

**Управление образования администрации городского округа
«Город Йошкар-Ола»**
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Пчёлка» г.Йошкар-Олы»**

Программа рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №1
«Пчёлка» г.Йошкар-Олы»
Протокол №1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №1 «Пчёлка» г.Йошкар-Олы»
от 29 августа 2025г. №30
_____ С.В.Климова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок освоения программы: 9 месяцев

Объем часов: 32ч.

Разработала: Кандыбаева Ирина Михайловна, инструктор по
физической культуре



**Йошкар-Ола
2025**

1.1.Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» (далее программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности.

Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Отличительные особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цели и задачи программы:

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);

- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

Специальные задачи:

- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Корригирующая и ритмическая гимнастика (все виды аэробик)
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Принципы построения программы:

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
2. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
3. Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

5. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
6. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
7. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
8. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

9. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
10. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
11. Принципы взаимодействия с детьми:
- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности- преодолимы;
 - постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
 - исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
 - сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
 - каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Особенности возрастной группы детей 4-5 лет:

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Здоровячок». Этот возраст определяют как средний дошкольный. Увеличивается объем активных движений.

Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур.

Развитие внимания, двигательной памяти, мышления и воображения создает условия для введения новых форм обучения:

- дети способны посмотреть упражнения, выслушать объяснение, запомнить, а затем выполнить задание;

- простые движения ребята могут воспроизвести по указанию взрослого без показа.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Расширяются возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому ребенок становится гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений

(пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Прогнозируемые результаты

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по программе общей физической подготовки будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья;
- сформированы культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность.

Специфика проведения занятий

Срок реализации программы – октябрь-май

Режим занятия – 1 занятие в неделю

Место проведения – спортивный зал

Тип проведения - групповое занятие

Продолжительность – 20 мин

Количество детей -12-15 человек

Структура построения занятия

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).

Разминка включает общеукрепляющие упражнения для всех групп мышц. Упражнения выполняются в различных видах ходьбы, бега, прыжков; кроме того, включены корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия и укрепления свода стопы, дыхательная гимнастика, координационные упражнения, на развитие внимания.

2. Основная часть.

3. Заключительная часть.

Решаются задачи восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Упражнения на релаксацию включаются для того, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физических нагрузок (расслабление).

Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер.

Формы подведения итогов реализации программы

После обучения по программе готовится презентация, выполненная за отчетный период обучения. На итоговое занятие приглашаются родители.

Программа создает условия для тесного сотрудничества с родителями по привлечению их к организации и обеспечению образовательной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

№ раздела	№ темы	тема	Количество часов			Форма контроля
			Всего	Теоретич.	Практич.	
Раздел 1 сентябрь	1	Комплекс №1	2	1	1	наблюдение
	2	Комплекс №2	2	1	1	наблюдение
Раздел 2 октябрь	1	Комплекс №3	2	1	1	наблюдение
	2	Комплекс №4	2	1	1	наблюдение

Раздел 3 ноябрь	1	Комплекс №5	2	1	1	наблюдение
	2	Комплекс №6	2	1	1	наблюдение
Раздел 4 декабрь	1	Комплекс №7	2	1	1	наблюдение
	2	Комплекс №8	2	1	1	Наблюдение/ анализ деятельности
Раздел 5 январь	1	Комплекс №9	2	1	1	наблюдение
	2	Комплекс №10	2	1	1	наблюдение
Раздел 6 февраль	1	Комплекс №11	2	1	1	наблюдение
	2	Комплекс №12	2	1	1	наблюдение
Раздел 7 март	1	Комплекс №13	2	1	1	наблюдение/ анализ деятельности
	2	Комплекс №14	2	1	1	наблюдение
Раздел 8 апрель	1	Комплекс №15	2	1	1	наблюдение
	2	Комплекс №16	2	1	1	наблюдение
Раздел 9 май	1	Комплекс №17	1		1	анализ деятельности
	Открытое занятие для родителей		1		1	анализ деятельности
Итог:			32	15	17	

Содержание программы.

