

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](mailto: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  
016577551 л/с 33906000160

---

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «02» сентября 2024г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Ведущий МАДОУ  
«Детский сад № 30 «Ёлочка»  
М.В. Вареничева  
приказ № 01-15/203 от 02.09.2024 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ТОПОТУШКИ»

Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 2-5 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Зарифова Валентина Михайловна,  
инструктор по физической культуре

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 №1  
от 02.09.2024г.

Утверждено:  
Заведующий  
\_\_\_\_\_ М. В. Вареничева  
Приказ № 01-15/203  
от 02.09.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТОПОТУШКИ»**

Возраст детей от 2 -5 лет

Срок реализации 1 год

Составитель  
Зарифова В.М.  
Инструктор по ФК

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Разделы	стр
1	<b>Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты</b>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи Программы	8
1.3	Планируемые результаты Программы	9
2	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации</b>	
2.1	Учебный план	9
2.2	Содержание Программы	10
3	<b>Организационно-педагогические условия</b>	
3.1	Календарный учебный график	12
3.2.	Условия реализации программы	12
3.3	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	13
3	<b>Список литературы</b>	15
4	<b>Приложения</b>	

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЁМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## **1.1. Пояснительная записка.**

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

Программа дополнительного образования «Топотушки» относится к физкультурно-спортивной направленности. Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе элементов программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой, а также элементов программы и технологии физического воспитания детей 3-7 лет Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье» и элементов программы Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»

### **Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
3. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Закон Свердловской области «Об образовании» от 08.06.2012г. № 43-03;
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 № 963-Д "О внесении изменений в Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29 июня 2023 г. N 785-Д "Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере "Реализация дополнительных общеразвивающих программ" в соответствии с социальным сертификатом"

12. Методические рекомендации. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области. – Екатеринбург: ГАНУ СО «Дворец молодёжи», РМЦ, 2023. – 36 с.

13. Устав МАДОУ «Детский сад №30»

14. Лицензия образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам №17099 от 21.03.2013г. Министерства Общего и профессионального образования Свердловской области.

### **Актуальность программы**

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.

**Актуальностью** данной программы является то, что в возрасте 3-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей сохранения и укрепления здоровья ребенка, коррекция недостатков физического развития, профилактика заболеваний и увеличение двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. При этом здоровый ребенок представляется как эталон и практически достижимая норма детского развития.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, это отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков в соответствии с установкой игровой ситуации, формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья.

Фитбол дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других

занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. В выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Занятия фитболом уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний ОДА. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвоночные диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора.

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма и разработано с учетом динамики физического развития детей раннего, младшего и среднего дошкольного возраста, и представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

Занятия предусматривают как индивидуальную форму работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

Программа реализуется в соответствии с основными педагогическими принципами:

- системности (предполагает преемственность знаний, комплексность их усвоения);
- доступности (учитывает возрастные различия и особенности детей при отборе материала);
- дифференциации (предполагает выявление и развитие у детей склонностей и способностей по различным направлениям);
- увлекательности (учитывает возрастные и индивидуальные особенности воспитанников);
- интеграции (предполагает взаимосвязь различных видов деятельности).

При реализации программы используется дифференцированный подход к детям: регулирование физической нагрузки, наблюдение за состоянием здоровья, за выполнением правил безопасности, оказание помощи, развития уверенности и защищенности в любой ситуации.

**Отличительной особенностью** данной программы является развитие двигательных умений и навыков у детей через игры, игровые задания, стихи и потешки с музыкальным сопровождением, что обеспечивает психологический комфорт каждого ребенка и обеспечивает формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Адресат программы:** дети от 2 до 5 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой, с учетом рекомендаций медиков и желания родителей.

### **Краткая характеристика возрастных особенностей**

#### **К трем годам:**

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам.

#### **К четырем годам:**

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

#### **К пяти годам:**

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

**Режим занятий:** кружковые занятия проводятся с детьми с 2 до 5 лет один раз в неделю, занятие строится в соответствии с возрастными особенностями детей. Группы формируются по возрасту детей: 2-3 года, 3-4 года и 4-5 лет.

Максимальное количество обучающихся в одной группе – 12 человек.

### **Режим занятий**

<b>группа</b>	<b>количество учебных часов в неделю</b>	<b>Объем программы</b>	<b>продолжительность одного академического часа</b>
Группа раннего возраста	1	33	15 мин
Вторая младшая группа	1	33	20 мин
Средняя группа	1	33	30 мин

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей. У детей в этом возрасте формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (хлопки, притопы ног, 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.

### **Структура занятий.**

#### ***Вводная часть:***

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

#### ***Основная часть:***

ОРУ – блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД - упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

#### ***Заключительная часть:***

Дыхательные упражнения, релаксация.

### **Методы и формы организации занятий:**

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

### **Игровая форма включает в себя:**

- пальчиковые игры;
- дыхательные упражнения;
- самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов;
- упражнения на расслабление;
- профилактика плоскостопия;
- подвижные игры, игровые упражнения;
- игры и упражнения с мячами разных размеров;
- упражнения на фитболах;
- прыжки на батуте.

