

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 290»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
РОССИЯ, 443074, г. САМАРА, ул. МОРИСА ТОРЕЗА, 83  
тел.: (846) 268 73 69 факс: (846) 266 72 35 e-mail: MDOU290@yandex.ru

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №290»  
г.о.Самара  
\_\_\_\_\_ Т.В.Бычина  
Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»**  
**физкультурно – спортивной направленности**

Срок реализации – 1 год

Возраст детей: 5-7 лет

Разработчик:  
Рываева Наталья Александровна,  
инструктор по физической культуре  
(высшая квалификационная категория)

Самара, 2021г.

## Содержание

### I. Целевой раздел

#### 1. Пояснительная записка

##### 1.1. Характеристика возрастных особенностей развития детей

##### 1.2. Цели и задачи реализации Программы

##### 1.3. Сроки реализации Программы

##### 1.4. Принципы и подходы к формированию Программы.

##### 1.5. Планируемые результаты освоения детьми Программы

### II. Содержательный раздел

#### 2.1. Организационно - методические рекомендации

#### 2.2. Учебный план

#### 2.3. Перспективное планирование

#### 2.4. Календарное планирование

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально – техническое обеспечение Программы

#### 3.2. Методическое обеспечение Программы.

#### Приложение 1. Комплексы ритмической гимнастики

#### Приложение 2. Дыхательные упражнения

#### Приложение 3. Пальчиковые гимнастики

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

«Здоровье не все, но все без здоровья – ничто».

Сократ

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. В соответствии с этим, одной из приоритетных задач ДООУ является сохранение и укрепление здоровья детей. Эффективность решения данной задачи зависит от сформированности у дошкольников умений и навыков в совершенствовании своего тела, а также воспитания у детей потребности и привычки в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, обучения самоконтролю своего самочувствия и состояния. Потребность в здоровом образе жизни является одним из показателей общечеловеческой культуры. Приобщение к здоровому образу жизни, требует создания современной системы, где знания о пользе физкультуры, развитии полезных привычек, являются руководством к поведению детей.

Потребность в здоровье ребенка есть у родителей, образовательных учреждений, общества, поэтому наша задача - помочь малышам сформировать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности; осознать ответственность за свое здоровье; учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, праздниках. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль над их неукоснительным выполнением, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных видах деятельности, улучшить взаимоотношения и настроение.

Все это возможно при создании определенных условий, когда вокруг ребенка организуется жизненная среда, формирующая привычки здорового образа жизни без их декларирования взрослыми. Для этого необходимо выстраивать познавательную деятельность детей на занятиях, в быту и в игре. Проанализировав деятельность дошкольного учреждения в направлении формирования осознанного отношения детей к своему здоровью, можно сделать вывод: работа в ДООУ по данному направлению

проводится, но необходима система познавательных занятий с детьми. Поэтому существует необходимость поиска инновационных форм и методов повышения познавательной активности детей и расширение объема информации через эффективное взаимодействие с родителями воспитанников.

В результате анализа была определена цель работы - разработка системы оздоровительных интегрированных занятий познавательного цикла, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, повышение резистентности организма и оказывающих влияние на формирование здорового образа жизни у детей, организованных совместно с родителями воспитанников, которые являются участниками и соведущими образовательной деятельности. Программа составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учреждения: Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, требованиями СанПиН 1.2.3685-21 от 01.03.2021г., Устав ДОУ, ФГОС ДО.

## **1.2 . Характеристика возрастных особенностей развития детей**

### ***Возрастные особенности детей 5 – 7 лет***

На протяжении шестого - седьмого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен

учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у детей в этом возрасте в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

### **1.3. Цели и задачи Программы**

**Цель** Программы физкультурно - спортивной направленности «Формула здоровья»: - это создание условий для формирования у детей и родителей устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Решению поставленной цели способствует реализация **следующих задач:**

- совершенствование физических качеств детей, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами;
- расширение представлений о составляющих здорового образа жизни, на основе анатомических, физиологических и гигиенических знаний; обучение пониманию своего эмоционального состояния;
- развитие познавательных интересов, через ознакомление детей со спортивными профессиями, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний у детей;
- развитие любознательности, творческих способностей, умения сравнивать и обобщать;
- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью; потребности в двигательной активности; позитивного отношения к совместному активному отдыху с детьми.

**Участниками Программы являются:** дети 5–7 лет, родители воспитанников.

### **1.4. Сроки реализации Программы.**

Срок реализации Программы -1 год.

## 1.5. Принципы и подходы к формированию Программы.

### Основные принципы программы:

- *сознательности* - осознавая оздоровительное воздействие, ребенок учится проявлять творческую самостоятельность при решении задач разного характера;
- *личностной ориентации* – учёт возрастных, индивидуальных, гендерных особенностей детей и их интересов;
- *активности* – поддержка проявлений инициативы и творчества в поиске эффективных методов оздоровления как педагогов, так и родителей;
- *систематичности* - непрерывность процесса;
- *доступности и цикличности* – соответствие возрасту, последовательность тем и закрепление материала на итоговых совместных мероприятиях (викторина, КВН и др.);
- *комплексности и интегративности* – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса, взаимосвязь разнообразных видов деятельности.
- *поддержка инициативы детей в различных видах деятельности*
- *сотрудничество ДОУ с семьей;*

### 1.6. Ожидаемые результаты освоения Программы:

- у детей сформировано позитивное отношение к разнообразным видам двигательной деятельности и занятиям спортом;
- у детей расширены представления о строении собственного тела, назначении органов;
- дети способны осознанно относиться к своему здоровью, самостоятельно, определяя свои состояния и ощущения;
- все участники педагогического процесса эффективно взаимодействуют, родители заинтересованы в здоровьесберегающем образовательном процессе;
- у детей и родителей сформирована мотивация на здоровый образ жизни.

Результативность освоения детьми программы определяется на основе наблюдений, анкетирования родителей, бесед с детьми и их родителями и диагностики физического развития по основной образовательной программе ДОУ.



## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Организационно-методические рекомендации**

Программа физкультурно-спортивной направленности «Формула здоровья» рассчитана на детей 5 – 7 лет. Она состоит из четырёх блоков, которые взаимосвязаны друг с другом, дополняют друг друга, создавая у детей целостную картину о здоровье и здоровом образе жизни. Большое место в программе отводится взаимодействию с семьями воспитанников. Часть познавательных занятий проводятся непосредственно с родителями, которые выступают в них как соведущие, являясь положительным примером для детей, пропагандируя активную жизненную позицию по отношению к своему здоровью и спорту. Помимо этого, прохождение программы по каждому из блоков заканчивается итоговым мероприятием (викторина, КВН и др.), организованным совместно с родителями. Это способствует закреплению знаний, стимулирует двигательную активность детей, повышает их личную самооценку, и, вместе с тем, способствует созданию позитивного отношения к здоровому образу жизни и укрепляет отношения как внутри семей воспитанников, так и между коллективом педагогов, детей и родителей.

Программа предполагает образовательную деятельность детей двух видов: информационную и практическую, включая в себя различные виды двигательной деятельности - общеразвивающие упражнения, комплексы ритмических гимнастик, дыхательные и двигательные упражнения, пальчиковые гимнастики, коммуникативные и подвижные игры, упражнения на релаксацию, подобранные в соответствии с темой.

Все двигательные упражнения проходят под музыкальное сопровождение. Оздоровительные занятия проводятся во второй половине дня один раз в неделю, в виде кружковой работы. Продолжительность занятий составляет 30 минут, в том числе: вводная часть – 10-12 мин., основная – 12-15, заключительная – 3-5 мин.

Инновационность технологии состоит в том, что тема здорового образа раскрывается через организацию активного взаимодействия детей группы с родителями воспитанников, занимающихся спортом и ведущих активный образ жизни

## 2.2. Учебный план

<b>№</b>	<b>Тема блока</b>	<b>Кол-во занятий</b>
1	«Какой Я?»	15
2	«Я и здоровье»	6
3	«Природа и здоровье»	6
4	«Ребёнок в здоровой семье» (родители являются соведущими)	9
<b>Итого:</b>		36

### 2.3. Перспективный план работы

№	Название блока	Образовательные задачи	Тематика образовательной деятельности
1	«Какой Я?»	<p>Дать представления о человеке как части природы. Помочь ребёнку осознать, кто он такой. Воспитывать чувство самоуважения, уверенности в своих силах.</p>	<p>«Давайте познакомимся»            «Это что за человечек»            «Мой позвоночник»            «Доктор Красивая Осанка»            «Красивые ноги бегут по дороге»            «Мои мышцы»            «Моя кожа»            «Как мы дышим»            «Носики - курносики»            «Как мы слышим»            «Как мы видим»            «Органы пищеварения»            «Королева Зубная щётка»            «Сердце – мой мотор»            КВН «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»</p>
2	«Я и здоровье»	<p>Формировать представления детей о здоровье, его влиянии на жизнь человека, способах его поддержания. Способствовать формированию положительных привычек и отрицательного отношения к вредным.</p>	<p>«Что такое здоровье?»            «Проделки королевы Простуды»            «С врачами надо дружить»            «Полезная и вредная еда»            «Витамины»            «Если у тебя плохое настроение»</p>
3	«Природа и здоровье»	<p>Расширять представления детей о взаимосвязи природы и здоровья. Формировать доброжелательное отношение к окружающему миру.</p>	<p>Всегда и везде вечная слава воде»            «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»            «Солнце – друг или враг?»            «Зимние виды спорта»            «Летние виды спорта»            «Зелёная аптека» Викторина</p>

4	<p><b>«Ребёнок в здоровой семье» (родители являются соведущими)</b></p>	<p>Формировать у детей и родителей осознанное отношение к своему здоровью; потребность в двигательной активности; позитивное отношение к совместному активному отдыху с детьми.</p>	<p>«Встречи с интересными людьми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Хобби нашей семьи – спорт»</li> <li>2. «Активный отдых всей семьей»</li> <li>3. «Спорт, здоровье и игра»</li> <li>4. «Секреты здоровья в нашей семье»</li> <li>5. «Мой папа (моя мама) – тренер (спортсмен)»</li> <li>6. «Малые олимпийские игры» - спортивный праздник.</li> <li>7. «Спортивные профессии»</li> <li>8. «День активного здоровья» - спортивный праздник «Пирамида здоровья»</li> <li>9. Выставка семейных проектов «Мама, папа, я – спортивная семья!»</li> </ol>

## 2.4. Календарный план работы

Месяц	Тема	Цели
Сентябрь	<p>1. <b>«Давайте познакомимся»</b> Цель: формировать у детей представления о себе, человеке как части природы.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Здравствуйте» Беседа на тему: Девочки и мальчики» Разминка: ходьба, бег разных видов Основная часть: Ритмическая гимнастика : «Из чего же...» (Прил. 1) Пальчиковая гимнастика «Дружат в нашей группе девочки и мальчики» (Прил. 3) П/и «Собираем человечка» Заключительная часть: П/и «Если нравится тебе»</p>
	<p>2. <b>«Это что за человечек?»</b> Цель: формировать представление о том, что организм человека большой слаженный механизм.</p>	<p><b>Вводная часть:</b> Беседа на тему: Вот и вышел человечек» Разминка- ходьба, бег разных видов Основная часть: Ритмическая гимнастика : «Из чего же...» (Прил. 1) Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы» (Прил. 3) П/и «Собираем человечка» Игровое упражнение: «Комарики» Заключительная часть: П/и «Мы ногами топаем»</p>
	<p>3. <b>«Мой позвоночник»</b> Цель: дать детям представление о строении позвоночника и его функции.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Добрый день» Беседа на тему: «Позвоночник- что это?» Разминка. П/и «Железные и тряпичные куколки» Основная часть: Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц спины: «Добрая - сердитая кошка» «Черепашка» «Тигр вышел на охоту» «Мостик»</p>

