



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 118 «Теремок»  
(МБДОУ «Детский сад № 118 «Теремок»)**

Тепличная ул., д.6 "А", г. Нижний Новгород, 603092, тел. (831) 242-25-74, факс (831) 242-25-74

e-mail: [ds118\\_nn@mail.52gov.ru](mailto:ds118_nn@mail.52gov.ru), [https:// nn118.mdou.pro](https://nn118.mdou.pro),  
ОКПО [58588127](#), ОГРН [1025202413961](#), ИНН/КПП [5257055339/525701001](#)

**Принята**  
на Педагогическом совете  
от 28.01.2026 г. № 3

**Утверждена**  
приказом заведующего  
МБДОУ « Детский сад № 118  
«Теремок»  
от 28.01.2026 г. № 23-о

**Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Здоровенок»**

**(для детей от 4 до 6 лет)**

**срок реализации: 18 месяцев**

город Нижний Новгород,

2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
1.1 Направленность дополнительной общеразвивающей программы .....	3
1.2 Новизна программы.....	3
2. Актуальность программы .....	4
3. Цель и задачи программы.....	5
4. Планируемые результаты освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы "Здоровенок" .....	6
5. Организационно-педагогические условия .....	6
5.1 Организация образовательного процесса .....	6
5.2 Методы работы .....	7
5.3 Принципы обучения .....	7
5.4 Материально-техническое оснащение.....	8
6. Учебный план.....	9
7. Календарный учебный график .....	9
8. Рабочая программа.....	10
9. Оценочные материалы.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
10. Методические материалы .....	33

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Здоровенок» (для детей 4-6 лет) (далее Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 16.09.2020 № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеразвивающим программам».

### ***1.1 Направленность Программы*** ***физкультурно-оздоровительная.***

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа соответствует индивидуальным возрастным особенностям детей.

### ***1.2 Новизна Программы***

Новизна Программы состоит:

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических и спортивных показателей;
- в раскрытии творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе и развития гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

Настоящая Программа составлена с учётом возрастных и психофизиологических особенностей детей 4-6 лет.

Форма обучения: очная.

Уровень программы - базовый.

Особенности организации образовательного процесса - традиционная.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы - дети в возрасте 4-6 лет.

Наполняемость учебных групп - не более 10 человек.

Объём и срок реализации Программы.

Программа рассчитана на 18 месяцев:

- 1-й год обучения (дети в возрасте 4-5 лет), 9 месяцев, 36 занятий, с сентября по май;

- 2-й год обучения (дети в возрасте 5-6 лет), 9 месяцев, 36 занятий, с сентября по май.

Занятия проходят во второй половине дня, два раза в неделю у каждой возрастной группы.

Продолжительность занятия:

дети в возрасте 4-5 лет - 20 минут,

дети в возрасте 5-6 лет - 25 минут.

## **2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Проблемы воспитания здорового ребёнка 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.

Актуальность Программы заключается в физкультурно-оздоровительном развитии дошкольников, воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;

- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое облучение и «металлозвук» (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- малоподвижный образ жизни, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья.

Отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, на прогулках, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость, дети часто и долго болеют, что способствует развитию сколиоза, плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку детей, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно в дошкольном детстве, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

В структуре организованной деятельности детей на занятиях по физкультуре времени на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата отводится недостаточно, т.к. основная часть занятия направлена на развитие основных видов движений. Учитывая интерес детей к занятиям под музыку в игровой форме, с использованием нестандартного физкультурного оборудования, целесообразна организация дополнительных занятий по профилактике заболеваний ОДА в свободное от основных занятий время.

### **3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель реализации программы: Обеспечение нормального функционирования опорно-двигательного аппарата. Развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.**

Задачи программы:

#### **1. Образовательные:**

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- **формировать правильную осанку** и укреплять все группы мышц;
- содействовать укреплению мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы ;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- способствовать формированию двигательных навыков в основных видах движений;
- создавать благоприятные условия для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх, развлечениях, занятиях.

#### **2. Развивающие:**

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость); двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений); дружеские взаимоотношения средствами игры и общения в повседневной

жизни.

### **3. Воспитательные:**

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки; потребность в здоровом образе жизни; нравственно-волевые качества в развивающих подвижных играх.

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММЫ**

<b>Модуль «Страна Игралия»</b>
Обучающиеся: <ul style="list-style-type: none"><li>- имеют интерес к различным видам развивающих подвижных игр;</li><li>- слушают и реагируют на сигналы инструктора, умеют следовать правилам игры;</li><li>- знают и могут сами организовать разновидности развивающих подвижных игр;</li><li>- самостоятельно используют полученные знания и сформированные умения в повседневной жизни.</li></ul>
<b>Модуль «Здоровей-ка»</b>
Обучающиеся: <ul style="list-style-type: none"><li>- имеют элементарные представления о здоровом образе жизни; сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности при их выполнении;</li><li>- выполняют общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без них;</li><li>- выполняют упражнения на укрепление мышц спины, способствующих профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;</li><li>- выполняют упражнения на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы;</li><li>- выполняют дыхательные упражнения, игровой массаж.</li></ul>
<b>Модуль «Волшебный парашют»</b>
Обучающиеся: <ul style="list-style-type: none"><li>- умеют согласовывать свои действия с движениями других играющих, находить свое место в зависимости от цвета сектора парашюта, не мешая другим, по сигналу выполнять различные задания педагога, ориентироваться в пространстве;</li><li>- умеют ходить по кругу, держась руками за парашют, по часовой и против часовой стрелки;</li><li>- умеют поднимать, опускать, раскачивать парашют, пускать большие и маленькие волны;</li><li>- проявляют дружеские отношения в игре.</li></ul>

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **5.1 Организация образовательного процесса**

Реализация программы осуществляется через организованную форму обучения - занятия, где теоретические и практические части интегрированы. Все теоретические знания дети получают в процессе игры, являющейся для них ведущим видом деятельности.

Знакомство детей с новым материалом осуществляется на основе деятельностного метода, когда новое знание не даётся в готовом виде, а постигается ими путём самостоятельного анализа, сравнения, выявления существенных признаков.

Содержание работы с воспитанниками, формы организации, методики, приёмы и технологии работы с детьми, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательная деятельность осуществляется средствами игры: подвижные игры и упражнения, использование разнообразных атрибутов, игровые приёмы обучения. При проведении занятий создаётся ситуация успеха у ребёнка для воспитания уверенности в собственных силах, успешности, желания использовать приобретённые навыки в повседневной жизни.

## **5.2 Методы работы**

- 1. Словесные:** рассказ, беседа, объяснение, вопросы, указания, команды и т.д.
- 2. Практические:** сюрпризный момент, подвижные игры и упражнения, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, игровой массаж, включение игровых персонажей.
- 3. Наглядные:** показ выполнения задания, способа действия, которые в ряде случаев выступают в качестве самостоятельных методов.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- подгрупповая;
- индивидуальная.

## **5.3 Принципы обучения**

- учет возрастных особенностей при отборе содержания, темы занятий, задач воспитания и обучения;
- уважение к личности каждого ребенка,
- обеспечение эмоционально-психологического комфорта детей на каждом занятии,
- повторяемость программного материала через различные виды деятельности с целью формирования переноса полученных знаний в реальные жизненные ситуации.
- частая смена заданий и упражнений в процессе занятия, с целью предупреждения утомления детей.

