Автомобильчик»	«Горячий чай»	«Гуси шипят»
Игры и упражнения с мячом	Отбивание мяча двумя руками.	Подвижная игра «Беги, лови»	Метание большого мяча.	П/И «Кто попадет» Бросание в кольцо.

Март

Задачи упражнять детей с выполнением заданий по сигналу; упражнять детей в бросании предметов на дальность; учить правильно дышать; продолжать разучивать приёмы самомассажа; закреплять умение ходить по канату приставным шагом; упражнять в метании, развивать меткость, глазомер; развивать ловкость и быстроту в подвижных играх.

Вводная часть	«Мы идём гулять» ходьба парами, ходьба с заданиями для рук, «Петушок» ходьба на носках, «Мишка» ходьба на пятках, «Лошадки» лёгкий бег, спокойная ходьба, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Пузырики»	«Насос»	«Говорилка»	«Мышка и мишка»
Пальчиковые игры	«Снежинки»	«Утро настало»	«С добрым утром»	«Повстречались»
Самомассаж	Упражнение «Нарисуем солнышко», массаж грудной клетки.	Повторить разученные упражнения	Упражнение «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	Упражнение «Башенка»	Упражнение «Если бы ноги были руками»	Упражнение «Мишки»	Упражнение «Обезьянки берут орешки»
Подвижные игры	«Снег кружится»	«Совушка»	«Жмурки»	«Снежки»
Дыхательные упражнения	«Курочки»	«Пчелка»	«Гуси шипят»	«Качели»
Игры и упражнения с мячом	Метание шишек правой и левой рукой.	П/И «Кидаем мячики»	Метание большого мяча в горизонтальную цель — двумя руками.	П/И «Кто дальше бросит» Бросание набивного мяча.

Апрель

Задачи: упражнять в метании, развивать меткость, глазомер, ловкость, быстроту движений; воспитывать желание выполнять дыхательные упражнения; продолжать разучивать приёмы самомассажа; использовать упражнения для рук, совершенствуя осанку детей; развивать внимание; познакомить детей с фитболами; дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Вводная часть	Ходьба и бег с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайчики». Спокойная ходьба, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дых. упр	«Хомячок»	«Петушок»	«Курочка»	«Ворона»
Пальчиковые игры	«Пальцы в гости приходили»	«Петушок»	«Моя семья»	«Полетели птички»
Самомассаж	Упражнение «Лёгкие похлопывания», хлопки по голове, рукам, ногам, перейти сзади на поясницу, ягодицы, бедра.	Повторить разученные упражнения	Упражнения с шишками.	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	«Здравствуйте – до свидания» Совершать движения стопами от себя – на себя.	«Пальчики поссорились, помирились». Развести носки ног в стороны, свести вместе.	«Пяточки поссорились, помирились». Развести пятки в стороны, свести вместе.	«Ёжик». Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него.
Подвижные игры	«Ловишки с мячом»	«Жмурки с колокольчиками»	«Солнечные зайчики»	«Совушка»
Дыхательные упражнения	«Сердитый ежик»	«Пчелка»	«Ветерок»	«Мышка и мишка»
Упражнения с фитболом	И/У «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров.	П/И «Веселый мяч», передача фитбола друг другу.	П/И «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»	Упражнения на фитболах под музыку.

Май

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по сигналу педагога, в ползании по скамейке на ладонях и коленях; воспитывать желание выполнять дыхательные упражнения; продолжать разучивать приёмы самомассажа; учить детей удерживать равновесие, сидя на фитболе; развивать координацию движений и укреплять мышцы спины, рук и ног при помощи фитболов, закреплять упражнения с мячами.

Вводная часть	«Дружные ребята», ходьба парами; «Лошадки», ходьба с высоким подниманием колен; «Колобок», прокатывания фитбола: по полу, по скамейке, змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; Спокойная ходьба, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Ветерок»	«Курочки»	«Пузырики»	«Коровушка»
Пальчиковые игры	«Повстречались»	«домашние птицы»	«Шарик»	«Лошадка»
Самомассаж	Упражнение «Чтобы не зевать от скуки»	Упражнение «Летели утки»	Упражнение «Наши утки»	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	Упражнение с гимнастическими палками.	Упражнение «Башенка»	Упражнение «Наши ножки с утра делают зарядку»	Упражнение «Если бы ноги были руками» Ходьба на пятках, зажав предмет пальцами ног.
Подвижные игры	«Веселый мяч» (фитбол)	«Прыгни-присядь»	«Светофор»	«
Дыхательные упражнения	«Коровушки»	«Пузырики»	«Курочки»	«Ветерок»
Упражн. на фитболах	«Стульчик» сидя на фитболе, выполнять разные упражнения для рук.	«Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».	сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса: а) повороты головы вправо—влево;	а) «Руки в стороны» и.п. стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; б) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки

2.1 Содержание программы для детей 3-4 лет

Октябрь

Задачи: Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; учить выполнять дыхательные упражнения с вдохом через нос и выдохом через рот; закреплять приёмы самомассажа; упражнять в ходьбе по канату и ребристым доскам для профилактики плоскостопия; формировать умение владеть мячом; упражнять в метании, развивать меткость, глазомер.

Вводная часть	«Дружные ребята» - ходьба друг за другом, «Птички-невелички»- ходьба с заданиями для рук, «Петушок», ходьба на носках, «Мишка», «Лошадки»- лёгкий бег, бег враспынную, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Паровоз»	«Ёжик»	«Гуси шипят»	«Машинка»
Пальчиковые игры	«Мои игрушки»	«Шарик»	«Оладушки»	«Потягушки»
Самомассаж	Полный комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»			
Профилактика плоскостопия	Ходьба по канату приставным шагом	Ходьба по массажным дорожкам	Ходьба по канату приставным шагом,	Ходьба по массажным дорожкам
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Воробушки и автомобиль»	«Мы веселые ребята»	«Мой весёлый, звонкий мяч»
Дыхательные упражнения	«Машинка»	«Гуси шипят»	«Ёжик»	«Паровоз»
Игры и упражнения с мячом	Прокатывание мяча стоя и сидя (расстояние 50 – 100 см.)	И/У «Попади в воротца».	Катание мяча под дугу	Бросание мяча в цель

Ноябрь

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; учить выполнять задания для рук, развивая правильную осанку; учить выполнять дыхательные упражнения с вдохом через нос и выдохом через рот; обучать приемам игры в мяч, развивать мышцы плечевого пояса; закреплять приёмы самомассажа; развивать ловкость и быстроту в подвижных играх