### **Методы и технологии, применяемые в работе с детьми:**

- технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров);

- методика дыхательной гимнастики Стрельниковой;
- методики формирования правильной осанки;
- методика профилактики плоскостопия.

**Срок освоения программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения детей 2-5 лет с разным уровнем физического развития. Занятия проводятся 4 раза в месяц фронтально, продолжительностью от 15 до 30 минут (согласно возрасту детей). Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объёма интенсивности занятий соответствовало повышению уровня подготовленности. Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности.

**Форма обучения:** очная

Форма организации занятий: групповая, количество занятий - 1 раз в неделю. Программа реализуется в группах обучающихся до 12 детей одного возраста. Занятия дополнительной образовательной услуги организуются в течение учебного года. В январе в связи с каникулами занятия начинаются со второй недели.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Отчётное занятие в групповой форме с присутствием родителей проводится не менее 1 раза в год.

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года (сентябрь) проводится диагностика физического развития детей. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

## **1.2. 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.**

**Обучающие:**

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

**Воспитательные**

1. Воспитывать самостоятельность, активность, эмоциональность.
2. Воспитывать у детей потребность в систематических занятиях общеукрепляющими и профилактическими упражнениями.
3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
4. Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

**Развивающие:**

1. Развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкости), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, умение ориентироваться в пространстве;
2. Развивать память, произвольное внимание, наблюдательность.

### 1.3. Планируемые результаты

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
<p>- Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.</p> <p>- Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.</p>	<p>- Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.</p> <p>- Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.</p>	<p>- Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры.</p> <p>- Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> <p>- У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p> <p>- Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков.</p>

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

### 2.1 Учебный план

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Планирование занятий: 1 час равен 1 учебному часу в соответствии с возрастом ребенка, согласно СанПиН 1.2.3685-21

№	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Диагностика
2	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Дыхательная гимнастика	6	1	5	Промежуточный контроль
3	Профилактика плоскостопия	6	1	5	Промежуточный контроль
4	Игры и упражнения с мячами разных размеров	6	1	5	Промежуточный контроль
5	Игровые упражнения и подвижные игры	6	1	5	Промежуточный контроль
6	Упражнения с фитболом	7	1	6	Промежуточный контроль
7	Итоговая диагностика	1		1	Итоговая диагностика
	итого	33	5	28	

## 2.2. Содержание программы

### 2.2.1. Содержание программы

#### Раздел 1: Вводное занятие

**Теория.** Знакомство с содержанием занятий. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

**Практика.** Игровая деятельность. Диагностирование умений детей

**Раздел 2:** Общая физическая подготовка  
Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная гимнастика.

**Теория.** Формирование знаний о пользе физической культуры для опорно-двигательного аппарата.

**Практика.** Формирование знаний о правильной осанке, упражнениях, полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата;

Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов;

Ходьба с предметом на голове;

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке;

перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя;

перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении;

группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин.

Подвижные игры общего характера;

Постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания,

Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя» и др.

### **Раздел 3: Профилактика плоскостопия**

**Теория.** . Правильная постановка стопы. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.

**Практика.** Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.

Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них. самомассаж стоп. Ходьба по массажным мячам-ежикам, палкам, и других предметов, коврикам, канатам, катание стопой.

### **Раздел 4: Игры и упражнения с мячами разных размеров**

**Теория.** Знакомство с историей возникновения мяча. Углубление представлений детей о спортивных играх с мячом.

**Практика.** Разучивание, повторение и закрепление действий с мячом. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Упражнения в движении с мячами. Прокатывание мяча различными способами. Игры с мячом на развитие ориентировки в пространстве.

### **Раздел 5: Игровые упражнения и подвижные игры**

**Теория.** Знакомство с правилами игр.

**Практика.** Подвижные игры и игровые упражнения на равновесие, с прыжками, ориентировку в пространстве, на подлезание и лазание, бросание и ловлю, с ходьбой и бегом. «Кот и мыши», «Лохматый пес», «Автомобиль и воробьи», «Лиса и зайцы», « Кот и мыши», « У медведя во бору», « Солнышко и дождик» и др.

### **Раздел 6: Упражнения с фитболом.**

**Теория.** Знакомство детей с фитбол-мячом «Веселые смешарики»

**Практика.** Подбор фитбол-мяча соответственно антропометрии ребенка. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Упражнения из разных И.П. на фитболе. Прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; передача фитбола друг другу, броски фитбола; игры с фитболом.

## Раздел 7. Итоговая диагностика

**Теория.**

**Практика.** Проведение диагностики и тестирование занимающихся

### 3. Организационно – педагогические условия

#### 3.1 Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	33
2	Количество часов в неделю	1
3	Начало занятий	16 сентября
4	Выходные дни (каникулы)	31 декабря – 8 января
5	Окончание учебного года	31 мая

#### 3.2 Условия реализации образовательной программы дополнительного образования

##### Условия реализации программы

Для реализации программы используется помещение физкультурного зала детского сада.