		<p>«Гора»  Пальчиковая гимнастика «Дружат в нашей группе девочки и мальчики»  <i>(Прил. 3)</i>  П/и «Ловишка с лентой»  Заключительная часть:  Релаксация «Солнечный берег»</p>
	<p><b>4. «Доктор Красивая осанка»</b>  Цель: дать детям представления об осанке и способах её укрепления.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Желаю тебе»  Беседа на тему: «Красивая осанка»  Разминка: п/и «Железные и тряпичные куколки»  Основная часть: Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц спины:  «Добрая - сердитая кошка»  «Черепашка»  «Тигр вышел на охоту»  «Мостик»  «Гора»  Игровое упражнение «Я позвоночник берегу»  П/и «Дерево, куст, цветок»  Заключительная часть:  Игровое упражнение для рук и ног «Дерево и елочка»</p>
Октябрь	<p><b>1.«Красивые ноги бегут по дороге»</b>  Цель: закрепить знания о строении тела, двигательной функции ног.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Ку -чи-чи»  Беседа на тему: «Как нам ноги помогают»  Разминка: П/и: «Большие-маленькие ноги»  Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Башмачки» <i>(Прил. 1)</i>  Игровые упражнения для укрепления свода стопы:  «Качели»  «Гусеничка»  «Бабочка»  «Божья коровка»  П/и «Танец, марш»  Заключительная часть:  Игровое упражнение для ног «Мы</p>

		ходили, мы скакали»
	<p><b>2. «Мои мышцы»</b> Цель: Познакомить детей с мышцами, сформировать представление о том, что мышцы являются главными «силачами» в организме.</p>	<p>Вводная часть: Показ электронной презентации: «Спортсмены» Беседа на тему: «О спортсменах» Разминка для спортсменов Основная часть: Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями: «Красивая шея» «Сильные руки» «Бокс» «Повороты» «Мельница» «Прыжки» Игры – соревнования: «Полоса препятствия» «Кто скорее до флажка» «Веселые футболисты» «Тоннель» Заключительная часть: П/и «Шалтай-болтай»</p>
	<p><b>3. «Моя кожа»</b> Цель: дать детям представления о значении кожного покрова в жизни человека.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра- приветствие «Солнышко» Беседа на тему: «Почему тело человека покрыто кожей» Разминка: Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, змейкой, с захлестом. Основная часть: Разминка для спортсменов Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями: «Красивая шея» «Сильные руки» «Бокс» «Повороты» «Мельница» «Прыжки» Игровые упражнения для укрепления свода стопы: «Качели» «Гусеничка»</p>

		<p>«Бабочка»  «Божья коровка»  Пальчиковая гимнастика «Радуга»  <i>(Прил.3)</i>  Заключительная часть:  П/и «Цифры»</p>
	<p><b>4. «Как мы дышим»</b>  Цель: познакомить детей с дыхательной системой организма, её значением и разнообразными дыхательными упражнениями.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Здравствуйте»  Беседа на тему: «С помощью чего мы дышим»  Разминка «Отправляемся в поход»  Основная часть: Комплекс упражнений дыхательной гимнастик  <i>(Прил.2)</i>  «Часики»  «Гуси летят»  «Ворона»  «Паровозик»  Пальчиковая гимнастика «Веселые пальцы» <i>(Прил.3)</i>  П/и «Футбол» с использованием мячиков для пинг- понга.  Заключительная часть:  П/и «Мыльные пузыри»</p>
Ноябрь	<p><b>1. «Носики – курносики»</b>  Цель: дать детям представления об органах чувств и их роли в организме.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Поздоровайтесь зверушки»  Беседа на тему: «Как ухаживать за носом»  Разминка «Отправляемся в поход»  Основная часть: Комплекс упражнений дыхательной гимнастики  Пальчиковая гимнастика «Пароход»  <i>(Прил.3)</i>  П/и «Фокусник» с использованием мячиков для пинг- понга, платочков, снежинок, ваты, детских самолетиков. Корабликов изготовленных из бумаги.  Заключительная часть:  П/и «Мы веселые ребята»</p>



<p><b>2. «Как мы слышим»</b> Цель: дать представления о том, как работают органы слуха.</p>	<p>Вводная часть: Слушание музыки «Звуки природы» Беседа на тему: Зачем нам нужны уши» Разминка: «Паровоз привез нас в лес» Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Точка, точка, запятая...» (Прил. 1) Игровое упражнение: «Мы помоем ушки» П/и «Слушай внимательно» с использованием музыкальных инструментов Заключительная часть: П/и «Карусель»</p>
<p><b>3. «Как мы видим»</b> Цель: дать представления детям об органах зрения и их значении.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Здравствуйте» Беседа на тему: «Какие у тебя глаза» Рассказ о строении глаза Разминка: «Паровоз привез нас в лес» Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Точка, точка, запятая»(Прил. 1) Зрительная гимнастика «Помогаем глазкам» П/и «Капля» Заключительная часть: П/и «Если нравится тебе»</p>
<p><b>4. Встреча с интересными людьми:</b> «Хобби нашей семьи - спорт» (родитель-соведущий) Цель: знакомство детей с одним из видов спорта (семейным хобби); создание интереса к спортсменам, спортивной карьере.</p>	<p>Вводная часть: Показ электронной презентации с использованием семейных фотографий. Рассказ родителя о спортивном хобби семьи. Рассмотрение медалей, грамот, кубков. Разминка: Ходьба обычная, на носках, на пятках, скрестным шагом. Бег обычный, змейкой, с поворотом вокруг себя. Основная часть: Игры соревнования с участием родителя в соответствии с тематикой</p>

		<p>встречи.  П/и: «Будь ловким»  Заключительная часть:  Игра малой подвижности: «Виды спорта» с участием родителя</p>
Декабрь	<p><b>1. «Органы пищеварения»</b>  Цель: познакомить детей с органами пищеварения и их функцией в организме.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Передай сигнал»  Беседа на тему: «Как пища поступает в наш организм»  Разминка: Ходьба обычная, на носках, на пятках, выпадами вперед.  Бег обычный, змейкой, выбрасывая прямые ноги вперед  Основная часть: Комплекс упражнений дыхательной гимнастики (Прил.2):  «Паровоз»  «Гуси летят»  «Маятник»  «Аист»  Пальчиковая гимнастика «Вот какие чудеса» (Прил.3)  П/и «Поварята»  Заключительная часть:  П/и «Зеркало»</p>
	<p><b>2. «Королева Зубная щетка»</b>  Цель: закрепить представления детей о способах ухода за зубами; развивать мимические мышцы.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Ку-чи-чи»  Рассказ о волшебной Королеве Зубной щетки  Беседа на тему: «Не хочу я чистить зубы»  Разминка  Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Разноцветная семья» (Прил.1)  Артикуляционная гимнастика: «Мой веселый язычок»  П/и «Мяч через сетку»  Заключительная часть:  П/и «Если нравится тебе» (использование движений имитирующих умывание)</p>