Вводная часть	«Дружные ребята» - ходьба друг за другом, «Птички-невелички»- ходьба с заданиями для рук, «Петушок», ходьба на носках, «Мишка»- ходьба на пятках, «Лошадки»-лёгкий бег, бег в рассыпную, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Сердитый ежик»»	«Паровоз»	«Машинка»	«Надуй шарик»
Пальчиковые игры	«Ежик»	«Параходик»	«Еду деду, еду к бабу»	«Шарик и подружки»
Самомассаж	Полный комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»			
Профилактика плоскостопия	Ходьба по канату приставным шагом	Упражнение «Сбор урожая»	Ходьба по канату приставным шагом	Упражнение «Сбор урожая»
Подвижные игры	«Мой весёлый, звонкий мяч»	«Кот и мыши»	«Брось через веревку»	«Попади в круг»
Дыхательные упражнения	«Машинка»	«Надуй шарик»	«Сердитый ежик»	«Машинка»
Игры и упражнения с мячом	И/У «Попади в воротца».	«Запусти ракету на луну»	«Прокатывание в воротца»	Бросание мяча вперед из-за головы

Декабрь

Задачи: Закреплять умение прокатывать мяч, учить ловить мяч; закреплять прыжки на двух ногах; упражнять в правильном выполнении дыхательных упражнений; продолжать закреплять приёмы самомассажа; профилактика плоскостопия на ребристой дорожке; воспитывать и поддерживать дружеские отношения; обучать простым играм с мячом; развивать внимание, ловкость и быстроту реакции в подвижных играх; учить согласовывать свои действия с действиями других участников игры.

Вводная часть	«Мы идём гулять» ходьба парами, «Птички» ходьба с заданиями для рук, «Кошечки» ходьба на носках, «Мишки» ходьба на пятках, «Лошадки» лёгкий бег, спокойная ходьба, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Курочка»	«Гуси летят»	«Снегопад»	«Дерево на ветру»
Пальчиковые игры	«Будем пальчики считать»	«Пирожки»	«Снежинки»	«Наша прогулка»
Самомассаж	Полный комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»			
Профилактика плоскостопия	Ходьба на массажёре	Упражнение «На прогулке»	Ходьба на массажёре	Упражнение «Елочка»
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Найди свой домик»	«Лови мяч»	«Мой веселый звонкий мяч»
Дыхательные упражнения	«Снегопад»	«Дерево на ветру»	«Курочка»	«Гуси летят»
Игры и упражнения с мячом	П/И «Мячики»	Бросание мяча через сетку, верёвку, натянутую на уровне роста ребенка.	П/И «Обезьянки и кокосовые орехи»	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1 м.

Январь

Задачи: упражнять детей в ритмичной ходьбе друг за другом, сохраняя расстояние, бегать, не наталкиваясь друг на друга; учить ходьбе на носках и пятках, укрепляя стопу; учить выполнять задания для рук, развивая правильную осанку; учить выполнять дыхательные упражнения с вдохом через нос и выдохом через рот; закреплять приёмы самомассажа; упражнять в ходьбе по канату и ребристым доскам для профилактики плоскостопия; учить перебрасывать мяч через препятствие на расстоянии, развивать глазомер, ловкость и быстроту в подвижных играх.

Вводная часть	«Дружные ребята» ходьба друг за другом, «Птички-невелички» ходьба с заданиями для рук, «Петушок» ходьба на носках, «Мишка» ходьба на пятках, «Лошадки» лёгкий бег, бег врассыпную, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Паровоз»	«Ёжик»	«Гуси шипят»	«Машинка»
Самомассаж	Полный комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»			
Профилактика плоскостопия	Упражнение «Медведь»	Укрепление мышц стопы при помощи платочков «Если бы ноги были руками»	Упражнение «Зайка»	Укрепление мышц стопы при помощи платочков «Если бы ноги были руками»
Пальчиковые игры	«Шел один я»	«Потягушки»	«Зайчата»	«Наша прогулка»
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Воробушки и автомобиль»	«Зайцы и волк»	«Мой весёлый, звонкий мяч»
Дыхательные упражнения	«Машинка»	«Гуси шипят»	«Ёжик»	«Паровоз»
Игры с мячом	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1 м.	П/И «Мяч в кругу»	П/И «Лиса и колобок», «Убежал колобок по дорожке»	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1,5 м.

Февраль

Задачи: продолжать упражнять детей в ритмичной ходьбе друг за другом; ходьбе на носках и пятках, укрепляя стопу; продолжать учить выполнять задания для рук, развивая осанку; упражнять в правильном выполнении дыхательных упражнений; продолжать закреплять приёмы самомассажа; профилактика плоскостопия на ребристой дорожке; упражнять в метании, развивать меткость, глазомер; продолжать развивать ловкость и быстроту в подвижных играх.

Водная часть	«Мы большие» ходьба друг за другом, «Самолётик» ходьба с заданиями для рук, «Лошадка» ходьба на носках, «Собачка» ходьба на пятках, «Уточки плывут» лёгкий бег, бег врассыпную, построение в круг, свободное построение.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Лягушка»	«Курочка»	«Горячий чай»	«Коровушка»
Пальчиковые игры	«Две лягушки»	«Петушок»	«Оладушки»	«Бычок»
Самомассаж	Полный комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»			
Профилактика плоскостопия	Ходьба по колючей дорожке	Ходьба по ребристой дорожке	Ходьба по колючей дорожке	Ходьба по ребристой дорожке
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Самолёты»	«Поезд»	«Кошки и мышки»
Дыхательные упражнения	«Коровушка»	«Горячий чай»	«Курочка»	«Лягушка»
Игры и упражнения с мячом	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.	П/И «Беги, лови»	Метание большого мяча	П/И «Кто попадёт»

Март

Задачи: учить детей ходьбе парами, развивая ориентировку в пространстве; продолжать развивать разные виды ходьбы и бега, упражняя детей в ритмичности, быстроте, развивая осанку, укрепляя стопу; совершенствовать умение выполнять дыхательные упражнения, вытягивая рот при выдохе трубочкой; продолжать закреплять приёмы самомассажа; учить ходить по корригирующим дорожкам, укрепляя стопу; развивать координацию движений и укреплять мышцы спины, рук и ног при помощи фитбола; развивать двигательную активность в подвижных играх.