### **Модули программы:**

1. "Страна Игралия".
2. "Здоровей-ка".
3. "Волшебный парашют".

### **Занятия имеют следующую структуру:**

Занятия строятся в соответствии с традиционной структурой построения занятия и делятся на три основных части:

*Подготовительная часть занятия* - вводит детей в работу и подготавливает к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. В содержание входят строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, лёгкий бег, прыжки на месте и в продвижении, приставные шаги, марш на месте, полуприседания, упражнения ритмической гимнастики.

*Основная часть занятия* - физические упражнения, направленные на укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе игровой массаж.

Игровые упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия, на развитие дыхания.

Игры различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и

способствующие профилактике плоскостопия, развитию пространственной ориентации, согласованности действий в группе.

*Заключительная часть занятия* – завершение работы постепенным снижением нагрузки и приведение детей в более спокойное состояние: медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания, дыхательные упражнения, игры малой подвижности, релаксирующая гимнастика.

#### 5.4 Материально-техническое оснащение

<p><b>Модуль</b> <b>«Страна Игралия»</b></p>	<p><b>Музыкально-физкультурный зал</b> <b>Оборудование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальный центр;</li> <li>- флеш-носители;</li> <li>- стенка гимнастическая - 2;</li> <li>- гимнастическая скамейка - 2;</li> <li>- мат большой - 1;</li> <li>- мат малый - 1;</li> <li>- бубен.</li> </ul> <p><b>Материал для занятий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- маски диких животных - 10;</li> <li>- маски домашних животных - 10;</li> <li>- маски перелетных птиц - 10;</li> <li>- маски городских птиц - 10;</li> <li>- маски транспорта - 10;</li> <li>- рули разных цветов - 10;</li> <li>- флажки разных цветов - 10;</li> <li>- платочки разных цветов - 10;</li> <li>- ленточки разных цветов - 10;</li> <li>- мячи диаметр 10 см - 10;</li> <li>- мячи диаметр 15 см - 10;</li> <li>- мячи диаметр 20 см - 10;</li> <li>- колечки разных цветов - 10;</li> <li>- обручи малого диаметра - 10;</li> <li>- обручи большого диаметра - 10;</li> <li>- конусы разных цветов - 10;</li> <li>- фишка разметочная - 20;</li> <li>- тоннель мягкий - 2;</li> <li>- тоннель с кольцами - 2;</li> <li>- скакалка короткая - 10;</li> <li>- скакалка длинная - 10;</li> <li>- шнуры цветные (3 м) - 4;</li> <li>- канат - 1;</li> <li>- кочки - 10.</li> </ul>
<p><b>Модуль</b> <b>«Здоровей-ка»</b></p>	<p><b>Музыкально-физкультурный зал</b> <b>Оборудование:</b> музыкальный центр, флеш-носители. <b>Материал для занятий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячики су-джок - 20;</li> <li>- ребристая дорожка - 2;</li> <li>- тренажеры для развития дыхания (разной тематики)- по 10;</li> <li>- теннисные мячики - 10;</li> <li>- бумага;</li> <li>- одноразовые трубочки.</li> </ul>
<p><b>Модуль</b></p>	<p><b>Музыкально-физкультурный зал</b></p>

<b>«Волшебный парашют»</b>	<b>Оборудование:</b> музыкальный центр, флеш-носители. <b>Материал для занятий:</b> - парашюты разного размера - 4; - мягкие мячики - 10; - маски животных - 10; - маски птиц - 10; - резиновые мячи разного диаметра - 10; - пластмассовые разноцветные шарики - 20.
----------------------------	--

## 6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Средняя группа (4-5 лет)

№ п/п	Название учебного модуля	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	
1.	Модуль «Страна Игралия»	26		наблюдение/ выполнение заданий
2.	Модуль «Здоровей-ка»	20		наблюдение/ выполнение заданий
3.	Модуль «Волшебный парашют»	26		наблюдение/ выполнение заданий
Итого часов		72		

### Старшая группа (5-6 лет)

№ п/п	Название учебного модуля	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1.	Модуль «Страна Игралия»	26	наблюдение/ выполнение заданий
2.	Модуль «Здоровей-ка»	21	наблюдение/ выполнение заданий
3.	Модуль «Волшебный парашют»	25	наблюдение/ выполнение заданий
Итого часов		72	

## 7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>№ п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Недель в 1 полугодии	17
4	Недель во 2 полугодии	19
5	Количество учебных часов в неделю	2
6	Количество учебных часов	72
7	Начало занятий	01.09
8	Окончание учебного года	31.05
9	Выходные дни	суббота, воскресенье, праздничные дни
10	Каникулы	31.12-15.01
11	Сроки промежуточной аттестации	декабрь, май

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Недель в 1 полугодии	17
4.	Недель во 2 полугодии	19
5	Количество учебных часов в неделю	2
6	Количество учебных часов	72
7	Начало занятий	01.09
8	Окончание учебного года	31.05
9	Выходные дни	суббота, воскресенье, праздничные дни
10	Каникулы	31.12-15.01
11	Сроки промежуточной аттестации	декабрь, май

## **8. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ( ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

### **Модуль «Страна Игралия»**

№ занятия	Содержание работы
1	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Ходьба по ребристой дорожке, ползание в тоннеле, ходьба по массажным коврикам, медленный бег змейкой между кеглями, упражнения на ковриках с массажным мячом. <u>Подвижные игры:</u> «Догони мяч», «Солнышко и дождик», «Не пропусти мяч». <u>Дид. игра:</u> «Что полезно, а что нет».
	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Ходьба по ребристой дорожке, ползание в тоннеле, ходьба по массажным коврикам, медленный бег змейкой между кеглями, упражнения на ковриках с массажным мячом. <u>Подвижные игры:</u> «Автомобили», «По ровненькой дорожке», «Поезд». <u>Дид. игра:</u> «Полезные и вредные привычки».
4.	Ходьба на носках, пятках (1 мин). Бег в среднем темпе (1 мин.) ОРУ. <u>Подвижные игры:</u> «Автомобили», «Прокати обруч», «Что мы делали не скажем, а что делали покажем!». <u>Дид. игра:</u> «Что сначала, что потом».
5.	Ходьба на носках, пятках (1 мин). Бег в среднем темпе (1 мин.) ОРУ. Ходьба по ребристой дорожке, ползание в тоннеле, ходьба по массажным коврикам, медленный бег змейкой между кеглями, упражнения на ковриках с массажным мячом. <u>Подвижные игры:</u> «Что мы делали не скажем, а что делали покажем!», «Весёлый зоопарк». <u>Дид. игра:</u> «Что полезно, а что нет».
6.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Ходьба по ребристой дорожке, ползание в тоннеле, ходьба по массажным коврикам, медленный бег змейкой между кеглями, упражнения на ковриках с массажным мячом. <u>Подвижные игры:</u> «Солнышко и дождик», «Найди свой домик», «Не пропусти мяч». <u>Дид. игра:</u> «Что полезно, а что нет».
7.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Ходьба по ребристой дорожке, ползание в тоннеле, ходьба по массажным коврикам, медленный бег змейкой между кеглями, упражнения на ковриках с массажным мячом. <u>Подвижные игры:</u> «Пробеги тихо», «Бегите ко мне», «Наседка и цыплята». <u>Дид. игра:</u> «Полезные и вредные привычки».
8.	Ходьба на носках, пятках (1 мин). Бег в среднем темпе (1 мин.) ОРУ. Ходьба по ребристой дорожке, ползание в тоннеле, ходьба по массажным коврикам, медленный бег змейкой между кеглями, упражнения на ковриках с массажным мячом. <u>Подвижные игры:</u> «Перебрось-поймай», «Вдоль дорожки», «Что мы делали не скажем, а что делали покажем!» <u>Дид. игра:</u> «Что сначала, что потом».
9.	Ходьба на носках, пятках (1 мин). Бег в среднем темпе (1 мин.)