	<p><b>3. «Сердце - мой мотор»</b> Цель: познакомить детей с особенностями работы сердца.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Ку-чи-чи» Беседа на тему: «Почему сердце называют мотором» Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Разноцветная семья» (Прил. 1) Игровые упражнения в парах , развивающие чувство равновесия: «Бой петухов» «Сядем вместе» «Тачка» «Вверх-вниз» П/и «Тише едешь, дальше будешь» Заключительная часть: Релаксация: «Лес полон чудес» с использованием звуков природы</p>
	<p><b>4. КВН «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»</b> Цель: обобщить представления детей об организме как системе и его составных частях.</p>	<p>Проводится в форме викторины. Дети делятся на 2 команды. Каждая из команд раскручивает волчок и отвечает на вопросы, которые детям задает Буратино. Для чего нужен позвоночник? Для чего человеку кушать? Как пища попадает в желудок? Как правильно ухаживать за зубами? Зачем человеку мышцы? Что в организме называют мотором и почему? Как мы дышим? Зачем человеку уши? П/и: «Я и не я», «Съедобное – несъедобное», «Зеркало».</p>
Январь	<p><b>1. «Что такое здоровье?»</b> Цель: формировать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Комплименты» Беседа на тему: «Здоровье» Разминка: «Отправляемся в поход» Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Вместе весело шагать» (Прил. 1) Игровые упражнения с мячом: «Передача мяча сверху» «Передача мяча в сторону»</p>

		<p>«Передача мяча по тоннелю»  П/и «Ловишка с мячом»  Заключительная часть:  Игра малой подвижности: «Горячо-холодно»</p>
	<p><b>2. «Проделки королевы Простуды»</b>  Цель: дать представления о том, что может способствовать возникновению болезни.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра: «Солнышко»  Беседа на тему: «Почему люди болеют»  Разминка: «Отправляемся в поход»  Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Вместе весело шагать» (Прил. 1)  Дыхательные упражнения (Прил. 2):  «Петух»  «Каша кипит»  «Насос»  П/и «День и ночь»  Заключительная часть:  Игра малой подвижности: «Горячо-холодно»</p>
	<p><b>3. «С врачами надо дружить»</b>  Цель: дать представление о значимости профессии врача в жизни человека.</p>	<p>Вводная часть: Показ электронной презентации: «Профессия врач»  Беседа на тему: «Зачем мы ходим к доктору»  Чтение стихотворения Э.Успенского «Академик Иванов»  Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Буратино» (Прил. 1)  Игровые упражнения на укрепление свода стопы:  «Влезь на палку»  «Балерина»  «Катаем мяч»  П/и «Кто быстрее»  Заключительная часть:  Комплекс упражнений для глаз:  «Жук»</p>
	<p><b>4. Встреча с интересными людьми:</b>  «Активный отдых всей семьей» (родитель - соведущий)</p>	<p>Вводная часть: Показ электронной презентации с использованием семейных фотографий. Рассказ родителя о спортивном отдыхе семьи.</p>

	<p>Цель: расширение представлений детей о различных видах активного семейного отдыха.</p>	<p>Рассматривание медалей, грамот, кубков.  Разминка: Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, на пятках, скрестным шагом. Бег обычный, с ускорением, с поворотом вокруг себя.  Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Буратино» (Прил.1)  Игры соревнования с участием родителя в соответствии с тематикой встречи.  П/и: «Мяч через сетку»  Заключительная часть:  Дыхательные упражнения:  «Воздушный шарик» (Прил.2)</p>
Февраль	<p><b>1. «Полезная и вредная еда»</b>  Цель: закрепить знания детей о пищеварительной системе, о том, что пища бывает полезной и вредной.</p>	<p>Вводная часть: Дыхательное упражнение «Каша» (Прил.2)  Показ электронной презентации: «Пищевая пирамида»  Беседа на тему: «Какую еду можно назвать полезной, а какую вредной»  Разминка: «Веселые зверята»  Основная часть: Ритмическая гимнастика : «Вместе весело шагать» (Прил.1)  Пальчиковая гимнастика «Апельсин» (Прил.3)  П/и «Овощи-фрукты» с использованием муляжей  Заключительная часть:  П/и «Сладкоежка » с использованием мяча</p>
	<p><b>2. «Витамины»</b>  Цель: дать детям представления о значении витаминов в жизни человека.</p>	<p>Вводная часть: Игровое упражнение «Вкусный салат»  Показ электронной презентации: «Витамины»  Беседа на тему: «Что такое витамины?»  Разминка  Основная часть: Ритмическая</p>

		<p>гимнастика : «Девчонки, мальчишки» (Прил.1)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Апельсин» (Прил.3)</p> <p>П/и «Витаминки» с использованием разноцветных шариков</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>П/и «Найди картинки-витаминки» с использованием карточек с изображением продуктов.</p>
	<p><b>3. «Если у тебя плохое настроение»</b></p> <p>Цель: формировать умение сохранять хорошее настроение, позитивно относиться к окружающему миру.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Подари улыбку другу»</p> <p>Беседа на тему: «От чего зависит настроение»</p> <p>Разминка: «Отправляемся в поход»</p> <p>Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Девчонки, мальчишки» (Прил.1)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Веселый художник» (Прил.3)</p> <p>Игры –соревнования:</p> <p>«Кто быстрее»</p> <p>«Бег в галошах»</p> <p>«Клоуны»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Игра- забава «Приклей нос снеговика»</p>
	<p><b>4. «Малые олимпийские игры»</b></p> <p>зимняя спартакиада - спортивный праздник (совместно с родителями)</p> <p>Цель: закрепить представления детей о необходимости беречь и сохранять свое здоровье.</p>	<p>Сценарий спортивного праздника «Малые Олимпийские игры» (Прил. 4)</p>
Март	<p><b>1. «Всегда и везде - вечная слава воде»</b></p> <p>Цель: продолжать формировать привычку к здоровому образу жизни, используя природные</p>	<p>Вводная часть: Чтение отрывка из сказки К.И.Чуковского «Мойдодыр»</p> <p>Беседа на тему: «Почему все умываются»</p> <p>Разминка мы плывем, плывем, плывем»</p>

