

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОМУ
РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ № 46 «СНЕГИРИ»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом МБДОУ № 46
Протокол № 1 «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 46
Поклонская Н.В.
Приказ № 78-ОД от «22» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый (ознакомительный)
Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации программы: 1 год (64 часа)

Автор:
воспитатель
Капранова Мелисса Ирфановна

Канск
2023 год

Содержание

Разделы Программы	стр
Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	6
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Условия реализации программы	7
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	9
2.4. Методические материалы	10
2.5. Список литературы	12
Приложение 1	13

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши-крепыши» (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБДОУ № 46.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа включает три основных вида образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

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

Руководствуясь современными психолого-педагогическими знаниями, в содержание программы заложено:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Новизна и актуальность программы

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено, прежде всего, на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни дошкольников. Особое внимание уделяется реализации принципа осознанности при овладении движениями, выработке умения рационально пользоваться движениями для решения двигательных задач с учетом условий жизни и игр, а также для развития способностей детей.

Отличительные особенности программы

В содержание программы включены упражнения с различным нетрадиционным оборудованием, игры на знакомство и изучение разных видов спорта, знакомство с особенностями строения и функционирования организма человека.

Адресат программы

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет). Количество детей в одной группе – не более 15 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку. Общий набор детей (при условии двух групп) – 30 человек.

Предварительной подготовки детей не требуется. Содержательную основу программы составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка. Это является непременным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния.

Главное средство достижения цели - это овладение дошкольниками основными двигательными навыками и умениями: лазание, ходьба, бег, прыжки, метание. Под этим понимается совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-спортивную деятельность.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Реализация программы рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю (64 часа).

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия для детей 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут (в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Образовательный период по дополнительному образованию с 01.10.2023 года по 31.05.2024 года.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей, обеспечивать их физическую и психологическую безопасность, эмоциональное благополучие;
- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания);
- развивать основные физические качества ребенка (скорость, гибкость, силу, выносливость, ловкость) и умение рационально использовать их в повседневной жизни;
- развивать инициативность, самостоятельность и ответственность ребенка;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость и дисциплинированность;
- формировать предпосылки к учебной деятельности.

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей	12	4	8	Диагностические задания, наблюдение, беседа
2	Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ	12	4	8	Диагностические задания, наблюдение, беседа
3	Приобщение детей к физической культуре	40	2	38	Диагностические задания, наблюдение, беседа
Итого часов		64	10	54	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Педагоги вместе с родителями продолжают воспитательно-оздоровительную работу; участвуют в совместном активном досуге (походах, праздниках, развлечениях, досугах, подвижных играх); содействуют становлению физической и психологической готовности детей к школе; заботятся о развитии у детей ценностей созидателей.

Раздел 2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Дети продолжают знакомиться с особенностями строения и функционирования организма человека, устанавливают зависимость деятельности различных органов и частей тела (сердце, мышцы) от физических нагрузок. Расширяются представления детей о значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека. Расширяются представления о правилах и видах закаливания. Взрослые обращают внимание детей на необходимость заботливого и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Раздел 3. Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре организуется в различных формах в течение дня. Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. В процессе организации двигательной деятельности педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку друг другу. Подвижные игры, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей.

Перспективное тематическое планирование программы представлено в *Приложении 1*.

1.4. Планируемые результаты

Целевые ориентиры, разработанные в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывающие его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие», определяют в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка. В результате успешной реализации дополнительной программы «Малыши-крепыши» ребенок:

- имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ;
- имеет представление о том, что зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;
- знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания;
- наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности;
- повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок;
- при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений;
- может создавать условия для двигательной деятельности в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками.

На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры. Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Малыши-крепыши» разработан в соответствии с нормативными документами разного уровня и с учетом условий дошкольного учреждения.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1.	2023 – 2024	01.10.2023	31.05.2024	32	64	64	2 раза в неделю

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для эффективной организации физического воспитания дошкольников развивающая предметно-пространственная среда в зале имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность, содержательно-насыщенная, вариативная, доступная и безопасная.