Вводная часть	«Вот как мы гуляем» ходьба парами, «Вот какие мы большие» ходьба с заданиями для рук, «Красивые ножки» ходьба на носках и пятках, «Быстрые ножки» лёгкий бег, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Надуем шарик»	«Гуси шипят»	«Ёжик»	«Коровушка»
Пальчиковые игры	«Шарик»	«Домашние птицы»	«Сердитый ежик»	«Бычок»
Самомассаж	Полный комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»			
Профилактика плоскостопия	Ходьба по коврику из пуговиц	Перекатывание стопой массажного мяча	Ходьба по коврику из пуговиц	Перекатывание стопой массажного мяча
Подвижные игры	«Кто быстрее до фитбола»	«Цветные автомобили»	«Паровоз» (с фитболом)	«Зайцы и волк»
Дыхательные упражнения	«Ёжик»	«Автомобильчик»	«Коровушка»	«Надуем шарик»
Упражнения с фитболом, прыжки на батуте.	Упражнение «Передай мячик»	Упражнения «Захват», «Шаги»	Упражнения «Покачали мячик», «Горка»	Упражнения «Стульчик», «Белочка»

Апрель

Задачи: закреплять ходьбу парами, упражнять в разных видах ходьбы, развивая осанку, укрепляя стопу, мышцы рук и ног, совершенствуя ритмичность и ориентировку в пространстве; развивать быстроту и ловкость в беге; воспитывать желание выполнять дыхательные упражнения; продолжать закреплять приёмы самомассажа; учить использовать для профилактики плоскостопия канат и платочки; учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях); развивать творчество и дружеские отношения в подвижных играх.

Вводная часть	«Мы идём гулять» ходьба парами, «Птички» ходьба с заданиями для рук, «Кошечки» ходьба на носках, «Мишки» ходьба на пятках, «Лошадки» лёгкий бег, спокойная ходьба, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Шарик надулся»	«Лягушка»	«Паровоз»	«Курочка»
Пальчиковые игры	«Шарик»	«Две лягушки»	«Ехали-ехали»	«Петушок»
Самомассаж	Полный комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»			
Профилактика плоскостопия	«Едут ножки по дорожке» ходьба по канату приставным шагом	«Если бы ноги были руками» укрепление мышц стопы при помощи платочков	«Едут ножки по дорожке» ходьба по канату приставным шагом	«Возьми платочек, помаши платочком» укрепление мышц стопы при помощи платочков
Подвижные игры	«Воробушки и кот»	«Звонкий мяч» (с фитболом)	«Паровоз» (с фитболом)	«Воробушки и автомобиль»
Дыхательные упражнения	«Воробушки»	«Шарик надулся»	«Паровоз»	«Автомобиль»
Упражнения с фитболом, прыжки на батуте	«Полежали», «Качели»	«Стульчик», «Собачка виляет хвостом»	«Качели», «Пружинки»	«Рыбка», «Помашем хвостиком»

Май

Задачи: учить ходьбе с высоким подъёмом колен, развивая равновесие и осанку; закреплять разные виды ходьбы, укрепляя стопу; использовать упражнения для рук, совершенствуя осанку детей; упражнять в лёгком беге, развивая быстроту и ориентировку в пространстве; учить умело использовать дыхательные упражнения; продолжать закреплять приёмы самомассажа; закреплять умение ходить по канату приставным шагом, использовать канат для профилактики плоскостопия; укреплять мышцы спины и живота на мяче-фитболе; развивать ловкость и быстроту в подвижных играх.

Вводная часть	«Лошадки на прогулке» ходьба с высоким подъёмом колен, «Петушки» ходьба на носках, «Курочки» ходьба на пятках, «Цыплятки поднимают крылышки» ходьба с заданиями для рук, «Догоним цыпляток» лёгкий бег, построение в круг.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Коровушка»	«Надуем шарик»	«Паровоз»	«Курочка»
Пальчиковые игры	«Шел я один»	«Радуются взрослые и дети»	«Цветочек для мамочки»	«Моя семья»
Самомассаж	Полный комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»			
Профилактика плоскостопия	«Идём гулять» ходьба по массажным дорожкам	«Птички на веточке» ходьба по канату приставным шагом	Катание массажного мяча	«Возьми платочек, помаше платочком» укрепление мышц стопы
Упражнения с фитболом, прыжки на батуте.	«Веточка», «Качели»	«Лягушка», «Собачка виляет хвостом»	«Юла», «Пружинки»	«Рыбка», «Помашем хвостиком»
Подвижные игры	«Курочка и цыплятки»	«Лохматый пес» (с фитболом)	«Найди свой домик» (с фитболом)	«По ровненькой дорожке»
Дыхательные упражнения	«Ёжик»	«Автомобильчик»	«Горячий чай»	«Гуси шипят»

Содержание программы

2.1 Содержание программы для детей 2-3 лет.

Октябрь

Задачи: упражнять детей в ритмичной ходьбе друг за другом, сохраняя расстояние, бегать, не наталкиваясь друг на друга; учить ходьбе на носках и пятках, укрепляя стопу; учить выполнять задания для рук, развивая правильную осанку; учить выполнять дыхательные упражнения с вдохом через нос и выдохом через рот; учить приёмам самомассажа для профилактики ОРЗ; упражнять в ходьбе по канату и ребристым доскам для профилактики плоскостопия; развивать ловкость и быстроту в подвижных играх.

Вводная часть	«Дружные ребята» ходьба друг за другом, «Птички-невелички» ходьба с заданиями для рук, «Петушок» ходьба на носках, «Мишка» ходьба на пятках, «Лошадки» лёгкий бег, бег врассыпную, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Паровоз» Чух-чух-чух	«Ёжик» Пых-пых-пых	«Гуси шипят» Ш-ш-ш	«Машинка» Би-би-би
Пальчиковые игры	«Моя семья»	«Пальчики»	«Радуются взрослые и дети»	«Пальцы в гости приходили»
Самомассаж	Упражнения: «Погреем ладошки» «Похлопаем» «Какой я красивый»	Повторить разученные упражнения	Упражнения: «Вверх-вниз», «Слепим ушки», «Наденем серёжки»	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	Ходьба по канату приставным шагом	Ходьба по массажным дорожкам	Ходьба по канату приставным шагом,	Ходьба по массажным дорожкам
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Воробушки и автомобиль»	«Зайцы и волк»	«Мой весёлый, звонкий мяч»
Дыхательные упражнения	«Машинка»	«Гуси шипят»	«Ёжик»	«Паровоз»
Игры с мячом	Знакомство с мячом, катание мяча по дорожке	Катание мяча друг другу	Бросание мяча в цель	Прокатывание мяча стоя и сидя (расстояние 50 – 100 см.)

Ноябрь

Задачи: продолжать упражнять детей в ритмичной ходьбе друг за другом; ходьбе на носках и пятках, укрепляя стопу; продолжать учить выполнять задания для рук, развивая осанку; упражнять в правильном выполнении дыхательных упражнений; продолжать обучать детей приёмам самомассажа; профилактика плоскостопия: ходьба по ребристой дорожке и канату; продолжать развивать ловкость и быстроту в подвижных играх.