Месяц	Комплекс	Цели и задачи	Содержание занятия	Оборудование
Сентябрь	Комплекс №1 «Путешествии по городу»	Дать представление форме и физических свойствах своего телосложения, о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для выработки правильной осанки.	Правильная осанка – объяснить, поставить детей прямо. Проверка осанки у стенки. Ходьба и бег (на носках, пятках, по массирующим дорожкам). Упражнения, стоя у опоры. Равновесие стоя на одной ноге. Лазание: восхождение и спуск по ступенькам. П/и: пустое место; Тише едешь далльше будешь	Стульчики (на каждого), массажные дорожки. Музыкальное сопровождение
	Комплекс №2 «Стройная спинка»	Параметры правильной осанки и как ее проверить. формирование правильной осанки. Улучшение координации движения, постановка правильного дыхания, увеличение силы выносливости мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Ходьба и бег (на носках, пятках, с перекатом, на внешней стороне стопы, широким шагом, со сменой темпа движений). Гимнастические упражнения на ковриках. Равновесие: ходьба с закрытыми глазами. П/и «Сделай фигуру» Релаксация «Я отдыхаю»	Массажные дорожки, Индивидуальные коврики. Музыкальное сопровождение
Октябрь	Комплекс №3 «Веселые туристы»	Укрепление здоровья детей дошкольного	Ходьба и бег: «змейкой», через препятствия, по	Массажные дорожки. Индивидуальные

		<p>возраста посредством упражнений и подвижных игр с использованием нестандартного физкультурного оборудования. Развивать координацию движений, внимание, скоростные и силовые качества, предупредить нарушение осанки, укрепить мышцы живота, спины, бёдер. Развивать чувство равновесия, массировать стопы</p>	<p>ограниченной плоскости, на внешней стороне стопы. Упражнения: Стоя- «Дровосек», «Лошадка» Сидя- «Лягушка плавает», «Улитка ползает» Лежа на животе – «Воробей» На спине – «Червяк», «Змея» Ползание по скамейке «По медвежьи» П/и «Собираем грибы-кто быстрее»</p>	<p>коврики, гимнастическая скамейка</p>
	<p>Комплекс №4 «Морское царство»</p>	<p>Укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством упражнений и подвижных игр. Формирование навыка правильной осанки. Развивать чувство равновесия и координацию движения детей. Воспитывать умения самостоятельно выполнять физические упражнения.</p>	<p>Ходьба, бег: «по морскому дну»- камешкам и палочкам, массажный коврик «морские камешки»; Через предметы; по брускам; на носках; скрестным шагом, по массирующим коврикам. Упражнения: Стоя - проверить осанку, подняться на «палубу» (скамейку). Лежа - «Рыбка», «Рыбка ныряет», на спине- поплавок, «обезьянка на палубе» (закинуть ноги за голову) Равновесие - на</p>	<p>Гимнастическая скамейка, массажные коврики, массажные мячики, индивидуальные коврики, балансировочные подушки, балансиры. Музыкальное сопровождение.</p>

			балансировочной подушке с закрытыми глазами. П\и «Моряки и акулы» Релаксация «Сон на берегу моря»	
Ноябрь	Комплекс №5 «Наши ножки идут по дорожке»	Укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством упражнений и подвижных игр. Профилактика и коррекция плоскостопия. Укрепить икроножную мышцу и мышцы, формирующие свод стопы. Развитие волевых качеств.	Корректирующая ходьба (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «змейкой»). Бег- по ограниченной плоскости, «змейкой», по кругу. Упражнения: сидя и лежа на спине Равновесие - стоять на одной ноге, на другой держать веревочку. Лазание - по скамейке, «помедвежьи». Прыжки - по узкой дорожке на 2-х ногах. Ходьба по тропе «Здоровья» п/и «Загрузи машину» Дети пальцами ног берут палочки и несут их к грузовой машине складывая в кузов. По завершении машину отвозят на «разгрузку»	Индивидуальные коврики; скамейка, массажные дорожки, деревянные палочки, грузовой автомобиль. Музыкальное сопровождение
	Комплекс №6 «На дне рождения»	Укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством упражнений и подвижных игр. Профилактика и коррекция плоскостопия.	Корректирующая ходьба: на носках, на пятках, по-медвежьи, в полууприсяде. Бег: подскоки, бег на носочках. Упражнения: на стуле или скамейке	Массажные коврики, скамейка, или стульчики, кубики. Музыкальное сопровождение.

		Укрепить икроножную мышцу и мышцы, формирующие свод стопы. Развитие волевых качеств.	Лазание: подняться на скамейку и сойти по наклонной доске Ходьба по массажным коврикам. п/и «Делим тортик»- сидя разложить кубики захватывая стопами.	
Декабрь	Комплекс №7 «Балерина»	Профилактика и коррекция плоскостопия. Укрепить икроножную мышцу и мышцы, формирующие свод стопы; укрепить мышечный корсет; Развивать физические качества.	Ходьба: гимнастический шаг, приставной шаг, на носках: руки медленно поднимаются вверх на 4 шага, и опустить вниз. Бег: прыжками через палку, чередование быстрого и медленного бега. Упражнения: сидя на скамейке. Равновесие: «Танец на канате» - ходьба по канату прямо и боком. Лазание: по бревну на носочках. Прыжки через канат с продвижением вперед. Ходьба по массажным коврикам. п/и «Паровозик» сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки	Скамейки, массажные дорожки, канат, бревно.