	ОРУ. Упражнения с активными кольцами: «Шляпа» ходьба по прямой с кольцом на голове, руки в стороны (3 раза); «Черепашки» ползание на четвереньках с кольцом на спине (2-3 раза); «Пингвины» прыжки с зажатым кольцом между колен (1-2 раза). Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках. <u>Подвижные игры:</u> «Охотник и зайцы», «Не боимся мы кота», «Обойди прыжками». Медленный бег. Расслабление под музыку.
10.	Ходьба на носках, пятках (1 мин). Бег в среднем темпе (1 мин.) ОРУ. Упражнения с активными кольцами: «Шляпа» ходьба по прямой с кольцом на голове, руки в стороны (3 раза); «Черепашки» ползание на четвереньках с кольцом на спине (2-3 раза); «Пингвины» прыжки с зажатым кольцом между колен (1-2 раза). Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках. <u>Подвижные игры:</u> «Птицы в клетке», «Не задень», «Докати мяч». Медленный бег. Расслабление под музыку.
11.	Ходьба на носках, пятках (1 мин). Бег в среднем темпе (1 мин.) ОРУ. Упражнения с активными кольцами: «Шляпа» ходьба по прямой с кольцом на голове, руки в стороны (3 раза); «Черепашки» ползание на четвереньках с кольцом на спине (2-3 раза); «Пингвины» прыжки с зажатым кольцом между колен (1-2 раза). Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках. <u>Подвижные игры:</u> «Самолёты», «Прыгуны», «Морская фигура». Медленный бег. Расслабление под музыку.
12.	Ходьба на носках, пятках (1 мин). Бег в среднем темпе (1 мин.) ОРУ. Упражнения с активными кольцами: «Шляпа» ходьба по прямой с кольцом на голове, руки в стороны (3 раза); «Черепашки» ползание на четвереньках с кольцом на спине (2-3 раза); «Пингвины» прыжки с зажатым кольцом между колен (1-2 раза). Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках. <u>Подвижные игры:</u> «Скачи за мной», «Через ручеёк», «Попади в обруч». Медленный бег. Расслабление под музыку.
13.	Ходьба на носках, пятках (1 мин). Бег в среднем темпе (1 мин.) ОРУ. Упражнения с активными кольцами: «Шляпа» ходьба по прямой с кольцом на голове, руки в стороны (3 раза); «Черепашки» ползание на четвереньках с кольцом на спине (2-3 раза); «Пингвины» прыжки с зажатым кольцом между колен (1-2 раза). Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках. <u>Подвижные игры:</u> «Скачи за мной», «Коршун и наседка», «Мяч на лопатке». Медленный бег. Расслабление под музыку.
14.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Игровое упражнение «Малютка». Комплекс «Разведение и сведение лопаток», «Поднимание и опускание рук», «Разведение и сведение рук». <u>Подвижные игры:</u> «Кто дальше бросит», «Карусель», «Преодолей полосу препятствий». Релаксация: лежа на спине, музыкальное сопровождение «Утро в лесу» И.п. - о.с. 1-подняться на носки,

	поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох, сохраняя правильную осанку 2-3 раза, темп медленный.
15.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Игровое упражнение «Малютка». Комплекс «Поднимание ноги скользящим движением, не отрывая стопы от стены», «Прогибание спины из и. п. лежа на животе», «Наклоны вперед-назад». <u>Подвижные игры:</u> «Кто быстрее», «Весёлые пингвины», «Не попадайся». Релаксация: лежа на спине, музыкальное сопровождение «Утро в лесу» И.п. - о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох, сохраняя правильную осанку 2-3 раза, темп медленный.
16.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Игровое упражнение «Малютка». Комплекс «Разведение и сведение лопаток», «Поднимание и опускание рук», «Разведение и сведение рук». <u>Подвижные игры:</u> «Кто дальше бросит», «Карусель», «Преодолей полосу препятствий». Релаксация: лежа на спине, музыкальное сопровождение «Утро в лесу» И.п. - о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох, сохраняя правильную осанку 2-3 раза, темп медленный.
17.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Игровое упражнение «Малютка». Комплекс «Поднимание ноги скользящим движением, не отрывая стопы от стены», «Прогибание спины из и. п. лежа на животе», «Наклоны вперед-назад». <u>Подвижные игры:</u> «Кто быстрее», «Весёлые пингвины», «Не попадайся». Релаксация: лежа на спине, музыкальное сопровождение «Утро в лесу» И.п. - о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох, сохраняя правильную осанку 2-3 раза, темп медленный.
18.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Игровое упражнение «Малютка». Комплекс «Разведение и сведение лопаток», «Поднимание и опускание рук», «Разведение и сведение рук». <u>Подвижные игры:</u> «Лошадки», «Где звенит колокольчик», «Перемена местами». Релаксация: лежа на спине, музыкальное сопровождение «Утро в лесу» И.п. - о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох, сохраняя правильную осанку 2-3 раза, темп медленный.
19.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Игровое упражнение «Малютка». Комплекс «Поднимание ноги скользящим движением, не отрывая стопы от стены», «Прогибание спины из и. п. лежа на животе», «Наклоны вперед-назад». <u>Подвижные игры:</u> «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Не попадайся». Релаксация: лежа

	на спине, музыкальное сопровождение «Утро в лесу» И.п. - о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох, сохраняя правильную осанку 2-3 раза, темп медленный.
20.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Игровое упражнение «Малютка». Комплекс «Разведение и сведение лопаток», «Поднимание и опускание рук», «Разведение и сведение рук». <u>Подвижные игры:</u> «Лошадки», «Где звенит колокольчик», «Перемена местами». Релаксация: лежа на спине, музыкальное сопровождение «Утро в лесу» И.п. - о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох, сохраняя правильную осанку 2-3 раза, темп медленный
21.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Игровое упражнение «Малютка». Комплекс «Поднимание ноги скользящим движением, не отрывая стопы от стены», «Прогибание спины из и. п. лежа на животе», «Наклоны вперед-назад». <u>Подвижные игры:</u> «Огуречик, огуречик», «Воробышки и кот», «Не попадайся». Релаксация: лежа на спине, музыкальное сопровождение «Утро в лесу» И.п. - о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох, сохраняя правильную осанку 2-3 раза, темп медленный.
22.	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, подскоки. Ходьба друг за другом. ОРУ. Игровое упражнение «Катание на морском коньке». <u>Подвижные игры:</u> «Найди свой домик», «Поймай снежинку», «Ручеек». Медленная ходьба. Релаксация под музыку «Сон на берегу моря».
23.	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, подскоки. Ходьба друг за другом. ОРУ. Игровое упражнение «Катание на морском коньке». <u>Подвижные игры:</u> «Прыжки по кочкам», «Ловишки», «Ручеек». Медленная ходьба. Релаксация под музыку «Сон на берегу моря».
24.	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, подскоки. Ходьба друг за другом. ОРУ. Игровое упражнение «Катание на морском коньке». <u>Подвижные игры:</u> «Найди свой домик», «У медведя во бору», «Ручеек». Медленная ходьба. Релаксация под музыку «Сон на берегу моря».
25.	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два-три прыжка на

	одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, подскоки. Ходьба друг за другом. ОРУ. Игровое упражнение «Катание на морском коньке». <u>Подвижные игры:</u> «Птички в гнездышках», «У медведя во бору», «Ловишки». Медленная ходьба. Релаксация под музыку «Сон на берегу моря».
26.	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, подскоки. Ходьба друг за другом. ОРУ. Игровое упражнение «Катание на морском коньке». <u>Подвижные игры:</u> «Кто дальше бросит», «Карусель», «Лиса и куры». Медленная ходьба. Релаксация под музыку «Сон на берегу моря».

### Модуль «Здоровей-ка»

27.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Игры-забавы для формирования разных типов дыхания "Сдуй бабочку с ладошки", "Воздушный футбол". <u>Подвижные игры:</u> «Кто дальше бросит», «Карусель». Релаксация: лежа на спине под спокойное музыкальное сопровождение. И.п. - о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох, сохраняя правильную осанку 2-3 раза, темп медленный.
28.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Игры-забавы для формирования разных типов дыхания "Сдуй бабочку с ладошки", "Воздушный футбол". <u>Подвижные игры:</u> «Буря в стакане», «Ветер-ветерок». Релаксация: лежа на спине под спокойное музыкальное сопровождение. И.п. - о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох, сохраняя правильную осанку 2-3 раза, темп медленный.
29.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Игры-забавы для формирования разных типов дыхания "Сдуй бабочку с ладошки", "Воздушный футбол". <u>Подвижные игры:</u> «Кто дальше бросит», «Карусель». Релаксация: лежа на спине под спокойное музыкальное сопровождение. И.п. - о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох, сохраняя правильную осанку 2-3 раза, темп медленный.
30.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс). ОРУ. Игры-забавы для формирования разных типов дыхания "Сдуй бабочку с ладошки", "Воздушный футбол". <u>Подвижные игры:</u> «Буря в стакане», «Ветер-ветерок». Релаксация: лежа на спине под спокойное музыкальное сопровождение. И.п. - о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох, сохраняя правильную осанку 2-3 раза, темп медленный.

	осанку 2-3 раза, темп медленный.
31.	Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки. Ходьба на носках, пятках, "гусиным шагом" в среднем темпе (2 мин). Лёгкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Развивающие игры на профилактику плоскостопия: 1. «Гусеница» большая и «гусеница» маленькая. И.п.–сидя, руки в стороны. Последовательное сгибание и разгибание пальцев стопы с продвижением вперед или назад. (2-3 раза) 2. И.п. тоже. Ходьба на ягодицах вперед-назад (по 10 шагов в каждом направлении) <u>Подвижные игры:</u> «У медведя во бору», «Поймай снежинку». Ходьба на носках змейкой между кеглями. Дыхательные упражнения.
32.	Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки. Ходьба на носках, пятках, "гусиным шагом" в среднем темпе (2 мин). Лёгкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Развивающие игры на профилактику плоскостопия: "Прокати, не упусти", "Собери орехи". <u>Подвижные игры:</u> «Наседка и цыплята», «Кролики». Ходьба на носках змейкой между кеглями. Дыхательные упражнения.
33.	Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки. Ходьба на носках, пятках, "гусиным шагом" в среднем темпе (2 мин). Лёгкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Развивающие игры на профилактику плоскостопия: "Канатоходцы", "Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног". <u>Подвижные игры:</u> «У медведя во бору», «Найди свой цвет». Ходьба на носках змейкой между конусами. Дыхательные упражнения.
34.	Ходьба приставным шагом, легкий бег в среднем темпе. ОРУ. Дорожка здоровья. Игровой самомассаж без предметов. Игровой самомассаж с мячиками. <u>Подвижные игры:</u> «Выше ножки от земли», «Перемена местами». Игра малой подвижности "Где зазвонил колокольчик?" Дыхательные упражнения.
35.	Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба боком по канату, «ходьба змейкой». Медленный бег (1 минута). ОРУ. Прыжки через 4-5 косичек (0,5–1 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекаты с пятки на носок и наоборот из положения сидя на корточках. Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели. <u>Подвижные игры:</u> «Воробышки и кот», «Сбей кеглю». Дыхательное упражнение "Одуванчик".
36.	Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба боком по канату, «ходьба змейкой».

	Медленный бег (1 минута). ОРУ. Прыжки через 4-5 косичек (0,5–1 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекаты с пятки на носок и наоборот из положения сидя на корточках. Игровое упражнение «Кто быстрее». Упражнения на снятие напряжения и фокусировку зрения: «Далеко-близко», «Высоко-низко». <u>Подвижные игры:</u> «Кто выше прыгнет», «Сбей кеглю». Дыхательное упражнение "Слабый и сильный ветер".
37.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №1. ОРУ с платочками. И/у "Качалочка", "Цапля". Полоса препятствий №1. <u>Подвижные игры:</u> "Мышеловка", "Затейники". Игра малой подвижности "У кого мяч?"
38.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №1. ОРУ с маленькими мячами. И/у "Морская звезда", "Стойкий оловянный солдатик". Полоса препятствий №1. <u>Подвижные игры:</u> "Ловишки", "Затейники". Игра малой подвижности "Найди игрушку".
39.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №1. ОРУ с большим мячом. И/у "Качалочка", "Цапля". Полоса препятствий №1. <u>Подвижные игры:</u> "Фигуры", "Мы веселые ребята". Игра малой подвижности "Найди и промолчи".
40.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №1. ОРУ с большим мячом. И/у "Морская звезда", "Стойкий оловянный солдатик". Полоса препятствий №1. <u>Подвижные игры:</u> "Удочка", "Быстро возьми". Игра малой подвижности "Найди игрушку".
41.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №1. ОРУ с обручем. И/у "Самолет", "Потягивание". Полоса препятствий №1. <u>Подвижные игры:</u> "Перелет птиц", "Не попадись". Игра малой подвижности "У кого мяч?"
42.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №1. ОРУ с гимнастической палкой. И/у "Самолет", "Потягивание". Полоса препятствий №1. <u>Подвижные игры:</u> "Не оставайся на полу", "Не попадись". Игра малой подвижности "Летает - не летает".
43.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №1. ОРУ с гимнастической палкой. И/у "Карусель". Полоса препятствий №1. <u>Подвижные игры:</u> "Удочка", "Будь ловким". Игра малой подвижности "Летает - не летает".
44.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №1. ОРУ с ленточкой. И/у "Карусель". Полоса препятствий №1. <u>Подвижные игры:</u> "Гуси-лебеди", "Будь ловким". Игра малой подвижности "Затейники".
45.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №1. ОРУ со скакалкой. И/у "Морская звезда", "Стойкий оловянный солдатик". Полоса препятствий №2.