Водная часть	«Мы большие» ходьба друг за другом, «Самолётик» ходьба с заданиями для рук, «Лошадка» ходьба на носках, «Собачка» ходьба на пятках, «Уточки плывут» лёгкий бег, бег враспынную, построение в круг, свободное построение.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Лягушка» Ква-ква-ква	«Курочка» Ко-ко-ко	«Горячий чай»	«Коровушка» Му-у-у
Пальчиковые игры	«Это я»	«Утро настало»	«С добрым утром»	«Радуются взрослые и дети»
Самомассаж	Упражнения: «Помоем ручки», «Стряхнём капельки», «Примажем ушки»	Повторить разученные упражнения	Упражнения: «Согреем ладошки» «Наденем шарфик», «Разотрём грудку»	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	Ходьба по канату приставным шагом	Ходьба по ребристой дорожке	Ходьба по канату приставным шагом	Ходьба по ребристой дорожке
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Самолёты»	«Поезд»	«Кошки и мышки»
Дыхательные упражнения	«Коровушка»	«Горячий чай»	«Курочка»	«Лягушка»
Игры с мячом	Прокатывание мяча стоя и сидя	«Попади мячом в воротца»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу. И/у «Кто дальше прокатит мяч»	И/у «Прокати мяч в ворота». П/и «Непослушный мячик»

Декабрь

Задачи: учить детей ходьбе парами, развивая ориентировку в пространстве; продолжать развивать разные виды ходьбы и бега, упражняя детей в ритмичности, быстроте, развивая осанку, укрепляя стопу; совершенствовать умение выполнять дыхательные упражнения, вытягивая рот при выдохе трубочкой; продолжать изучать приёмы самомассажа; учить ходить по корригирующим дорожкам, укрепляя стопу; упражнять в ловле мяча; развивать двигательную активность в подвижных играх.

Вводная часть	«Вот как мы гуляем» ходьба парами, «Вот какие мы большие» ходьба с заданиями для рук, «Красивые ножки» ходьба на носках и пятках, «Быстрые ножки» лёгкий бег, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Надуем шарик»	«Гуси шипят»	«Ёжик»	«Коровушка»
Пальчиковые игры	«Ёжик»	«Семья»	«Пальцы в гости приходили»	«Этот пальчик хочет спать»
Самомассаж	Упражнения «Причешем волосы», «Умоем личико», «Потрём ушки и носик»	Повторить разученные упражнения	Упражнения «Мы художники: рисуем точку между бровями, под носом, красим шейку»	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	Ходьба по роликовой дорожке	Ходьба по дорожке из колючих ковриков	Ходьба по роликовой дорожке	Ходьба по дорожке из колючих ковриков
Подвижные игры	«Найди свой дом»	«Цветные автомобили»	«Поезд»	«Зайцы и волк»
Дыхательные упражнения	«Ёжик»	«Автомобильчик»	«Коровушка»	«Надуем шарик»
Игры с мячом	Бросание мяча вперед от груди. Игровое упражнение «Перебрось мяч».	Броски мяча вперед из-за головы	П/и «Мячики»	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1 м. П/И «Мяч в кругу»

Январь

Задачи: закреплять ходьбу парами, упражнять в разных видах ходьбы, развивая осанку, укрепляя стопу, мышцы рук и ног, совершенствуя ритмичность и ориентировку в пространстве; развивать быстроту и ловкость в беге; воспитывать желание выполнять дыхательные упражнения; продолжать разучивать приёмы самомассажа; учить использовать для профилактики плоскостопия верёвку; развивать творчество и дружеские отношения в подвижных играх.

Вводная часть	«Мы идём гулять» ходьба парами, «Птички» ходьба с заданиями для рук, «Кошечки» ходьба на носках, «Мишки» ходьба на пятках, «Лошадки» лёгкий бег, спокойная ходьба, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дых. Упр.	«Шарик надулся»	«Лягушка»	«Паровоз»	«Курочка»
Пальчиковые игры	«С добрым утром»	«Две веселые лягушки»	«Зима»	«Петушок»
Самомассаж	Упражнения «Трём ушки», «Хлопаем по ушкам», «Дёргаем за мочку»	Повторить разученные упражнения	Упражнения «Согреем горлышко», «Наденем шарфик», «Нарисуем солнышко»	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	«Едут ножки по дорожке»	«Если бы ноги были руками» укрепление мышц стопы при помощи платочков	«Перенеси мяч ногами» передвигать стопы вперед, поджимая пальцами	«Возьми платочек, помаша платочком» укрепление мышц стопы при помощи платочков
Подвижные игры	«Воробушки и кот»	«Звонкий мяч»	«По ровненькой дорожке»	«Воробушки и автомобиль»
Дых. упр.	«Воробушки»	«Шарик надулся»	«Паровоз»	«Автомобиль»
Игры с мячом	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1 м. П/И «Мяч в кругу»	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1,5 м.	«Лиса и колобок», «Убежал колобок по дорожке»	П/И «Всё дальше и выше»

Февраль

Задачи: учить ходьбе с высоким подъёмом колен, развивая равновесие и осанку; закреплять разные виды ходьбы, укрепляя стопу; использовать упражнения для рук, совершенствуя осанку детей; упражнять в лёгком беге, развивая быстроту и ориентировку в пространстве; учить правильно дышать; продолжать разучивать приёмы самомассажа; закреплять умение ходить по канату приставным шагом; закреплять умение бросать мяч, развивать умения различать цвета и величину предмета; развивать ловкость и быстроту в подвижных играх.

Вводная часть	«Лошадки на прогулке» ходьба с высоким подъёмом колен, «Петушки» ходьба на носках, «Курочки» ходьба на пятках, «Цыплятки поднимают крылышки» ходьба с заданиями для рук, «Догоним цыпляток» лёгкий бег, построение в круг.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Коровушка»	«Надуем шарик»	«Паровоз»	«Курочка»
Пальчиковые игры	«Елочка»	«Шарик»	«Зимняя прогулка»	«Петушок»
Самомассаж	Упражнения «Хлоп-хлоп» лёгкие похлопывания по телу	Повторить разученные упражнения	Упражнение «Разотрём ручки» массаж рук при помощи бус из каштанов	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	«Идём гулять» ходьба по массажным дорожкам	«Птички на веточке» ходьба по канату приставным шагом	«Едут ножки по дорожке» массаж стоп на массажной дорожке	«Возьми платочек, помаши платочком» укрепление мышц стопы
Подвижные игры	«Курочка и цыплятки»	«Пузырь»	«Найди свой домик»	«По ровненькой дорожке»
Дыхательные упражнения	«Ёжик»	«Автомобильчик»	«Горячий чай»	«Гуси шипят»
Игры и упражнения с мячом	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.	Подвижная игра «Беги, лови»	Метание большого мяча	П/И «Кто попадет»

Март

Задачи:упражнять детей с выполнением заданий по сигналу;упражнять детей в бросании предметов на дальность; учить правильно дышать; продолжать разучивать приёмы самомассажа; закреплять умение ходить по канату приставным шагом; упражнять в метании, развивать меткость, глазомер; развивать ловкость и быстроту в подвижных играх.