	средства.	Основная часть: Ритмическая гимнастика: «По весенней по воде» на мячах фитболах (Прил.1) Пальчиковая гимнастика «На море» (Прил.3) П/и «Волны» с использованием большого шнура Заключительная часть: Релаксация «Океан»
	<b>2. «Солнце воздух и вода - наши лучшие друзья»</b> Цель: познакомить детей с «формулой здоровья»; поддерживать стремление больше находиться на свежем воздухе.	Вводная часть: Дыхательное упражнение «Здравствуй солнце» Показ электронной презентации с фотографиями природы. Беседа на тему: «Что дает нам природа» Разминка Основная часть: Ритмическая гимнастика: «По весенней по воде» на мячах фитболах (Прил.1) Пальчиковая гимнастика «На море» (Прил.3) П/и «Морские волны» с использованием большой скакалки Заключительная часть: П/и «Невод»
	<b>3. «Солнце друг или враг?»</b> Цель: расширять представления детей о роле солнечного света и его влиянии на здоровье человека.	Вводная часть: Дыхательное упражнение «Здравствуй солнце» Беседа на тему: «Почему солнце может быть другом и врагом одновременно» Разминка Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Веснушки» с султанчиками» (Прил.1) Пальчиковая гимнастика «Солнышко» (Прил.3) П/и «Выложи солнце» с использованием гимнастических палок и обручей Заключительная часть: П/и «Солнышко и дождик»
	<b>4. «Зимние виды спорта»</b>	Вводная часть: Коммуникативная игра «Хорошее настроение»

	<p>Цель: систематизировать знания детей о зимних видах спорта и их значении, с целью укрепления защитных сил организма.</p>	<p>Показ электронной презентации с фотографиями зимних видов спорта. Беседа на тему: «Полезность зимних видов спорта» Разминка: Перестроение с флажками «Герои спорта» Основная часть: Игровое упражнение: «Мороз» Игры- эстафеты: «Лыжники» «Хоккеисты» «Биатлонисты» «Скейтбордисты» Заключительная часть: П/и «Заморожу»</p>
Апрель	<p><b>1. «Летние виды спорта»</b> Цель: систематизировать знания детей о летних видах спорта и их значении, с целью укрепления защитных свойств организма.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра « Подари хорошее настроение другу » Показ электронной презентации с фотографиями летних видов спорта. Беседа на тему: «Сравнение зимних и летних видов спорта» Разминка: Перестроение с флажками «Герои спорта» Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Московский Спартак» <i>(Прил.1)</i> Игровые упражнения с мячом: «Футбол» «Воздушный футбол» «Велоспорт» Заключительная часть: П/и «Гольф»</p>
	<p><b>2. «Встреча с интересными людьми»:</b> «Секреты здоровья в нашей семье» <i>(родители - соведущие)</i> Цель: расширять знания детей о различных способах оздоровления.</p>	<p>Вводная часть: Показ электронной презентации с использованием семейных фотографий. Рассказ родителя о способах укрепления здоровья в семье. Разминка: «Веселые зверята» Основная часть: Танцевальная гимнастика «Зверобика» Игры соревнования с участием родителя в соответствии с тематикой</p>



		<p>встречи.  П/и: «Банька»  Заключительная часть:  Дыхательные упражнения (Прил.2):  «Ветерок»  «Подыши одной ноздрей»</p>
	<p><b>3. «Зеленая аптека»</b>  Викторина «Здоровье и природа»  Цель: познакомить с понятием – лекарственные травы.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Хорошее настроение »  Показ электронной презентации с фотографиями лекарственных трав.  Викторина на тему: «Здоровье и природа»  Разминка: Перестроение с различными видами ходьбы и бега  Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Зверобика»  Игры- эстафеты:  «С цветка на цветок»  «Пчелки»  «Собери букет»  Заключительная часть:  Упражнение «Цветок».  Дыхательная гимнастика: «Нюхаем цветок» (Прил.2)</p>
	<p><b>4. «День активного здоровья»</b> - летняя спартакиада спортивный праздник «Пирамида здоровья» (совместно с родителями)</p>	<p>Сценарий спортивного праздника «Пирамида здоровья» (Прил.4)</p>
Май	<p><b>1.«Спортивные профессии»</b>  Цель: познакомить детей со спортивными профессиями (тренер, врач, комментатор, фотокорреспондент, журналист)</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Хорошее настроение »  Показ электронной презентации «Спортивные профессии».  Беседа на тему: «Люди спорта»  Разминка: Перестроение с различными видами ходьбы и бега  Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Веснушки» (Прил.1)  Спортивные упражнения:</p>

		<p>«Тренер и спортсмен» (игра с настенным банером)  «Фотокорреспондент»  «Интервью спортсмена»  Заключительная часть: игра «Чей спортивный инвентарь?»</p>
	<p><b>2. Встреча с ребёнком – спортсменом «Спорт, здоровье и игра»</b>  Цель: познакомить детей с художественной гимнастикой, её особенностями (женский вид спорта) и характером.</p>	<p>Вводная часть: Коммуникативная игра «Здравствуй»  Представление ребёнка и родителей.  Показательное выступление гимнастки.  Просмотр электронной презентации «Что такое художественная гимнастика?» с рассказом родителей о гимнастике, тренировках.  Основная часть: Ритмическая гимнастика «Веснушки» (Прил. 1)  Игровое упражнение «Как называется движение?»  Игры с мячом, лентой, обручем.  Заключительная часть: творческая импровизация «Мы - гимнасты»</p>
	<p><b>3. Встреча с интересными людьми: «Мой папа (моя мама) – тренер (спортсмен)» (родители - соведущие)</b>  Цель: развивать у детей интерес к занятиям различными видами спорта и желание заниматься ими.</p>	<p>Вводная часть: Показ электронной презентации с использованием семейных фотографий. Рассказ родителя о своём виде спорта, особенностях, тренировках и победах.  Рассматривание медалей, грамот, кубков.  Разминка: Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, на пятках, скрестным шагом. Бег обычный, с ускорением, с поворотом вокруг себя.  Основная часть: Ритмическая гимнастика: «Буратино» (Прил. 1)  Игры соревнования с участием родителя в соответствии с тематикой встречи.  П/и: «Мяч через сетку»  Заключительная часть:</p>

		Дыхательные упражнения: «Одуванчик» (Прил.2)
	<p><b>4.Выставка семейных проектов «Мама, папа, я – спортивная семья!»</b></p> <p>Цель: систематизировать представления детей о положительной роли движения в формировании здоровья в семье.</p>	Сценарий праздника «Мама, папа, я – спортивная семья» ( Прил.4)

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально – техническое обеспечение Программы**

*Спортивное оборудование и инвентарь:*

Гимнастическая стенка – 5 пролётов,

Гимнастические скамейки – 2м – 1шт.; 3м -2шт.