	<u>Подвижные игры:</u> "Мышеловка", "Ловишки". Игра малой подвижности "Пробеги тихо".
46.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №1. ОРУ со скакалкой. И/у "Морская звезда", "Стойкий оловянный солдатик". Полоса препятствий №2. <u>Подвижные игры:</u> "Найди себе пару", "Ловишки". Игра малой подвижности "Пробеги тихо".

### Модуль «Волшебный парашют»

47.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. ОРУ с колечками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Зайчик", "Скручивание парашюта". <u>Игры с парашютом:</u> "Найди свой цвет", "Будь внимателен". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
48.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. ОРУ с гимнастической палкой. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Змея", "Колечко". <u>Игры с парашютом:</u> "Чье звено быстрее", "Воробьи", "Рыбалка". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
49.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. ОРУ с косичками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Зайчик", "Скручивание парашюта". <u>Игры с парашютом:</u> "Найди свой цвет", "Чье звено быстрее". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
50.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. ОРУ с гимнастической палкой. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Змея", "Колечко". <u>Игры с парашютом:</u> "Чье звено быстрее", "Воробьи", "Рыбалка". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
51.	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. ОРУ с кубиками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Колечко", "Море волнуется". <u>Игры с парашютом:</u> "Найди свой цвет", "Кто первый" (с усложнением). Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
52.	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. ОРУ с малым мячом. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Море волнуется", "По морям, по волнам". <u>Игры с парашютом:</u> "Чье звено быстрее", "Воробьи". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
53.	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. ОРУ с большим мячом. <u>Упражнения с парашютом:</u> "По морям, по волнам", "Бревнышки". <u>Игры с парашютом:</u> "Воробьи" "Рыбалка". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.

54.	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. ОРУ с обручем. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Бревнышки", "Рыбка". <u>Игры с парашютом:</u> "Рыбалка", "Чье звено быстрее ". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
55.	Построение в шеренгу, перестроение шагом и бегом. Построение в круг. ОРУ со скакалкой. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Рыбка", "Месяц". <u>Игры с парашютом:</u> "Рыбалка", "Попади в цель". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
56.	Построение в шеренгу, перестроение шагом и бегом. Построение в круг. ОРУ с колечками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Зайчик", "Скручивание парашюта". <u>Игры с парашютом:</u> "Попади в цель", "Кто меньше бросит". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
57.	Построение в шеренгу, перестроение шагом и бегом. Построение в круг. ОРУ с обручем. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Скручивание парашюта", "Змея". <u>Игры с парашютом:</u> "Кто меньше бросит", "Передай". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
58.	Построение в шеренгу, перестроение шагом и бегом. Построение в круг. ОРУ со скакалкой. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Змейка", "Колечко". <u>Игры с парашютом:</u> "Передай", "Попади в цель ". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
59.	Бег по кругу и ориентирам ("змейкой"). Построение в шеренгу и колонну по сигналу, перестроение в 2 колонны. ОРУ с флажками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Колечко", "Море волнуется". <u>Игры с парашютом:</u> "Волшебный парашют", "Пустое место". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
60.	Бег по кругу и ориентирам ("змейкой"). Построение в шеренгу и колонну по сигналу, перестроение в 2 колонны. ОРУ с ленточками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "По морям, по волнам", "Колечко". <u>Игры с парашютом:</u> "Волшебный парашют", "Золотые ворота ". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
61.	Бег по кругу и ориентирам ("змейкой"). Построение в шеренгу и колонну по сигналу, перестроение в 2 колонны. ОРУ с кубиками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "По морям, по волнам", "Бревнышки". <u>Игры с парашютом:</u> "Золотые ворота", "Пустое место". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
62.	Бег по кругу и ориентирам ("змейкой"). Построение в шеренгу и колонну по сигналу, перестроение в 2 колонны. ОРУ с обручем. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Бревнышки", "Рыбка". <u>Игры с парашютом:</u> "Волшебный парашют", "Золотые ворота ". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
63.	Бег по кругу и ориентирам. Построение в круг. ОРУ со скакалкой. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Рыбка", "Месяц". <u>Игры с парашютом:</u> "Салют", "Весёлый мяч". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.

64.	Бег по кругу и ориентирам. Построение в круг. ОРУ со скакалкой. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Месяц", "Звезды". <u>Игры с парашютом:</u> "Веселый мяч", "Бабочки". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
65.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. ОРУ с колечками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Зайчик", "Скручивание парашюта". <u>Игры с парашютом:</u> "Найди свой цвет", "Будь внимателен". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
66.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. ОРУ с гимнастической палкой. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Змея", "Колечко". <u>Игры с парашютом:</u> "Чье звено быстрее", "Воробьи", "Рыбалка". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
67.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. ОРУ с косичками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Зайчик", "Скручивание парашюта". <u>Игры с парашютом:</u> "Найди свой цвет", "Чье звено быстрее". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
68.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. ОРУ с гимнастической палкой. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Змея", "Колечко". <u>Игры с парашютом:</u> "Чье звено быстрее", "Воробьи", "Рыбалка". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
69.	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. ОРУ с кубиками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Колечко", "Море волнуется". <u>Игры с парашютом:</u> "Найди свой цвет", "Кто первый" (с усложнением). Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
70.	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. ОРУ с малым мячом. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Море волнуется", "По морям, по волнам". <u>Игры с парашютом:</u> "Чье звено быстрее", "Воробьи". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
71.	Итоговое занятие
72.	Открытое занятие "Весёлые путешественники"

### **Рабочая программа (второй год обучения)**

#### **Модуль «Страна Игралия»**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание работы</b>
1.	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выполнением

	заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, подскоки. Ходьба друг за другом. ОРУ. Игровое упражнение «Катание на морском коньке». <u>Подвижные игры:</u> «Сбей кеглю», «Где спрятано», «Попади в цель». Медленная ходьба. Релаксация под музыку «Сон на берегу моря».
2.	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, подскоки. Ходьба друг за другом. ОРУ. Игровое упражнение «Катание на морском коньке». <u>Подвижные игры:</u> «Кто дальше бросит», «Где спрятано», «Цветные автомобили». Медленная ходьба. Релаксация под музыку «Сон на берегу моря».
3.	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, подскоки. Ходьба друг за другом. ОРУ. Игровое упражнение «Катание на морском коньке». <u>Подвижные игры:</u> «Птички в гнездышках», «У медведя во бору», «Ловишки». Медленная ходьба. Релаксация под музыку «Сон на берегу моря».
4.	Ходьба перекатом с пятки на носок (в среднем темпе, до 1 мин), ходьба приставным шагом (1 мин). Легкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Ходьба по массажным коврикам (4 раза). Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин). Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком. Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» <u>Подвижные игры:</u> «Наседка и цыплята», «Воробышки и автомобиль». Медленный бег. Расслабление под музыку.
5.	Ходьба перекатом с пятки на носок(в среднем темпе, до 1 мин), ходьба приставным шагом (1 мин). Легкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Ходьба по массажным коврикам (4 раза). Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин). Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком. Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» <u>Подвижные игры:</u> «Снежная карусель», «Прокати мяч». Медленный бег. Расслабление под музыку.
6.	Ходьба перекатом с пятки на носок(в среднем темпе, до 1 мин), ходьба приставным шагом (1 мин). Легкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Ходьба по массажным коврикам (4 раза). Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин). Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком. Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» <u>Подвижные игры:</u> «Из обруча в обруч», «Кролики». Медленный бег. Расслабление под музыку.
7.	Ходьба перекатом с пятки на носок(в среднем темпе, до 1 мин), ходьба приставным шагом (1 мин). Легкий бег на носочках (1