Вводная часть	«Мы идём гулять» ходьба парами, «Птички-невелички» ходьба с заданиями для рук, «Петушок» ходьба на носках, «Мишка» ходьба на пятках, «Лошадки» лёгкий бег, спокойная ходьба, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Пузырики»	«Насос»	«Говорилка»	«Мышка и мишка»
Пальчиковые игры	«Снежинки»	«Утро настало»	«С добрым утром»	«Повстречались»
Самомассаж	Упражнение «Нарисуем солнышко», массаж грудной клетки.	Повторить разученные упражнения	Упражнение «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	Упражнение «Башенка»	Упражнение «Если бы ноги были руками» укрепление мышц стопы при помощи платочков	Упражнение «Мишки»	Упражнение «Обезьянки берут орешки»
Подвижные игры	«Снег кружится»	«Собачка и воробьи»	«Паровоз»	«Ладушки –оладушки»
Дыхательные упражнения	«Курочки»	«Пчелка»	«Гуси шипят»	«Качели»
Игры и упражнения с мячом	Метание шишек на дальность правой и левой рукой.	П/И «Кидаем мячики»	Метание большого мяча в горизонтальную цель — двумя руками.	П/И «Кто дальше бросит»

Апрель

Задачи: упражнять в метании, развивать меткость, глазомер, ловкость, быстроту движений; воспитывать желание выполнять дыхательные упражнения; продолжать разучивать приёмы самомассажа; использовать упражнения для рук, совершенствуя осанку детей; развивать внимание; познакомить детей с фитболами; дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Вводная часть	Ходьба и бег с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайчики». Спокойная ходьба, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дых. упр	«Хомячок»	«Петушок»	«Курочка»	«Ворона»
Пальчиковые игры	«Пальцы в гости приходили»	«Петушок»	«Моя семья»	«Полетели птички»
Самомассаж	Упражнение «Лёгкие похлопывания», хлопки по голове, рукам, ногам, перейти сзади на поясницу, ягодицы, бедра.	Повторить разученные упражнения	«Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам»	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	«Здравствуйте – до свидания» Совершать движения стопами от себя – на себя.	«Пальчики поссорились, помирились». Развести носки ног в стороны, свести вместе.	«Пяточки поссорились, помирились». Развести пятки в стороны, свести вместе.	«Ёжик». Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него.
Подвижные игры	«Мыши водят хоровод»	«Собачка и воробьи»	«Солнечные зайчики»	«Цыплята и собачка»
Дыхательные упражнения	«Сердитый ежик»	«Пчелка»	«Ветерок»	«Мышка и мишка»
Упражнения с фитболом	И/У «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров.	П/И «Веселый мяч», передача фитбола друг другу, броски фитбола;	П/И «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»	Катание фитбола змейкой между ориентирами, П/И «Догони мяч»

Май

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по сигналу педагога, в ползании по скамейке на ладонях и коленях; воспитывать желание выполнять дыхательные упражнения; продолжать разучивать приёмы самомассажа; учить детей удерживать равновесие, сидя на фитболе; развивать координацию движений и укреплять мышцы спины, рук и ног при помощи фитболов.

Вводная часть	«Дружные ребята», ходьба парами; «Лошадки», ходьба с высоким подниманием колен; «Колобок», прокатывания фитбола: по полу, по скамейке, змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; Спокойная ходьба, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Ветерок»	«Курочки»	«Пузырики»	«Коровушка»
Пальчиковые игры	«Повстречались»	«домашние птицы»	«Шарик»	«Лошадка»
Самомассаж	Упражнение «Чтобы не зевать от скуки»	Упражнение «Летели утки»	Упражнение «Наши утки»	Повторить разученные упражнения
Профилактика плоскостопия	Упражнение «Жили у бабуси 2 веселых гуся»	Упражнение «Башенка»	Упражнение «Наши ножки с утра делают зарядку»	Упражнение «Если бы ноги были руками» укрепление мышц стопы при помощи платочков
Подвижные игры	«Веселый мяч» (фитбол)	«Прыгни-присядь»	«Цыплята»	«Гуси-гуси»
Дыхательные упражнения	«Коровушки»	«Пузырики»	«Курочки»	«Ветерок»
Упражнения на фитболах	«Веточка» «Качели»	«Догони мяч», «Толкай ладонями»,	«Юла» «Пружинки»	Повторение

3. Условия реализации образовательной программы дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы

Наименование	Единица	Количество
Фитболы	шт	10
Мячи маленькие	шт	10
Мячи большие	шт	10
Мячи массажные «Ёжики»	шт	10
Коврики	шт	12
Обручи пластмассовые	шт	10
Обручи алюминиевые	шт	10
Доска гимнастическая наклонная с зацепами	шт	2
Палки гимнастические	шт	10
Ребристая доска	шт	1
Доска гладкая	шт	1
Кубы зеленые большие	шт	3
Кубы зеленые средние	шт	2
Кубы красные маленькие	шт	3
Стойки	шт	
Мишень навесная круглая	шт	1
Подвесное кольцо- щиты баскетбольные	шт	1
Скамья гимнастическая	шт	2
Тоннель	шт	2
Лестница-мостик-качалка	шт	1
Сетка волейбольная	шт	1
Шнур	шт	2
Кегли	шт	20
Кубики пластмассовые	шт	20
Гантели	шт	20
Палки гимн. для перешагив.	шт	3
Канат	шт	1

4. Информационно-образовательные ресурсы

1. И.Е. Аверина. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М.: Айрис-пресс, 2006.- 144с.
2. А.С. Галанов. Развивающие игры для малышей. М.: «АСТ-ПРЕСС КНИГА» 2007.-304с.
3. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: часть 2. М: ТЦ Сфера, 2013, 240с.
4. В.И. Ковалько. Азбука физкультминуток для дошкольников. М.: ВАКО, 2005.-176с.
5. Микляева Н.В. Морозова Л.Д., Прищепа С.С. Физическое развитие дошкольников. Ч.2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. М: ТЦ Сфера, 2015. 176с.
6. О.Н. Моргунова. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. ООО «Метода», 2013.-144с.
7. О.Н. Моргунова. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Г. Воронеж, 2007. -176с.
8. Е. В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- ТЦ Сфера, 2014.
9. Е.А. Тимофеева. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста.

Система оценки достижений планируемых результатов

Занятия для родителей.

Наглядная информация фото – выставка для родителей.