Спорт. комплекс «Батыр» (канат, верёвочная лестница, перекладина, кольца)-  
1 шт.

Спорт. комплекс «Крепыш» (лестницы и набор досок) - 1 шт.

Баскетбольные щиты – 2шт.

Набор мягких модулей.

Гимнастические бумы мягкие – 4 шт.

Мишени для метания – 2 шт.

Диски здоровья – 8шт.

Дуги: h- 40,50,60 см – 3шт.;

Стойки для прыжков пластиковые - 2 комп.

Тренажёр «Ходунки» - 3шт.

Массажёр шариковый – 15шт.

Массажные коврики резиновые – 3шт.

Массажная дорожка пластмассовая – 1шт.

Маты - 2шт.

Наклонные доски – 2шт.

Наклонные лестницы – 2шт.

Обручи – 30шт.

Метболы – 1кг -1шт.;

Мячи – прыгуны – 12шт.

Мячи футбольные –3шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Гимнастические палки – 30шт.

Канат – 1шт.

Кегли – 50шт.

Кольцеброс – 2шт.

Бадминтон – 4шт.

Скакалки - 20шт.

Гантели детские - 30шт.

Доска ребристая – 1шт.

Кирпичики- 8шт.

Флажки -30 шт.

Кольца – 20 шт.

Платочки -30 шт.

Мячи среднего диаметра- 30 шт.

Мячи малого диаметра – 30 шт.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса.

Наглядно – образный материал:

Игровые атрибуты для подвижных игр и эстафет

Карточки – схемы «Перестроения»

Карточки - схемы основных видов движений

Карточки - схемы круговой тренировки

Карточки-схемы подвижных игр

Электронные презентации: «Угадай зимние виды спорта», «Угадай летние виды спорта», «Витамины», «Здоровое питание», «Зимние забавы», «Зимние виды спорта», «Олимпийские игры».

Дидактические спортивные игры: «Знатоки спорта», «Сложи и назови», «Радуга здоровья», «Витамины», «Четвёртый лишний», «Спортивная угадай-ка», «Веселые фигуры», «Мы художники», «Паучок», «Бусы».

Каталоги:

«Подвижные игры», рекомендованные программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

«Игры - эстафеты»

«Игры народов мира»

«Считалки»

### **Нетрадиционное спортивное оборудование:**

Стойки для перешагивания

«Плотики»

«Косички»

«Удав» (перешагивание, прыжки)

«Весёлый кубик»

«Стена осанки»

«Следы для профилактики плоскостопия»

«Ладочки»

Игры - забавы: «Мотальщики», «Подними якорь»

### **3.2. Методическое обеспечение Программы.**

1. Воротилкина И.М. Физкультурно - оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.-144с.

2. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей / авт.-сост. Т.В. Гулидова, Н.А. Осипова.- Волгоград: Учитель, 2016.-73с

3. Здоровьесберегающая система дошкольной образовательной организации : модели программ, рекомендации, разработки занятий/ авт.– сост. М.А.Павлова, М.В. Лысогорская канд. психол. наук.- Мзд.2-е, испр. и доп. – Волгоград: Учитель, 2016.- 183с.

4. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями/ авт.-сост. С.А.Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008.- 111с.

5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. - М.: ТЦ Сфера, 2004.- 384с.

6. Картушина М.Ю. Праздники для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2008.- 128с.

7. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2004.- 128с.

8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296с.

9. Обухова Л.А., Лемяскина. Н. А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. - М.: Вако, 2004. – 240с.

10. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/ авт.-сост. О. Н. Арсеньевская. – Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2013. – 204с.

11. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ авт. - сост. Е.И. Подольская.-3-е изд. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 183с

12.Оздоровление детей в условиях детского сада /Под ред. Л.В. Кочетковой. - М.: ТЦ Сфера, 2005.- 112с.

13.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384с.

## Комплексы ритмической гимнастики

### «Из чего же, из чего же, из чего же»

Из чего же, из чего же, из чего же Сделаны наши мальчишки? Из веснушек и хлопушек, Из линеек и батареек Сделаны наши мальчишки, Сделаны наши мальчишки!	Ходьба на месте  Приставные шаги вправо, влево
Из чего же, из чего же, из чего же Повороты корпуса вправо, влево Сделаны наши девчонки? Из цветочков и звоночков, Сделаны наши девчонки!	Попеременное поднятие рук вперед, вверх Повороты корпуса вправо, влево.
Из чего же, из чего же, из чего же Сделаны наши мальчишки? Из пружинок и картинок, Из стекляшек и промокашек Сделаны наши мальчишки!	Ходьба на месте  Наклоны вперед, руки вытянуть вперед
Из чего же, из чего же, из чего же Сделаны наши девчонки? Из платочков и клубочков, Из загадок и мармеладок Сделаны наши девчонки! Вот из чего, вот из чего, Вот из чего!	Ходьба на месте  Приседания, выставляя ногу на пятку.

### «Разноцветная семья»

В лесу под сосною густой, Жил ёжик с колючей семьёй. И было детишек лишь пять, Их можно друзья, Их можно друзья По пальцам легко сосчитать.	Наклоны головы вправо, влево.  Работа плечами вверх, вниз.
Припев: Пять детишек, пять носишек, А колючек просто тьма. И совсем не различишь их, Сложно различить весьма. Пять детишек, пять мальчишек Словно бусинки глаза.	Попеременное поднятие рук вверх.  Сгибание, разгибание кистей рук.



Пять рубашек, пять манишек  
Кто есть кто - понять нельзя.

Родители путали их,  
А как же не путать таких?  
И надо их всех воспитать.  
Таких вот похожих, воспитывать сложно.  
А их не один - целых пять.

Наклоны корпуса вправо, влево.

Лишь папа идёт к мудрецу.  
Ежу унывать не к лицу.  
И филин мудрец дал совет.  
Покрасить ежат,  
Покрасить ежат,  
Покрасить ежат в разный цвет.  
Припев:

Пружинка с поворотами вправо, влево  
Приставные шаги вправо, влево попеременно.