№ п/п	Наименование имущества	Количество
1.	Электронное пианино	1
2.	Синтезатор	1
3.	Стульчики для детей	40
4.	Стеллаж для спортивного оборудования	1
5.	Стеллаж для музыкального оборудования	1
6.	Музыкальный центр	1
7.	Телевизор	1
8.	Мультимедийный проектор	1

Образовательное пространство для организации физического развития дошкольников оснащено необходимым оборудованием и инвентарем.

Для ходьбы и бега	Гимнастическая скамейка	2 шт
	Доска с ребристой поверхностью	1 шт
	Дорожка змейка (канат)	1шт
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный	2 шт
	Коврик со следами и крышка	2 шт
	Массажные дорожки	2 шт
Для прыжков	Скакалки	19 шт
	Стойки	2 шт
	Кубы большие	6 шт
	Кубы малые	6 шт
	Мат гимнастический большой	1 шт
	Мат гимнастической малый	2 шт
Для катания, бросания, ловля	Батут	2 шт
	Кегли набор	1 шт
	Кольцеброс	1 шт
	Мешочек с грузом малый	20 шт
	Мячи большие	25 шт
	Мячи средние	10 шт

	Мячи футбольные	2 шт
Для ползания и лазания	Стенка гимнастическая деревянная	3 шт
	Дуга большая	2 шт
	Дуга малая	1 шт
	Лестница деревянная	1 шт
Для общеразвивающих упражнений и подвижных игр	Флажки	20 шт
	Кубики	20 шт
	Ленточки	20 шт
	Гимнастические палки	40 шт
	Обручи средние	2 шт
	Обручи большие	4 шт
	Обручи малые	6 шт
	Косички	15 шт
	Ленточки	20 шт

Информационное обеспечение

<HTTP://EOR-NP.RU/TAXONOMY/TERM/114>

<HTTP://WWW.FIZKULT-URA.RU/>

<HTTP://DOHCOLONOC.RU/>

<HTTP://PEDPORTAL.NET>

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Малыши-крепыши» реализует воспитатель МБДОУ № 46 Шорохова Юлия Рафаэльевна.

Педагог имеет высшее образование, прошла профессиональную переподготовку по программе «Дошкольная педагогика и психология» и курсы повышения квалификации по теме «Песочная терапия в работе с детьми» (36 часов).

Стаж педагогической работы - 14 лет, первая квалификационная категория.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Диагностическая методика разработана на основе цели и задач программы. Данные наблюдения вносятся в протокол обследования, где фиксируется уровень освоения программы, в ходе которого учитывается качественный показатель.

Уровни освоения программы.

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Выполняет указания педагога. Легко реагирует на сигналы. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать

действия других. Способен осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. Замечает ошибки выполнения упражнений.

Средний уровень. Самостоятельно правильно без усилий выполняет упражнения по предварительному показу педагога. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Может замечать свои ошибки в технике выполнения упражнений.

Низкий уровень. Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе. Не замечает ошибок в технике выполнения. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Также изучаются медицинские карты и учитываются рекомендации врача, на основании которых строится система занятий.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протокол диагностики;
- аналитическая справка по итогам диагностики;
- журнал посещаемости;
- фото-, видео-материалы;
- отзывы родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- спартакиады, фестиваль ГТО для дошкольников, фитнес-марафон;
- открытые занятия;
- мастер-классы.

Оценочные материалы

Диагностика проводится 2 раза в год: входная (в начале учебного года) и итоговая (в конце учебного года). Полученные результаты сопоставляются и делаются выводы об эффективности реализации содержания программы. Специальных диагностических занятий в календарном плане не предусмотрено. Диагностические задания включаются в занятия в начале учебного года и в конце.

2.4. Методические материалы

Дополнительная программа «Малыши-крепыши» разработана на основе парциальной программы физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». О.В. Бережновой, В.В. Бойко. Также при реализации программы используются авторские методики В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст), И.М. Новиковой «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется в очной форме.