##### 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	2
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

### 3.3 Формы контроля и оценочные результаты.

#### Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

**Метод педагогического наблюдения.**

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

**Тестирование.**

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

**Критерии и способы определения результативности.**

Основным показателем успеваемости является выполнение учебного плана.

Мониторинг проводится по следующим параметрам:

- ловкость
- сила
- гибкость
- выносливость

**Уровни освоения программ:**

**Высокий уровень.** Уверенно самостоятельно выполняет движения. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Проявляет интерес к новым упражнениям. Активно участвует в подвижных играх. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое внимание.

**Средний уровень.** С помощью инструктора выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх.

**Низкий уровень.** Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения. Допускает ошибки при выполнении упражнений. Плохо сохраняет равновесие. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх.

Фамилия имя ребенка	Сформированность основных движений								
	1		2		3		4		
	н	к	н	к	н	к	н	к	

В конце года проводятся открытые занятия для родителей, 1 раз в квартал оформляется наглядная информация: фото – выставка занятий кружка «Топтушки» для родителей.

#### **4. Список литературы.**

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М.: Айрис-пресс,2006.-144с.
2. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: часть 2. М: ТЦ Сфера,2013, 240с.
3. 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.
4. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. ООО «Метода», 2013.-144с.
5. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Г. Воронеж, 2007. -176с.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 2-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)
7. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста.

#### **Литература для родителей:**

1. Галанов А.С. Развивающие игры для малышей. М.: «АСТ-ПРЕСС КНИГА»2007.-304с.
2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. М.: ВАКО, 2005.-176с.
3. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007

## КОМПЛЕКС САМОМАССАЖА

### «Я ЗДОРОВЫМ ВЫРАСТАЮ»

1. Энергично растираем ладошки, проговаривая слова «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем»
2. «Снимаем перчатки», массаж верхней части ладоней.
3. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем»
4. «Умоем личико», массаж лица.
5. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».
6. «Причешем волосы», массаж головы.
7. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».
8. «Трём ушки», массаж ушных раковин.
9. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».
10. «Хлопаем по ушкам», массаж ушных раковин.
11. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».
12. «Дёргаем за мочку», активизация зоны.
13. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».
14. «Трём крылья носа», активизация зоны.
15. «Мы художники», рисуем точку между бровями, активизация зоны.
16. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».
17. «Согреем горлышко», массаж горла.
18. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».
19. «Наденем шарфик», массаж плечевой зоны.
20. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».
21. «Нарисуем солнышко», массаж грудной клетки.
22. «Мы ладошки растираем, мы ладошки 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 ясное 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 повторяется 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. уводит 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-туу». 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, произнесите 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.

## 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, Ладошка.  
Все потянулись и проснулись.  
Поочередно загибаем пальчики левой и правой руки.

### 3.«Зайчата»

Вот встречаются зайчата.  
Как согреться нам, ребята?  
Чтобы побыстрей 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, «иглолочки»- раздвинуть пальцы.  
Шарики, фонарики,  
Ладонки держать «ковшиком».  
Зайки и свечки,  
«Зайчики» - указательные пальцы.  
Звёзды, человечки.  
Ладонка в виде звезды, «человечки» - походить пальчиками.

## 9.«Шарик».

Все пальчики обеих рук – «в шепотке» 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 поочерёдно 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.

### **15. «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.

**Группа раннего возраста**

**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 враспынную, 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 врассыпную, 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, помаше 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	«Курочки»	«Пчелка»	«Гуси шипят»	«Качели»

упражнения				
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	«Мыши водят	«Собачка и	«Солнечные	«Цыплята и собачка»

игры	хоровод»	воробьи»	зайчики»	
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 бабуся 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

## 2.2.2. 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 врассыпную, 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 врассыпную, построение в круг, построение свободное.			
Недели	1	2	3	4
Дыхательные упражнения	«Сердитый ежик»»	«Паровоз»	«Машинка»	«Надуй шарик»
Пальчиковые игры	«Ежик»	«Пароходик»	«Еду деду, еду к бабе»	«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,	«Кот и мыши»	«Брось через	«Попади в круг»

	звонкий мяч»		веревку»	
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 массажере	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 в рассыпную, 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	Ходьба по	Перекатывание	Ходьба по коврику	Перекатывание

плоскостопия	коврику из пуговиц	стопой массажного мяча	из пуговиц	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	«Едут ножки по дорожке» ходьба	«Если бы ноги были руками»	«Едут ножки по дорожке» ходьба по	«Возьми платочек, помаши платочком»

плоскостопия	по канату приставным шагом	укрепление мышц стопы при помощи платочков	канату приставным шагом	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»

### 2.2.3. 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 приемам 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 в рассыпную, 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	«Моя семья»	«Пальчики»	«Радуются»	«Пальцы в гости»

игры			взрослые и дети»	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 врассыпную, 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	«Коровушка»	«Надуем шарик»	«Паровоз»	«Курочка»

упражнения				
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 фитаболами; дать представления о форме и физических свойствах фитабола.

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, бёдра.	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 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