			<p>выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)</p>	
	<p>Комплекс №8 «По следам»</p>	<p>Формирование и укрепление сводов стоп. Развивать основные функции стоп; обучать правильной постановке стоп при ходьбе; улучшать кровообращения стоп; развивать координацию движений.</p>	<p>Ходьба: через косички, змейкой, по массирующим коврикам, по деревянным брускам. Бег: в чередовании с ходьбой Ходьба по дорожкам с отпечатками стоп, по канату, по ребристой доске. Равновесие: по скамейке с ограниченной поверхностью, по середине присесть. Лазание: на четвереньках по скамейке с мешочком на спине. Прыжки: «Кто дальше прыгнет» (с места в длину) п/и «Ловишки с ленточками»</p>	<p>Коврики массажные, «косички», «следы» массажные, ребристая доска, скамейка, мешочки с песком; ленточки цветные. Музыкальное сопровождение.</p>
Январь	<p>Комплекс №9 «Обезьянки»</p>	<p>Формирование и укрепление сводов стоп. Развивать основные функции стоп; обучать правильной постановке стоп при ходьбе;</p>	<p>Ходьба: на носках, на пятках, перешагивая через палки, по – обезьянки на внешней стороне стопы.</p>	<p>Гимнастические палки, гимнастические скамейки. Музыкальное сопровождение.</p>

		<p>улучшать кровообращения стоп; развивать координацию движений.</p>	<p>Бег: с подпрыгиванием до предмета, галоп. Упражнения с гимнастической палкой. Лазание: на возвышение по ровной поверхности; на четвереньках с опорой на ладони и ступни. п/и «Ловкие обезьянки» (сбор палочек)</p>	
	<p>Комплекс №10 «Волшебная скакалка»</p>	<p>Укрепление мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы. Укреплять ослабленные мышцы ног, тренировать координацию движений, формировать правильную и красивую походку.</p>	<p>Ходьба: корректирующая ходьба, ходьба по канату (боком, прямо) Бег: в рассыпную, с доставанием предмета, прыжки с продвижением вперед. Упражнения: со скакалкой (гимнастической веревкой). Равновесие: ходьба по скамейке на носочках по середине пролезть в обруч. Лазание: по канату (обучение захвату) Прыжки: через канат с продвижением вперед. П/и «Рыбак и рыбки»- Игроки становятся по кругу “рыбки”, а ведущий в центре круга “рыбак”. Игра начинается. “Рыбак” спускает с руки удочку и</p>	<p>Скакалки (гимнастическая веревка), канат, скамейка, обруч, индивидуальные коврики. Музыкальное сопровождение</p>

			<p>начинает поворачиваться вокруг своей оси, а “рыбки” должны перепрыгивать через удочку, а “рыбы” поочерёдно начинают подскакивать, стараясь не попасться на крючок. А кто пойман - выходит из круга. “Рыбак” крутит удочку в другую сторону. Так, один за другим, игроки выбывают из игры.</p>	
Февраль	Комплекс №11 «Палочка выручалочка»	Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста. Развивать координацию; укреплять мышечный корсет. Приобщать детей к здоровому образу жизни.	<p>Ходьба: корректирующая ходьба,. Бег: бег на носках с остановкой по сигналу «стойка оловянного солдатика» Упражнения с гимнастической палкой. Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком (колечком) на голове. Ходьба по массажным коврикам. п/и «Совушка»-формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение ее нарушения.</p>	Гимнастические коврики, гимнастические палки, скамейка. Мешочки с песком. Шапочка «совы» для игры. Музыкальное сопровождение.
	Комплекс №12 «Мой веселый звонкий мяч»	Формирование правильной осанки у детей дошкольного	Ходьба: «Маленькие», «Большие» по следам сохраняя правильную	Гимнастические коврики, мячи, балансиры, набивные мячи, дуга.