Предполагаемый результат:

1. Дети смогут владеть мячами разных размеров, фитболами.
2. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться в зале.
3. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом разных размеров, передача мяча, прокатывание мяча, катание мяча друг другу, бросание мяча, перебрасывание друг другу.
4. Научатся понимать сущность подвижной игры, цель и правила.
5. Умения сохранять правильную осанку рук и ног, выполнять упражнения в сочетании с покачиванием на фитболах

КОМПЛЕКС САМОМАССАЖА**«Я ЗДОРОВЫМ ВЫРАСТАЮ»**

1. Энергично растираем ладшки, проговаривая слова «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем»
2. «Снимаем перчатки», массаж верхней части ладоней.
3. «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем»
4. «Умоем личико», массаж лица.
5. «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
6. «Причешем волосы», массаж головы.
7. «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
8. «Трём ушки», массаж ушных раковин.
9. «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
10. «Хлопаем по ушкам», массаж ушных раковин.
11. «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
12. «Дёргаем за мочку», активизация зоны.
13. «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
14. «Трём крылья носа», активизация зоны.
15. «Мы художники», рисуем точку между бровями, активизация зоны.
16. «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
17. «Согреем горлышко», массаж горла.
18. «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
19. «Наденем шарфик», массаж плечевой зоны.
20. «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
21. «Нарисуем солнышко», массаж грудной клетки.
22. «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
23. «Лёгкие похлопывания», хлопки по голове, рукам, ногам, перейти сзади на поясницу, ягодицы, бёдра.
24. Вдохнуть, подняться на носки, руки вверх, выдохнуть, опуская руки вниз и опускаясь на пятки.
25. Вдох, руки вверх, выдох, наклониться до пола.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

- Вот солнышко яркое сияет и все ребятки гуляют. (Воспитатель держит солнышко на палочке, дети ходят по ковру).

- А вот солнышко спряталось за тучкой, пошел дождь. Бегите все ко мне под зонт. (Воспитатель раскрывает зонт, дети бегут к нему).

«Воробышки и автомобиль» (игры с ходьбой и бегом)

Дети садятся на скамейку на одной стороне площадки – это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне встает инструктор. Он изображает автомобиль. После слов инструктора: «Полетели воробышки на дорожку» дети поднимаются со стульев, бегают по площадке, размахивая руками-крылышками.

По сигналу инструктора «Автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнездышки! » автомобиль выезжает из гаража, воробышки улетают в гнезда (садятся на места). Автомобиль возвращается в гараж – воробышки полетели.

«Найди свой домик» (игры с ходьбой и бегом)

Инструктор предлагает детям выбрать домики. Это могут быть стулья, скамейки, кубы, обручи, начерченные на земле кружки. У каждого отдельный домик. По сигналу инструктора дети выбегают из домиков, расходятся по площадке и резвятся до тех пор, пока инструктор не скажет «Найди свой домик! ». По этому сигналу дети бегут в свои домики.

«По ровненькой дорожке» (игры с прыжками)

Дети вместе с инструктором на одной стороне площадки намечают место, где у них будет дом, и отправляются в путь. Инструктор произносит текст, в соответствии с которым дети выполняют разные движения: идут, прыгают, приседают.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два! (Идут.)

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам

В ямку – бух! (Прыгают.)

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

(Дети идут, а затем приседают на корточки.)

Вот наш дом,

«Зайцы и волк» (игры с прыжками)

Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их.

В игре можно использовать небольшой текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идет ли волк?

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

«Наседка и цыплята» (игры с ползанием и лазаньем)

Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне площадки сидит большая птица. Наседка зовет цыплят: «Ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, ищут корм, приседают, наклоняются, перебегают с места на место. По сигналу инструктора «Большая птица летит!» птица ловит цыплят, а те убегают от нее и прячутся в доме.

«Кот и воробышки» (игры с прыжками)

Дети встают на скамеечки или кубики (высота 10-12 см, лежащие на полу в одной стороне площадки, - это воробышки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. «Воробышки вылетают на дорогу», - говорит инструктор, и дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробышков кот отводит к себе в дом.

«Кот и мыши» (игры с ходьбой и бегом)

Дети сидят на скамейке – это мыши в норках. В противоположной стороне комнаты сидит кот, роль которого исполняет инструктор. Кот засыпает (закрывает глаза, а мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в норках (занимают свои места). Пойманных мышек кот уводит к себе. Когда остальные мыши спрячутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает.

Снег кружится.

(по стихотворению А.Барто)

Цель: научить соотносить собственные действия с действиями участников игры.

Материал: ободки с эмблемами-снежинками.

Ход игры

Воспитатель (В.) напоминает детям, что снег легкий, он медленно падает на землю, кружится, когда подует ветерок.

Затем предлагает всем участникам игры ободки-снежинки. В. предлагает детям покружиться, произнося: «Снег, снег кружится, белая вся улица!»

Затем жестом приглашая детей приблизиться, произносит: «Собрались мы все в кружок, завертелись, как снежок».

Дети выполняют действия произвольно и в конце медленно приседают. В. произносит: «Подул холодный ветер. Как? В-в-в-в! («В-в-в!» - произносят дети.) Разлетелись, разлетелись снежинки в разные стороны».

Дети разбегаются по площадке.

Игра по желанию детей повторяются 3-4 раза.

«Собачка и воробьи».

Цели: закреплять знания о характерных движениях птиц; учить имитировать их голоса.

Материал: эмблемы с изображением воробьев, мягкая игрушка (собачка).

Ход игры

(В.) объясняет детям: «Мы все будем воробьями (раздает эмблемы птиц). Как летают воробьи? Как скачут? Как клюют? А как поют? Молодцы! Хорошие воробьи, веселые. А кто будет собачкой? (Ребенок-собачка берет мягкую игрушку, садится в уголок.) Кто вспомнит, как домик собачки называется? Правильно, будка! Наша собачка сидит в будке. Начинаем играть». В.:

Скачет, скачет воробей:

Скок-поскок! Скок-поскок!

(Дети скачут, кто как может.)

Кличет маленьких детей:

«Чив! Чив! Чив!»

(Дети повторяют: «Чив! Чив! Чив!»)

Киньте крошек воробью,

Я вам песенку спою:

«Чик-чирик! Чик-чирик!»

(Дети повторяют: «Чик-чирик!»)

В. говорит: «Вдруг собачка прибежала, на воробьев залаяла громко-громко».

Ребенок («собачка») выбегает и громко лает: «Ав-ав!». «Воробьи» разлетаются в разные стороны.

«Ладушки-оладушки».

Цель: учить детей по-разному хлопать в ладоши, вести счет: «Раз, два».

Ход игры

В игре участвует подгруппа детей (3-4 человека).

Все стоят, образуя круг. Воспитатель рассказывает: «Бабушка печет оладушки, поливает маслом, угощает всех детей».

Воспитатель медленно произносит:

Ладушки, ладушки,

Пекла бабушка оладушки,

Маслом поливала,

Детушкам давала.

Раз, два! – Даше,

Раз, два! – Тане.

Дети хлопают в ладоши.