	мин). ОРУ. Ходьба по массажным коврикам (4 раза). Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин). Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком. Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» <u>Подвижные игры:</u> «Снежная карусель», «Прокати мяч». Медленный бег. Расслабление под музыку.
8.	Ходьба перекатом с пятки на носок (в среднем темпе, до 1 мин), ходьба приставным шагом (1 мин). Легкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Ходьба по массажным коврикам (4 раза). Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин). Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком. Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» <u>Подвижные игры:</u> «Наседка и цыплята», «Воробышки и автомобиль». Медленный бег. Расслабление под музыку.
9.	Ходьба перекатом с пятки на носок (в среднем темпе, до 1 мин), ходьба приставным шагом (1 мин). Легкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Ходьба по массажным коврикам (4 раза). Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин). Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком. <u>Подвижные игры:</u> «Кролики», «Найди свой домик». Медленный бег. Расслабление под музыку.
10.	Ходьба перекатом с пятки на носок (в среднем темпе, до 1 мин), ходьба приставным шагом (1 мин). Легкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Ходьба по массажным коврикам (4 раза). Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин). Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком. <u>Подвижные игры:</u> «Игра с мячом», «Лиса в курятнике». Медленный бег. Расслабление под музыку.
11.	Ходьба перекатом с пятки на носок (в среднем темпе, до 1 мин), ходьба приставным шагом (1 мин). Легкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Ходьба по массажным коврикам (4 раза). Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин). Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком. <u>Подвижные игры:</u> «Снежинки-пушинки», «Прыжки по кочкам». Медленный бег. Расслабление под музыку.
12.	Ходьба перекатом с пятки на носок (в среднем темпе, до 1 мин), ходьба приставным шагом (1 мин). Легкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Ходьба по массажным коврикам (4 раза). Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин). Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком. <u>Подвижные игры:</u> «Прокати мяч по дорожке», «Снежная карусель». Медленный бег. Расслабление под музыку.
13.	Ходьба перекатом с пятки на носок (в среднем темпе, до 1 мин), ходьба приставным шагом (1 мин). Легкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Ходьба по массажным коврикам (4 раза). Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин). Ходьба

	приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком. <u>Подвижные игры:</u> «Зайцы и волк», «Цветные автомобили». Медленный бег. Расслабление под музыку.
14.	Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки. Ходьба на носках, пятках, "гусиным шагом" в среднем темпе (2 мин). Лёгкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Упражнения с гимнастической палкой из разных исходных положений. <u>Подвижные игры:</u> «Наседка и цыплята», «Кролики». Ходьба на носках змейкой между кеглями. Дыхательные упражнения.
15.	Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки. Ходьба на носках, пятках, "гусиным шагом" в среднем темпе (2 мин). Лёгкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Упражнения с гимнастической палкой из разных исходных положений. <u>Подвижные игры:</u> «У медведя во бору», «Поймай снежинку». Ходьба на носках змейкой между кеглями. Дыхательные упражнения.
16.	Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки. Ходьба на носках, пятках, "гусиным шагом" в среднем темпе (2 мин). Лёгкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Упражнения с гимнастической палкой из разных исходных положений. <u>Подвижные игры:</u> «Найди свой цвет», «Метелица». Ходьба на носках змейкой между кеглями. Дыхательные упражнения.
17.	Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки. Ходьба на носках, пятках, "гусиным шагом" в среднем темпе (2 мин). Лёгкий бег на носочках (1 мин). ОРУ. Упражнения с гимнастической палкой из разных исходных положений. <u>Подвижные игры:</u> «Найди свой цвет», «Лиса в курятнике». Ходьба на носках змейкой между кеглями. Дыхательные упражнения.
18.	Медленный бег с высоким подниманием колен. Ходьба змейкой между конусами в среднем темпе до 2 мин. Ходьба по гимнастической палке боком, удерживая правильную осанку. ОРУ. Игровое упражнение «Жучок на спине». <u>Подвижные игры:</u> «Лягушки», «Добеги до кегли». Ходьба как лисички, по-медвежьи и.д. Легкий бег, расслабление под музыку.
19.	Медленный бег с высоким подниманием колен. Ходьба змейкой между конусами в среднем темпе до 2 мин. Ходьба по гимнастической палке боком, удерживая правильную осанку. ОРУ. Игровое упражнение «Жучок на спине». <u>Подвижные игры:</u> «Бег с препятствиями», «Мяч соседу». Ходьба как лисички, по-медвежьи и.д. Легкий бег, расслабление под музыку.
20.	Медленный бег с высоким подниманием колен. Ходьба змейкой между конусами в среднем темпе до 2 мин. Ходьба по гимнастической палке боком, удерживая правильную осанку. ОРУ. Игровое упражнение «Жучок на спине». <u>Подвижные игры:</u> «Трамвай», «Птички и птенчики». Ходьба как лисички, по-

	медвежья и.д. Легкий бег, расслабление под музыку.
21.	Медленный бег с высоким подниманием колен. Ходьба змейкой между конусами в среднем темпе до 2 мин. Ходьба по гимнастической палке боком, удерживая правильную осанку. ОРУ. Игровое упражнение «Жучок на спине». <u>Подвижные игры:</u> «Тоннель», «Зайцы и волк». Ходьба как лисички, по-медвежья и.д. Легкий бег, расслабление под музыку.
22.	Медленный бег с высоким подниманием колен. Ходьба змейкой между конусами в среднем темпе до 2 мин. Ходьба по гимнастической палке боком, удерживая правильную осанку. ОРУ. Игровое упражнение «Жучок на спине». <u>Подвижные игры:</u> «Воробышки и автомобиль», «По ровненькой дорожке». Ходьба как лисички, по-медвежья и.д. Легкий бег, расслабление под музыку.
23.	Медленный бег с высоким подниманием колен. Ходьба змейкой между конусами в среднем темпе до 2 мин. Ходьба по гимнастической палке боком, удерживая правильную осанку. ОРУ. Игровое упражнение «Жучок на спине». <u>Подвижные игры:</u> «Сбей предмет», «Ловишки». Ходьба как лисички, по-медвежья и.д. Легкий бег, расслабление под музыку.
24.	Медленный бег с высоким подниманием колен. Ходьба змейкой между конусами в среднем темпе до 2 мин. Ходьба по гимнастической палке боком, удерживая правильную осанку. ОРУ. Игровое упражнение «Жучок на спине». <u>Подвижные игры:</u> «Найди свой цвет», «Трамвай». Ходьба как лисички, по-медвежья и.д. Легкий бег, расслабление под музыку.
25.	Медленный бег с высоким подниманием колен. Ходьба змейкой между конусами в среднем темпе до 2 мин. Ходьба по гимнастической палке боком, удерживая правильную осанку. ОРУ. Игровое упражнение «Жучок на спине». <u>Подвижные игры:</u> «Подбрось - поймай», «Прокати - не задень». Ходьба как лисички, по-медвежья и.д. Легкий бег, расслабление под музыку.
26.	Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону. ОРУ. Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» - два ребенка садятся на пол один напротив другого и слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими, не беря мяч в руки! <u>Подвижные игры:</u> «Кто дальше бросит», «Карусель». Легкий бег, расслабление под музыку. Дыхательные упражнения.