### Комплекс ритмической гимнастики «Башмачки»

Что такое доброта?  
Что это такое доброта?  
И увидеть нельзя, и нельзя потрогать.  
Доброта это когда,  
Доброта это тогда когда,  
Все друг другу друзья, и летать все могут.

Ходьба в круг, из круга.

Повороты корпуса вправо, влево с пружинкой.

ПРИПЕВ:

Девочки и мальчики,  
Сладкие, как карамельки.  
А на них большие башмаки,

Хлопки попеременно справа, слева у головы.

Приседание вниз, выставляя попеременно правую,

Это Бар-бар-барбаррики.  
Легкие, как капельки

и левую ногу на пятку.

Хлопки попеременно справа, слева у головы.

А в глазах горят фонарики,  
А на них большие башмаки,  
Это - Барбаррики.

Приседание вниз, выставляя попеременно правую  
левую ногу на пятку.

Встал на- на ногу слон,  
Значит хочет подружится он,  
Хочет научить вас шевелить ушами.  
На нос села оса,  
Значит хочет познакомится,  
И пощекотать а,  
Вовсе не ужалить.

Руки за головой, движение локтями вперед,  
назад, высоко поднимая колени.

Наклоны корпуса вперед.

ПРИПЕВ:

К нам на праздник доброты,

Руки к плечам, кружение с притопами

Приходи и ты и ты и ты,  
Кто умеет летать и кто не умеет,  
А летать просто так,  
Надо улыбнуться просто так,  
Чтобы звезды достать,  
Надо стать добрее.  
ПРИПЕВ: (2 раза)

вокруг себя вправо, влево.

Прыжки на двух ногах с подниманием  
рук вверх.

### Комплекс ритмической гимнастики «Точка, точка, запятая»

Точка, точка, запятая,  
Вышла рожица смешная.  
Ручки, ножки, огуречик,  
Появился человечек.

Рисуем правой рукой в воздухе человечка

Что увидят эти точки,  
Что построят эти ручки,  
Далеко ли эти ножки  
Уведут его,  
Как он будет жить на свете,  
Мы за это не в ответе,  
Мы его нарисовали  
Только и всего.

Подскоки по кругу вправо, влево попеременно

Притопы на месте

Что вы, что вы, это важно,  
Чтобы вырос он отважным,  
Чтобы мог найти дорогу,  
Рассчитать разбег.  
Это трудно, это сложно,  
Но иначе невозможно,  
Только так из человечка выйдет человек.

Грозят указательным пальцем правой руки,  
ставят руку на пояс.  
То же с левой руки.

Приставной шаг вправо, влево попеременно.

Впрочем, знают даже дети,  
Как прожить на белом свете,  
Легче этого вопроса нету ничего.  
Просто надо быть правдивым,  
Благородным, справедливым,  
Умным, честным, сильным, добрым,  
Только и всего

Подскоки по кругу вправо, влево попеременно

Как всё просто удаётся  
На словах и на бумаге,  
Как легко на гладкой карте.  
Стрелку начертить.

Встают на носки . поднимая плечи.

Разводят руки в стороны.

А потом идти придётся  
Через горы и овраги,  
Так что прежде, человечек,  
Выучись ходить.

Наклоны вперед.

Точка, точка, запятая.  
Точка, точка, запятая.  
Точка, точка, запятая

Носком ноги на полу рисуем человечка  
Попеременно правой, левой ногой.

### **Комплекс ритмической гимнастики «Девчонки, мальчишки»**

Ровесницы, ровесники,  
Девчонки и мальчишки,  
Одни поём мы песенки,  
Одни читаем книжки.

Наклоны головы вперед, назад.

#### ***Припев:***

Девчонки, мальчишки,  
Мальчишки, девчонки,  
Мы учимся вместе, друзья.  
Всегда у нас весело в классе,  
Да здравствует дружба, ура!

Приставные шаги - по два в каждую  
сторону.

Подскоки вокруг себя

Идём по общей лестнице,  
Звонок услышав звонкий,  
Ровесники, ровесницы,  
Мальчишки и девчонки.

Ходьба на месте с высоким подниманием  
колен.

#### ***Припев.***

Ровесники, ровесницы,  
Мальчишки и девчонки,  
Пусть будет дружбы вестником  
Припев вот этот звонкий:

Поочередное поднимание рук вверх-  
к плечам

### **Комплекс ритмической гимнастики**

#### **«По весенней по воде» с использованием фитболов**

Мелькнул бумажный парус  
Над свежею волной.  
Качается кораблик прощается со мной.  
За дальним горизонтом  
Ему уже видны

Покачивание на мячах

Сидя на мяче, хлопки руками над головой.

И мельницы, и башни неведомой страны.

Припев: Сидя на мяче, волнообразное движение  
По весенней, по воде левой рукой в правую сторону, потянуться  
Мелькнул бумажный парус за рукой. То же влево.  
Над свежей волной прощается со мной.  
По весенней, по воде мелькнул бумажный парус  
Качается кораблик, прощается со мной.

Там пекари проходим Сидя на мяче, ноги перед собой, шаги  
Бросают калачи, вперед, скатываясь с мяча, прогнулись.  
Под небом на канате танцуют циркачи.  
Там целый день на пони катается народ,  
И старый лев зевает у городских ворот.

Припев: тот же. Сидя на мяче, наклоны корпуса перед,  
Плывёт кораблик в гости, имитируя плавание.  
Гремит салют в порту, и каждый вслух читает  
Название на борту. Прыжки сидя на мяче на месте.  
Качается кораблик и все кричат: «Привет!»  
Как будто бы знакомы мы с ними много лет.

### **Комплекс ритмической гимнастики «Буратино»**

Кто доброй сказкой входит в дом? Наклоны корпуса вправо, влево  
Кто с детства каждому знаком? к носку ноги, выставленному на  
Кто не ученый, не поэт, пятку, дразнящие движения пальцев  
А покори́л весь белый свет, рук.  
Кого повсюду узнают, скажите, как его зовут?

Бу! Ра! Ти! Но! Бег на месте.  
Буратино! Прыжки, выпрыгивая вверх,  
выпрямляя руки вверх.

На голове его колпак, Наклоны корпуса вперед, назад.  
Но околпачен будет враг,  
Злодеям он покажет нос и рассмешит друзей до слез,  
Он очень скоро будет тут, скажите, как его зовут?

Бу! Ра! Ти! Но! То же.  
Буратино!