Воспитатель хлопает каждого ребенка то по одной, то по другой ладошке. Вместе считают:

«Раз, два!»

Всем по два!

Всем по два!

Воспитатель, хлопает по обеим ладошкам каждого ребенка.

Хороши оладушки

У нашей бабушки!

Если кто-то из детей захочет, он может быть ведущим.

Игра повторяется.

«Мыши водят хоровод».

Цель: упражнять детей в выполнении движений.

Ход игры

В. рассказывает, что все дети будут мышками, а кто-то один – котом Васькой. Ребенка, согласившегося быть котом, В. вводит в укромный уголок площадки и спрашивает: «Как кот мяукает, знаешь?» Далее В. объясняет всем: «Мы – мышки, будем водить хоровод, бегать, играть,

веселиться, но как только проснется Васька-кот, сразу разбегайтесь, чтобы кот вас, мышек, не поймал. Покажите, как мышки бегают. Быстро-быстро и тихо-тихо, чтобы не будить кота. А как они пищат?»

«Мыши» водят хоровод: дети тихо передвигаются по площадке и подпевают взрослому. В. поет:
Ля-ля-ля! На печурке дремлет кот.

Ля-ля-ля! Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите.

Вот проснется Васька-кот –

Разобьет наш хоровод!

- Мышки не слушаются, бегают, пищат.

Вот проснулся Васька-кот,

Разбежался хоровод!

«Кот» с мяуканьем пытается догнать «мышек». Они разбегаются.

«Цыплята и собачка».

Цель: упражнять детей в выполнении различных действий, в лазании и подлезании под шнур.

Материал: эмблемы с изображением цыплят, крупная игрушечная собака, шнур.

Ход игры

Воспитатель раздает детям эмблемы. Закрепляет протянутый шнур на высоте 60-70 см от земли. Это домик цыплят. На расстоянии 2 м от шнура домик собачки – будка.

Дети («цыплята») находятся за шнуром. Воспитатель («курочка») созывает «цыплят»: «Ко-ко-ко! Идите зернышки поклевать!». «Цыплята» подлезают под шнур, бегают по площадке перед собачкой, пищат.

Воспитатель подходит к собачке, берет ее в руки: «Гав! Гав!». Цыплята убегают в разные стороны. «Курочка» зовет «цыплят» спрятаться в домике (подлезать под шнур), а сама грозит собаке: «Не пугай моих деток».

«Цыплята».

(по стихотворению Т. Волгиной «Цыплята»)

Цель: учить выполнять имитационные движения, подражать голосовым реакциям птиц.

Материал: эмблемы с изображениями цыплят и курицы.

Ход игры

Взрослый произносит текст, дети выполняют движения. Дети идут гурьбой за воспитателем.
Воспитатель.

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать.

А за ней цыплята –

Желтые ребята.

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

Не ходите далеко.

Лапками гребите,
Зернышки ищите!

Дети выполняют имитационные движения.

Воспитатель: «Нашли зернышки? Клюйте! А теперь попейте водички – клювики вверх! Молодцы!» «Цыплята» бегают, пищат. Игра продолжается.

«Гуси»

Задачи. Совершенствовать бег в сочетании с действиями рук. Вызывать потребность к подражанию. Вызывать удовольствие от совместных действий.

Содержание игры. Дети изображают гусей, располагаясь в одном конце комнаты, в другом конце стоит взрослый.

Взрослый: Гуси, гуси!

Дети: Га-га-га.

Взрослый: Есть хотите?

Дети: Да-да-да!

Взрослый: Идите ко мне!

Дети-гуси летят к взрослому, размахивая крыльями, шипя: «Ш-ш-ш». Затем взрослый говорит: «Кш! Бегите в поле!» Гуси убегают на свое место

«Солнечные зайчики»

Задачи. Повышать двигательную активность. Развивать ловкость. Вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.

Содержание игры. Воспитатель пускает с помощью зеркала солнечных зайчиков и одновременно произносит текст стихотворения:

«Скачут побегайчики - Прыг, прыг по углам,

Солнечные зайчики, Были там — и нет их там.

Мы зовем их — не идут, Где же зайчики? Ушли,

Были тут — и нет их тут. Мы нигде их не нашли.»

В соответствии со словами текста дети манят зайчиков, разводят руки в стороны, прыгают за солнечными зайчиками. Взрослый направляет солнечных зайчиков в разные стороны комнаты.

«Мой веселый, звонкий мяч»

Задачи. Учить прыгать на двух ногах, внимательно слушать текст, действовать по сигналу. Вызывать чувство радости от активных действий.

Содержание игры. Взрослый читает стихи:

«Мой веселый, звонкий мяч, Желтый, красный, голубой,

Ты куда помчался вскачь? Не угнаться за тобой!»

(С. Маршак)

Малыши имитируют движения мяча, прыгают на месте. На слова: «Не угнаться за тобой!» — дети бегут от взрослого, который догоняет их. Ребята, не умеющие прыгать, делают «пружинку».

«Пузырь»

Дети вместе со взрослым стоят в кругу, взявшись за руки. Воспитатель говорит:

«Надувайся, пузырь, Оставайся такой

Надувайся большой, Да не лопайся».

Малыши постепенно, отходя назад, расширяют круг. На слова «Пу- / зырь лопнул» дети опускают руки и произносят: «Ш-ш-ш».

«Поезд».

Цель игры. Учить ходить и бегать друг за другом небольшими группами, сначала держась друг за другом, а затем не держась, приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя.

Описание игры.

Воспитатель предлагает детям встать друг за другом, сам становится впереди и говорит: «Вы будете вагончиками, а я паровозом. Паровоз даёт гудок – и поезд начинает двигаться, сначала медленно, а затем быстрее. Когда дети усвоят игру, затем усложнять правила игры по усмотрению воспитателя.

«Самолёты».

Цель игры. Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движения по словесному сигналу.

Описание игры. Дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «К полёту приготовиться. Завести моторы». Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук р-р-р. После сигнала воспитателя «Полетели» дети разводят руки в стороны и летят – разбегаются в разные стороны. По сигналу «На посадку» они направляются на свои стульчики. Затем можно усложнить правила игры.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Надуй шарик».

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

«Паровозик»

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

«Дерево на ветру»

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Снегопад»

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

«Сердитый ежик»

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

«Лягушонок»

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

«Курочка».

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

«Гуси летят».

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

«Ёжик».

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Как гуси шипят».

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

«Лягушка».

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

«Коровушка»

1. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Сделать глубокий вдох носом.
3. выдох произвести через рот со звуком, имитирующим мычание коровы: му-у-у-у.

«Насос». Исходное положение ребенка — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем наклонить туловище в сторожу выдох, рука скользит вниз по ноге, другая поднимается вверх до подмышечной впадины, при этом громко произносить: «С-с-с-с-с! С-с-с-с-с!» Выпрямиться — вдох; наклониться в другую сторону — выдох, тоже произнося: «С-с-с! С-с-с!» Повторить 6 — 8 раз.