### Модуль «Здоровей-ка»

27.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №1. ОРУ со скакалкой. И/у "Морская звезда",
-----	---

	"Стойкий оловянный солдатик". Полоса препятствий №2. <u>Подвижные игры:</u> "Кошка и мышки", "Мы весёлые ребята". Игра малой подвижности " Летает - не летает".
28.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №1. ОРУ с обручем. И/у "Самолет", "Потягивание". Полоса препятствий №2. <u>Подвижные игры:</u> "Кошка и мышки", "Мы весёлые ребята". Игра малой подвижности " Летает - не летает".
29.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №2. ОРУ с обручем. И/у "Самолет", "Потягивание". Полоса препятствий №3. <u>Подвижные игры:</u> "Ловишки с ленточками", "Мы весёлые ребята". Игра малой подвижности " Сделай фигуру".
30.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №2. ОРУ с обручем. И/у "Самолет", "Потягивание". Полоса препятствий №3. <u>Подвижные игры:</u> "Не оставайся на полу", "Мышеловка". Игра малой подвижности " У кого мяч".
31.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №2. ОРУ с кубиком. И/у "Самолет", "Потягивание". Полоса препятствий №3. <u>Подвижные игры:</u> "Охотники и зайцы", "Мышеловка". Игра малой подвижности "Летает - не летает".
32.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №2. ОРУ с кубиком. И/у "Самолет", "Потягивание". Полоса препятствий №3. <u>Подвижные игры:</u> "Смелые воробышки", "Хитрая лиса"". Игра малой подвижности "Сделай фигуру ".
33.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №2. ОРУ с большим мячом. И/у "Ах, ладошки", "Карусель". Полоса препятствий №3. <u>Подвижные игры:</u> "Мы веселые ребята", "Хитрая лиса". Игра малой подвижности "Сделай фигуру ".
34.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №2. ОРУ с мешочками. И/у "Ах, ладошки", "Карусель". Полоса препятствий №3. <u>Подвижные игры:</u> "Охотники и зайцы", "Перебежки". Игра малой подвижности "Найдем зайца ".
35.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №2. ОРУ с большим мячом. И/у "Ах, ладошки", "Карусель". Полоса препятствий №3. <u>Подвижные игры:</u> "Мы веселые ребята", "Хитрая лиса". Игра малой подвижности "Сделай фигуру ".
36.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №2. ОРУ с колечками. И/у "Ах, ладошки", "Карусель". Полоса препятствий №3. <u>Подвижные игры:</u> "Ловишки парами", "Совушка". Игра малой подвижности " Летает - не летает".
37.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №2. ОРУ с косичками. И/у "Покачай малышку", "Танец медвежат". Полоса препятствий №4. <u>Подвижные игры:</u>

	"Ловишки с лентами", "Совушка". Игра малой подвижности " Летает - не летает".
38.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №2. ОРУ с косичками. И/у "Покачай малышку", "Танец медвежат". Полоса препятствий №4. <u>Подвижные игры:</u> "Ловишки с лентами", "Мы веселые ребята". Игра малой подвижности по выбору детей.
39.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №2. ОРУ с большим мячом. И/у "Покачай малышку", "Танец медвежат". Полоса препятствий №4. <u>Подвижные игры:</u> "Веселые зайчата", "Совушка". Игра малой подвижности " Летает - не летает".
40.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №2. ОРУ с большим мячом. И/у "Покачай малышку", "Танец медвежат". Полоса препятствий №4. <u>Подвижные игры:</u> "Веселые зайчата", "Ловишки с ленточкой". Игра малой подвижности по выбору детей.
41.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №2. ОРУ с большим мячом. И/у "Маленький мостик", "Паровозик". Полоса препятствий №5. <u>Подвижные игры:</u> "Не боимся мы кота", "Воробышки и автомобили". Игра малой подвижности "Воздушный шар".
42.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №2. ОРУ с флажками. И/у "Маленький мостик", "Паровозик". Полоса препятствий №5. <u>Подвижные игры:</u> "Ловишки-перебежки", "Мышеловка". Игра малой подвижности "Воздушный шар".
43.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №3. ОРУ с косичками. И/у "Маленький мостик", "Паровозик". Полоса препятствий №5. <u>Подвижные игры:</u> "Медведи и пчелы", "Карусель". Игра малой подвижности "Ворота".
44.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №3. ОРУ с гимнастической палкой. И/у "Маленький мостик", "Паровозик". Полоса препятствий №5. <u>Подвижные игры:</u> "Не оставайся на полу", "Удочка". Игра малой подвижности "Передай мяч".
45.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №3. ОРУ с гимнастической палкой. И/у "Маленький мостик", "Паровозик". Полоса препятствий №5. <u>Подвижные игры:</u> "Карусель", "Горелки". Игра малой подвижности "Передай мяч".
46.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики №3. ОРУ с малым мячом. И/у "Колобок", "Ножницы". Полоса препятствий №6. <u>Подвижные игры:</u> "Медведь и пчелы", "Горелки". Игра малой подвижности "Ровным кругом".
47.	Занимательная разминка. Комплекс самомассажа и дыхательной

	гимнастики №3. ОРУ с малым мячом. И/у "Гусеница", "Велосипед". Полоса препятствий №6. <u>Подвижные игры:</u> "Мышеловка", "Гуси-лебеди". Игра малой подвижности "У жирафов".
--	--

### Модуль «Волшебный парашют»

49.	Бег по кругу и ориентирам. Построение в круг. ОРУ со скакалкой. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Звезды", "Зайчик". <u>Игры с парашютом:</u> "Бабочки", "Салют". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
50.	Бег по кругу и ориентирам. Построение в круг. ОРУ со скакалкой. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Зайчик", "Скручивание парашюта". <u>Игры с парашютом:</u> "Веселый мяч", "Салют". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
51.	Построение в круг. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в 3 колонны. ОРУ с малым мячом. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Змея", "Колечко". <u>Игры с парашютом:</u> "Художник", "Салют". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
52.	Построение в круг. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в 3 колонны. ОРУ с большим мячом. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Змейка", "Море волнуется". <u>Игры с парашютом:</u> "Художник", "Перемена мест". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
53.	Построение в круг. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в 3 колонны. ОРУ с кубиками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Колечко", "По морям, по волнам". <u>Игры с парашютом:</u> "Перемена мест", "Кто первый". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
54.	Построение в круг. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в 3 колонны. ОРУ с ленточками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Море волнуется", "Бревнышки". <u>Игры с парашютом:</u> "Кто первый", "Художник". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
55.	Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба и бег по кругу. Построение в круг. ОРУ флажками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Рыбка", "Месяц". <u>Игры с парашютом:</u> "Мышеловка", "Будь внимателен". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
56.	Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба и бег по кругу. Построение в круг. ОРУ с косичками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Месяц", "Звезды". <u>Игры с парашютом:</u> "Будь внимателен", "Пронеси, не урони". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
57.	Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба и бег по кругу. Построение в круг. ОРУ с колечками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Звезды", "Зайчик". <u>Игры с парашютом:</u> "Пронеси, не урони", "Мышеловка". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
58.	Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба и бег по кругу.