Он окружен людской молвой, Выпады вправо, влево  
Он не игрушка- он живой!  
В его руках от счастья ключ, и потому он так везуч,  
Все песенки о нем поют, скажите, как его зовут!  
Бу! Ра! Ти! Но! То же.  
Буратино!

### Дыхательные упражнения

«**Задуй упрямую свечу**» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".

«**Паровоз**» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«**Гуси летят**» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "гу-у-у" (8-10 раз).

«**Аист**» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш" (6-7 раз).

«**Шарик**» - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 - 5 медленно выдохнуть.

«**Каша**» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово "пых". Повторить не менее 6 раз.

«**Ворона**» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар-р-р!

«**Греем руки**» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«**Пилка дров**» - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

«**Дровосек**» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнести "ух". Повторить 6 - 8 раз.

«**Сбор урожая**» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

«**Комарик**» - сесть, ногами упор в пол, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик - "з-з-з"; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох - и поворот в другую сторону.

«**Трубач**» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося "ту-ту-ту" (10 - 15 сек).

«**Жук**» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук - "ж-ж-ж", одновременно опуская руки вниз.

«**Шину прокололи**» - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине - "ш-ш-ш".

## Пальчиковые гимнастики

### «Моя семья»

Знаю я, что у меня дома дружная семья: *(пальцы сомкнуты в кулачке)*  
Это - мама, *(поочередное сгибание одноименных пальцев, начиная с указательного)*  
Это - я, Это - бабушка моя, Это - папа, Это - дед. И у нас разлада нет.  
*(сгибание, разгибание пальцев)*

### «Дружба»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики,  
*(пальцы рук соединяются ритмично в «замок»)*  
Мы с тобой подружим маленькие пальчики,  
*(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук)*  
Раз, два, три, четыре, пять,  
*(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинца)*  
Начинай считать опять. Раз, два, три, четыре, пять, Мы закончили считать.  
*(руки виз, встряхнуть кистями).*

### «В гости»

В гости к пальчику большому *(выставляются вверх большие пальцы обеих рук)*  
Приходили прямо к дому («дом»):  
Указательный и средний,  
*(поочередно называемые пальцы соединяются с большими на обеих руках одновременно)*  
Безымянный и последний – сам мизинчик – малыш  
*(пальцы сжаты в кулак, вверх выставляются только мизинцы)*  
Постучался на порог. *(кулаки стучат друг о друга)*  
Вместе пальчики – друзья, *(ритмичное сжатие пальцев в кулаки)*  
Друг без друга им нельзя.

### «Часы»

*(садимся на коврик или подушку (на колени). перебираем пальчиками ("бежим") от коленок до макушки)*  
Мышь полезла в первый раз посмотреть, который час.  
Вдруг часы сказали: “Бом!”, *(Один хлопок над головой).*  
Мышь скатилась кувырком. *(Руки "скатываются" на пол).*  
Мышь полезла второй раз посмотреть, который час.  
Вдруг часы сказали: “Бом, бом!” *(Два хлопка).*  
Мышь скатилась кувырком. Мышь полезла в третий раз посмотреть, который час.  
Вдруг часы сказали: “Бом, бом, бом!” *(Три хлопка)*  
Мышь скатилась кувырком.

### «Перчатка»

Весёлая мышка перчатку нашла,  
*(раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка), поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх)*  
Гнездо в ней устроив, *(складываем ладоши "ковшом")*  
Мышат позвала. *(сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест))*  
Им корочку хлеба дала покусать,

*(кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков)*  
Погладила (отшлёпала) всех  
*(большим пальцем гладим ("шлёпаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному)*  
и отправила спать. *(ладони прижимаем, друг к другу, кладём под щёку (спим))*

### **«Жучок»**

Этот маленький жучок по земле\* гуляет,  
*(перебираем пальцами по ступням)*  
Листик сладенький найдёт и его кусает.  
*(щипаем ступни)*  
Чтоб ещё листочек съесть, хочет он повыше влезть.  
*(перебираем пальчиками по ногам (со ступней до коленей))*  
Этот маленький жучок  
По траве\* гуляет...  
*(перебираем пальцами по коленям)*  
Этот маленький жучок по кустам\* гуляет...  
*(перебираем пальцами по животу)*  
Этот маленький жучок выше залезает,  
*(перебираем пальцами по груди)*  
Вот он ямочку нашёл, *("жучок заползает" в ямочку на плече у шеи)*  
Лёг и отдыхает. *(пальчики сжимаем в кулаки)*  
Он не будет вас кусать,  
Хочет он чуть-чуть поспать.  
*(опускаем голову вниз, глаза закрываются).*

### **«Дружные пальчики»**

Эти пальчики щипают,  
*(большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь)).*  
Эти пальчики гуляют, *(указательный и средний "идут" по другой руке)*  
Эти - любят поболтать, *(средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша))*  
  
Эти - тихо подремать, *(безымянный и мизинец прижимаем к ладони)*  
А большой с мизинцем братцем могут чисто умываться.  
*(крутим большим пальцем вокруг мизинца).*

### **«Черепашка»**

*(рука сжата в кулак, большой палец сверху)*  
Моя черепашка в коробке живёт,  
*(рука лежит на другой ладони (или на ладони партнёра по игре))*  
Купается в ванне, *(волнообразные движение кулаком в воздухе)*  
По полу ползёт.  
*("Черепашка" ползёт по другой руке (своей или партнёра по игре)*  
Её на ладошке я буду носить, *(руки возвращаются в исходное положение)*  
Она не захочет меня укусить *(отрицательный жест головой)*

### **«Радуга»**

Гляньте: радуга над нами,  
*(нарисовать рукой над головой полукруг (маховое движение))*  
Над деревьями, *(руки поднять вверх, пальцы разомкнуты)*  
Домами, *(руки сложены над головой крышей)*

И над морем, над волной, *(нарисовать волну рукой)*  
И немножко надо мной. *(дотронуться до головы).*

**«Апельсин»**

Мы делили апельсин *(пальцы сжаты в кулак)*

Много нас, а он один

Та долька для чижа, *(поочерёдное разгибание пальцев руки)*

Эта долька для ежа,

Эта долька для зайчат,

Эта долька для бельчат,

Эта долька для утят,

А для волка – кожура *(круговые движения кистью)*