Приложение 4

Пальчиковые игры.

1.С добрым утром!

С добрым утром, глазки.

Вы проснулись?

С добрым утром, ушки.

Вы проснулись?

С добрым утром, ручки.

Вы проснулись?

С добрым утром, ножки.

Вы проснулись?

С добрым утром, солнце.

Мы проснулись!

Дети поглаживают глазки, смотрят в бинокль.

Прикладывают ладони к ушкам.

Поглаживают, кисти рук, хлопают в ладоши.

Поглаживают ножки, притопывают.

Руки протягивают к солнцу и улыбаются.

2.«Утро настало»

Утро настало.
Солнышко встало.
-Эй, братец Федя
Разбуди соседей.
- Вставай, Большак!
- Вставай, Указка!
- Вставай, середка!
- и крошка Митрошка!
Привет, Лadoшка.
Все потянулись и проснулись.
Поочередно загибаем пальчики левой и правой руки.

3.«Зайчата»

Вот встречаются зайчата.
Как согреться нам, ребята?
Чтобы побыстрее согреться,
Надо спинками тереться.
Дети трут тыльные стороны ладоней друг о друга

4.«Петушок»

Наш красивый петушок
Обе руки сжаты в кулачки.
Кверху поднял гребешок.
Разжать ладони.
Крыльшками машет.
Кистями помахать в воздухе.
На лужайке пляшет.
Крошки хлебные клюёт.
Указательными пальцами постучать по столу.
Пёстрых курочек зовёт.
Кистями рук сделать манящие движения.

5.«Полетели птички»

Полетели птички,
Птички-невелички.
Сели птички. Посидели.
Опять полетели.
Пальцы переплетены, ладони сжаты.
Поднимать и опускать пальцы в соответствии с ритмом стиха

6.« Снежинки»

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,
Туча по небу плыла.
Пальцы обеих рук соединить подушечками и округлить в форме шара (туча).
Вдруг из тучи над землёй
Полетел снежинок рой.
Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны. Поворачивать кисти, медленно опуская руки (снежинки летят).
Ветер дунул, загудел –
Подуть на кисти рук (губы округлить и слегка вытянуть вперёд).
Рой снежинок вверх взлетел.
Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх, вращать ими (снежинки летят).
Ветер с ними кружится,

Может быть подружится.
Вращать кистями, попеременно скрещивая руки.

7.«Зимняя прогулка»

Очень холодно зимой,
Но мы пойдем гулять с тобой.
Я надена шубку,
Я надена шарфик,
И еще платок,
А потом красивые,
Теплые пушистые,
Крошки – рукавички
На ручки натяну.
Загибают поочередно левой руки, начиная с мизинца.

8.«Ёлочка»

Перед нами ёлочка.
Пальцы переплетены, большие подняты вверх.
Шишечки, иголочки,
Кулачки, «иголочки»- раздвинуть пальцы.
Шарики, фонарики,
Ладошки держать «ковшиком».
Зайки и свечки,
«Зайчики» - указательные пальцы.
Звёзды, человечки.
Ладошка в виде звезды, «человечки» - походить пальчиками.

9.«Шарик».

Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение. Надуваем быстро шарик. Он становится большой. Вдруг шар лопнул, воздух вышел – Стал он тонкий и худой.

10.«Домашние птицы»

Есть у курицы цыплёнок,
У гусыни есть гусёнок,
У индюшки – индюшонок,
А у утки есть утёнок.
Большим пальцем поочередно касаться остальных, начиная с мизинца.
У каждой мамы малыши,
Все красивы хороши!
Показать все пальчики, «играя» ими.

11.«Повстречались».

На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой рук по одному начиная с мизинца. На последнюю фразу показать «рога», одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.
Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу».
Два щенка: «Ав – ав». Два жеребёнка: «И-го-го»
Два телёнка, два быка: «Му-у». Смотри, какие рога!

12.«Это я».

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос, это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ- топ.

Ох устали вытрем лоб!

Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом

13.«Пальцы в гости приходили»

Пальцы в гости приходили,

«Тук, тук, тук – стучались в дверь.

Только дверь им не открыли:

Думали, что страшный зверь.

Дети постукивают по столу подушечками всех десяти пальцев одновременно.

14.«Радуются взрослые и дети»

Кто ещё радуется солнышку?

Радуется дедушка,

Радуется бабушка,

Радуется мамочка,

Радуется папочка,

Очень радуюсь я.

Рада солнцу вся семья!

Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строку дети загибают пальчик, 6 строка – сжимать и разжимать кулачок.

«Лошадки»

По дороге белой, гладкой

Скачут пальцы как лошадки

Чок-чок-чок.

Чок-чок-чок.

Скачет резвый табунок

Пальцы скачут по столу,

повторяя текст за взрослым:

«чок-чок ,чок-чок»

16.«Этот пальчик хочет спать»

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать,

Этот пальчик чуть вздремнул,

Этот пальчик уж уснул,

Этот пальчик крепко спит

Тише дети не шумите,

Пальчики не разбудите.

Дети загибают пальчики, начиная с мизинца.

17. «Моя семья»

Этот пальчик – дедушка.

Этот пальчик – бабушка.

Этот пальчик – папочка.

Этот пальчик – мамочка.

Этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья.

По ходу чтения, загибается на ручке ребенка пальчик, начиная с большого пальчика

18.«Ежик»

Ежик топал по дорожке
И грибочки нес в лукошке.
Чтобы грибочки сосчитать,
Нужно пальцы сосчитать.
Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой руке, потом на правой руке.
В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки.

19.«Две веселые лягушки»

Две веселые лягушки
Ни минуты не сидят,
Ловко прыгают подружки,
Только брызги вверх летят.
Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на стол пальцами вниз. Резко разжимают пальцы (руки как бы подпрыгивают над столом) и кладут ладони на стол.
Затем резко сжимают кулачки и опять кладут их на стол

20.«Пальчики»

Кто из пальчиков ловчее?
Ручку кто держать умеет?
Пальцы дружно отвечают,
Головами все кивают.
Дети сгибают руки в локтях, держат кисти рук перед лицом, сгибают и разгибают одновременно, не сжимая их в кулачки.

21.«Зима»

Раз, два, три, четыре, пять
Собираемся гулять.
Катя саночки везет
От крылечка до ворот,
А Сережа по дорожке
Девочки и мальчики
Прыгают как зайчики.
Дети по очереди разгибают пальчики, сжатые в кулачок.
Дети показывают растопыренные пальцы руки.
Провести указательным и средним пальцами по столу.
Сложив пальчики «щепоткой», делать бросающие движения.
Дети машут кистями рук.