	Построение в круг. ОРУ с обручем. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Зайчик", "Колечко". <u>Игры с парашютом:</u> "Мышеловка", "Будь внимателен". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
59.	Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» ОРУ со скакалкой. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Зайчик", "Колечко". <u>Игры с парашютом:</u> "Мышеловка", "Будь внимателен". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
60.	Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» ОРУ с малым мячом. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Зайчик", "Колечко". <u>Игры с парашютом:</u> "Мышеловка", "Будь внимателен". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
61.	Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» ОРУ с большим мячом. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Зайчик", "Колечко". <u>Игры с парашютом:</u> "Мышеловка", "Будь внимателен". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
62.	Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» ОРУ с кубиками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Зайчик", "Колечко". <u>Игры с парашютом:</u> "Мышеловка", "Будь внимателен". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
63.	Перестроение из колонны в колонны по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки. Ходьба и бег по звуковому сигналу. ОРУ с ленточками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Море волнуется", "Бревнышки". <u>Игры с парашютом:</u> "Цветные птички", "Три шага, прыжок". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
64.	Перестроение из колонны в колонны по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки. Ходьба и бег по звуковому сигналу. ОРУ с флажками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Рыбка", "Месяц". <u>Игры с парашютом:</u> "Утка - гусь", "Домик". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
65.	Перестроение из колонны в колонны по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки. Ходьба и бег по звуковому сигналу. ОРУ с косичками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Звезды", "Колечко". <u>Игры с парашютом:</u> "Зайцы и медведь", "Домик и теремок". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
66.	Перестроение из колонны в колонны по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки. Ходьба и бег по звуковому сигналу. ОРУ с колечками. <u>Упражнения с парашютом:</u> "Зайчик", "Змейка". <u>Игры с парашютом:</u> "Карусель", "Цветные птички". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.
67.	Бег по кругу и ориентирам. Построение в круг. ОРУ со скакалкой.

	<i>Упражнения с парашютом: "Звезды", "Зайчик". Игры с парашютом: "Бабочки", "Салют". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.</i>
68.	Бег по кругу и ориентирам. Построение в круг. ОРУ со скакалкой. <i>Упражнения с парашютом: "Зайчик", "Скручивание парашюта". Игры с парашютом: "Веселый мяч", "Салют". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.</i>
69.	Построение в круг. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в 3 колонны. ОРУ с малым мячом. <i>Упражнения с парашютом: "Змея", "Колечко". Игры с парашютом: "Художник", "Салют". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.</i>
70.	Построение в круг. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в 3 колонны. ОРУ с большим мячом. <i>Упражнения с парашютом: "Змейка", "Море волнуется". Игры с парашютом: "Художник", "Перемена мест". Дыхательные упражнения, расслабление под музыку.</i>
71.	Итоговое занятие
72.	Открытое занятие "Путешествие на остров Радуги"

## 9. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися Программы проводится 2 раза в год. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением заданий на итоговом занятии.

Критерии	Обозначение
«сформирован» - ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания	<b>С</b>
«формируется» - ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого	<b>Ф</b>
«точка роста» - ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания	<b>Т</b>

Исследуемые параметры	Игровые упражнения	Содержание упражнений
<b><u>Тонус мышц туловища</u></b>	«Цветочек»	Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растёт и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях — «стебелёк сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно

	<p><b>«Оловянные солдатики и тряпичные куклы»</b></p> <p><b>«Парусник»</b></p>	<p>наклониться вперёд, подогнув колени — «цветочек завял».</p> <p>Ребёнок изображает солдата, напрягая мышцы тела и сохраняя неподвижность в шее, руках, плечах, а изображая тряпичную куклу, снимает излишнее напряжение тела, расслабляется, руки висят как «тряпочки»</p> <p>Ребёнок изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправился, надулся: на вдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад. Ветер утих, и парус «сник»: на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой.</p>
<p><b><u>Навыки правильной осанки</u></b></p>	<p><b>«Кошка»</b></p> <p><b>«Обратный мостик»</b></p> <p><b>«Замок»</b></p> <p><b>«Супермен»</b></p>	<p>Встать на четвереньки, опереться в пол ладонями и коленями. На вдохе выполнить максимальный прогиб в спине, на выдохе округлить спину. Повторить 15–20 раз</p> <p>Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, подать таз вперёд. Задержаться на 45–60 секунд, вернуться в исходную позу.</p> <p>Встать прямо и отвести руки за спину, соединить руки в замок. Наклониться вперёд туловищем, руками тянуться к полу до комфортного уровня натяжения. Задержаться на 30 секунд, вернуться в исходное положение.</p> <p>Лечь на живот, выпрямить руки и ноги, одновременно поднять руки и ноги. Задержаться на 30 секунд, вернуться в исходное положение.</p>



	<p><b>«Зайки — прыгуны»</b></p> <p><b>«Пилоты»</b></p> <p><b>«Перепрыгни через ручеёк»</b></p>	<p>равновесие, не оступаться и не сбивать кубики.</p> <p>Участники становятся в одну шеренгу по кругу (можно полукругом). По команде «Прыг — скок, прыг — скок» предлагают попрыгать на двух ногах вперёд (четыре прыжка подряд), затем пауза, прыжком сделать поворот кругом и снова прыжки вперёд. И так повторить ещё два раза.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по команде «Пилоты!» — бег врассыпную по всему залу, руки в стороны. По команде «На посадку» — замедление бега, переход на ходьбу, затем остановка, приседание в положение стойки на одно колено, руки на поясе (или в стороны). Игровое упражнение повторяется.</p> <p>На полу выкладывается широкий ручеёк (ширина 40 см). Участники становятся перед ручейком — слегка расставлены, руки свободно опущены. По команде прыгают через ручеёк, затем поворачиваются кругом и снова прыгают, и так несколько раз подряд.</p>
--	--	---

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Анисимова Т. Г. С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки». Издательство «Учитель», 2008 г.
2. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М.2003 г.
3. Баренкова Е. А. «Игры, которые лечат» М. 2008 г.
4. Береснева З. И. «Здоровый малыш» программа оздоровления детей в ДОУ ТЦ Сфера 2023 г.
5. Вареник Е. Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия» М. 2016 г.
6. Глазырина Л. Д. «Физическая культура - дошкольникам» М. 1999 г.
7. Глазырина Л. Д. «Физкультурно-оздоровительные занятия» М. 1999 г.
8. Дюкова Ф.Р.Под ред. Лавровой Г.Н. Двигательный игротренинг с пособием «Парашют»: метод. рекомендации / Челябинск, 2017 - 40с.
9. Змановский Ю. Ф. «Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века.» -М.: АРКТИ, 2023 г.
10. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – М.: Просвещение, - 2013. – 112с.
11. Моргунова О. Н. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ.– Воронеж: ТЦ «Учитель», 2015.
12. Печерога А. В. «Развивающие игры для дошкольников». -М.:ВАКО, 2018 г.
13. Русских Е. С. Игровой парашют: методическая разработка. – Омутнинск, 2011. – 5 с.
14. Терехина О. Е. Упражнения и игры с парашютом как средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста, - СПб, 2022. – 14 с.