		<p>возраста. Развивать координацию; укреплять мышечный корсет. Приобщать детей к здоровому образу жизни.</p>	<p>осанку; Упражнения: с мячом Равновесие: на балансирах, на набивном мяче. Лазание: на четвереньках толкать мяч головой под дугу. Игра: «Передача мяча в туннель»</p>	<p>Музыкальное сопровождение.</p>
Март	Комплекс №13 «Силачи и акробаты»	<p>Укрепление мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы. Укреплять ослабленные мышцы ног, тренировать координацию движений, формировать правильную и красивую походку.</p>	<p>Ходьба: парами, по узкой дорожке парами; «змейка» Бег: с преодолением препятствий, галопом. Упражнения: в парах Равновесие: ходьба по наклонной доске Лазание: по гимнастической скамейке на спине, на животе. Ходьба по ортопедическим коврикам. Игра «Ловкие ноги» (кто быстрее соберет пальцами ног ленточку (платок))</p>	<p>Индивидуальные коврики, гимнастическая скамейка, наклонная доска, ортопедические (массажные) коврики, ленточки. Музыкальное сопровождение.</p>
	Комплекс №14 «Страус»	<p>Укрепление мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы. Укреплять ослабленные мышцы ног, тренировать координацию движений, формировать правильную и красивую походку. Приобщать</p>	<p>Ходьба: корректирующая (на носках, как страус, с остановкой на одной ноге, в полуприсяде). Бег: прыжками, в разных направлениях, широким шагом. Упражнения: на балансировочных подушках Ходьба по</p>	<p>Балансировочные подушки, массажные коврики, ребристая доска. Музыкальное сопровождение.</p>

		детей к здоровому образу жизни.	тропе «Здоровья» п/и «Птички в гнездышках» на балансировочных подушках.	
Апрель	Комплекс №15 «Веселая карусель»	Укрепление мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы. Укреплять ослабленные мышцы ног, тренировать координацию движений, формировать правильную и красивую походку. Приобщать детей к здоровому образу жизни	Ходьба: ритмичная ходьба, с притопами, с прихлопами, с приседанием, приставным шагом руки на поясе, приставным шагом с приседанием. Бег: под музыку в разном темпе, с подскоками, галопом. Упражнения: с ленточками Равновесие: игра «Сбей кеглю» Лазание: «Кто быстрее?» (до погремушки на четвереньках по гимнастической скамейке» п/и «Ловишки с ленточками»)	Индивидуальные коврики, ленточки, кегли, скамейка. Музыкальное сопровождение.
	Комплекс №16 «Добрый обруч»	Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста. Развивать координацию; укреплять мышечный корсет. Приобщать детей к здоровому образу жизни.	Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; из обруча в обруч, «змейкой». Бег: с остановкой по команде (дерево, цапля (на одной ноге), стойка оловянного солдатика)). Упражнения: с обручем Ходьба по тропе «Здоровья» Лазание: эстафета с	Индивидуальные коврики, обручи, массажные дорожки. Музыкальное сопровождение

			пролезанием в обруч п/и «Бездомный заяц».	
Май	Комплекс №17 «Турпоход»	Укрепление мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы. Укреплять ослабленные мышцы ног, тренировать координацию движений, формировать правильную и красивую походку. Приобщать детей к здоровому образу жизни.	<p>Ходьба по тропе «Здоровья» Бег в разных направлениях со сменой направляющего.</p> <p>Упражнения: с гимнастической палкой.</p> <p>Равновесие: сесть и встать с мешочком на голове.</p> <p>Лазание: по-пластунски, на четвереньках через дуги. п/и «Переправа через болото» (с балансировочными подушками)</p>	Гимнастические палки, индивидуальные коврики, балансировочные подушки, тропа «Здоровья». Музыкальное сопровождение.
Открытое занятие для родителей	«Путешествие в сказку»	Повышение родительской компетентности по вопросам здоровье сбережения. Включение их в процесс повышения степени мотивации и заинтересованности детей в положительном результате. Улучшение состояния здоровья детей посредством стимуляции биологически активных точек на стопе, укрепление свода стопы, повышение уровня общей работоспособности.	<p>Ходьба в колонне по одному с препятствиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на носках, руки вверх, на носках (руки прямые вверх: колени не сгибать, спина прямая). • ходьба на пятках, руки за голову, ходьба на пятках, руки за голову (спина прямая, соблюдаем дистанцию, локти отведены назад). • ходьба в полу приседе (ходьба в полу приседе на носках, руки на пояс: следим за осанкой, голову 	ребристая доска - 2шт, гимнастический канат, гимнастические палки, гантели – 5шт, коврики массажные- 4шт, массажные мячи, гимнастический мат - 2шт, обруч- 2шт, магнитофон.

			<p>не отпускать, пятками не наступать).</p> <ul style="list-style-type: none">• ходьба на внешней стороне стопы (ходьба на наружной стороне стопы, руки на плечах). <p>Бег: - Пробежимся по ровной тропинке. (легкий бег по кругу: руки согнуты в локтях, на носках, дыхание носовое, соблюдать дистанцию). - Захлестыванием голени: (захлестыванием голени – на носках, руки за спиной; пятками касаемся ладошки). - с высоким подниманием бедра - бег на носках Дыхательное упражнение. Ходьба по корректирующей дорожке.</p> <p>П/И «Ловкие ноги», «Великаны и карлики»</p>	
--	--	--	--	--