Методы обучения

В ходе реализации программы используются разнообразные методы обучения:

- словесный (беседы, блиц-опрос, устное изложение педагога);
- наглядный (практический показ, демонстрация иллюстраций, презентаций);
- объяснительно-иллюстративный (показ и объяснение способов деятельности);
- поощрение и мотивация.

Основная форма работы – практические занятия.

Формы организации образовательного процесса

Занятия организуются с учетом разного уровня подготовки детей, возрастных и гендерных особенностей, предусматривают коллективную, групповую и индивидуальную формы работы.

Формы организации учебного занятия

Содержание каждого занятия соответствует программе. При проектировании занятий по физическому развитию учитываются образовательные возможности в зоне ближайшего развития каждого конкретного ребенка. Определяются *задачи* занятия (обучающие, воспитательные, оздоровительные). В зависимости от возраста детей и цели занятия формулируются игровые, социальные, познавательные *мотивы* изучения двигательного материала: почему мы будем это делать, зачем это надо знать и уметь? Определяется *вид занятия* - физкультурно-оздоровительное, сюжетное, игровое, тематическое, комплексное. Продумывается взаимосвязь и логическая последовательность *структурных частей* - вводной, основной, заключительной.

Подбирается *физкультурное оборудование и инвентарь* необходимые для занятия, его расположение в месте проведения занятия. Определяется рациональность распределения *времени занятия*, дозировка и сочетание разных задач. Формулируются *задания и вопросы детям*, возможные реплики, пояснения, указания, обобщения в каждой из структурных частей занятия. Продумываются *обобщения и выводы педагога* (там, где это необходимо), логические переходы от одного задания к другому.

Педагогические технологии, которые используются при реализации программы: технология группового обучения, проектная деятельность, игровая деятельность.

Алгоритм учебного занятия

№ п/п	Вид занятия	Специфика структуры и содержания занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1.	Физкультурно-оздоровительного характера	Разные виды ходьбы; строевые упражнения; ориентировка в пространстве; разминочный бег	ОРУ с предметами, основные движения, подвижная игра.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения, релаксация.
2.	Сюжетное	Игровой стретчинг	Любые физические упражнения, органично	Малоподвижная игра по сюжету,

			сочетаемые с сюжетом.	релаксация.
3.	Игровое	Игра средней подвижности.	2–3 подвижные игры с разными видами движений (последняя-большой подвижности).	Малоподвижная игра, релаксация.
4.	Тематическое	С одним видом физических упражнений		
5.	Комплексное	С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития		

Дидактические материалы

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются пособия:

- образцы карточек с ОВД, ОРУ;
- презентации;
- тематические подборки музыкального сопровождения.

2.5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». - Москва.: ИД «Цветной мир», 2017.
2. Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». - М.: «Мозаика-синтез», 2005.
3. Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет». - Издательство «Учитель», 2014.
4. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет». М.: ТЦ «Сфера», 2004.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст). - М.: «Линка-пресс», 2000.
6. Меличева М. «Культура здоровья дошкольников в круговороте праздников года». - Санкт-Петербург, 2007.
7. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». - М.: «Мозаика-синтез», 2016.
8. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет». - М.: «Мозаика-синтез», 2016.
9. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет». - М.: ИЦ «Владос», 2000.
10. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет». - М.: «Мозаика-синтез», 2016.

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 6-7 лет». - М.: ТЦ «Сфера», 2010.

2. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». - М.: «Мозаика-синтез», 2010.

Приложение 1

Перспективное тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Малыши-крепыши»

Месяц	Неделя	Тематическое планирование	
		1 занятие	2 занятие
Октябрь	1	Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию
Октябрь	2	Забота о глазах. Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	Уход за ушами. Что могут наши уши. Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов. Упражнения на релаксацию
Октябрь	3	Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации. Упражнения и подвижные игры	Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры Упражнения на релаксацию
Октябрь	4	Неболейка Чтобы нам не болеть Дыхательная гимнастика Элементы детской йоги Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию	Неболейка Дыхательная гимнастика Элементы детской йоги Упражнения и подвижные игры Упражнения на релаксацию
Ноябрь	1	Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники	Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Подвижные игры для освоения

		основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	техники основных видов движений Упражнения на релаксацию
Ноябрь	2	Забота о глазах. Что могут глаза. Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	Что могут наши уши. Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов. Упражнения на релаксацию
Ноябрь	3	Мышцы, кости и суставы Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры	Мышцы, кости и суставы Дыхательная гимнастика Упражнения и подвижные игры Упражнения на релаксацию
Ноябрь	4	Руки, ноги и я. Здоровые ножки идут по дорожке. Упражнения на развитие равновесия и координации. Элементы детской йоги Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	Руки, ноги и я. Сильные руки-не знают скуки. Дыхательная гимнастика Элементы детской йоги Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.
Декабрь	1	Сохрани свое здоровье сам. Дыхательная гимнастика Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	Мышцы, кости и суставы Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры
Декабрь	2	Забота о глазах. Что могут глаза. Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	Что могут наши уши. Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов. Упражнения на релаксацию
Декабрь	3	Осанка - стройная спина. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.	Мышцы, кости и суставы. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.
Декабрь	4	Неболейка Дыхательная гимнастика Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию	Чтобы нам не болеть. Дыхательная гимнастика Элементы детской йоги Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию
Январь	1	Сохрани свое здоровье сам. Дыхательная гимнастика Элементы детской йоги Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	Спорт - это здоровье. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта
Январь	2	Что могут глаза. Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.	Что могут наши уши. Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов.

		Упражнения на развитие равновесия и координации	Упражнения на релаксацию
Январь	3	Осанка - стройная спина. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования	Мышцы, кости и суставы. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.
Январь	4	Руки, ноги и я. Здоровые ножки идут по дорожке. Упражнения на развитие равновесия и координации Элементы детской йоги Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками	Руки, ноги и я. Сильные руки - не знают скуки Дыхательная гимнастика Элементы детской йоги Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.
Февраль	1	Если хочешь быть здоров. Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	Спорт - это здоровье. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта
Февраль	2	Чтобы нам не болеть. Дыхательная гимнастика Элементы детской йоги Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию	Неболейка. Дыхательная гимнастика Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию
Февраль	3	Мышцы, кости и суставы. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.	Осанка - стройная спина. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования
Февраль	4	Руки, ноги и я. Здоровые ножки идут по дорожке. Упражнения на развитие равновесия и координации Элементы детской йоги Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками	Руки, ноги и я. Сильные руки-не знают скуки. Дыхательная гимнастика Элементы детской йоги Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками
Март	1	Если хочешь быть здоров. Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	Неболейка Дыхательная гимнастика Элементы детской йоги Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию
Март	2	Что могут глаза. Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	Что могут наши уши. Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов. Упражнения на релаксацию
Март	3	Мышцы, кости и суставы. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие	Спорт - это здоровье. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие

		<p>равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования</p>	<p>равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта</p>
Март	4	<p>Руки, ноги и я. Здоровые ножки идут по дорожке. Упражнения на развитие равновесия и координации Элементы детской йоги Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками</p>	<p>Руки, ноги и я. Сильные руки-не знают скуки. Дыхательная гимнастика Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками</p>
Апрель	1	<p>Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов Подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию</p>	<p>Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Элементы детской йоги Подвижные игры для освоения техники основных видов движений</p>
Апрель	2	<p>Забота о глазах. Что могут глаза. Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию</p>	<p>Уход за ушами. Что могут наши уши. Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов. Упражнения на релаксацию</p>
Апрель	3	<p>Мышцы, кости и суставы. Спорт - это здоровье. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта</p>	<p>Спорт - это здоровье. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Подвижные игры по желанию детей</p>
Апрель	4	<p>Руки, ноги и я. Упражнения на развитие равновесия и координации Элементы детской йоги Подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию</p>	<p>Сильные руки-не знают скуки. Дыхательная гимнастика Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками Упражнения на релаксацию</p>
Май	1	<p>Сохрани свое здоровье сам. Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию</p>	<p>Неболейка Дыхательная гимнастика Элементы детской йоги Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием</p>
Май	2	<p>Неболейка Дыхательная гимнастика Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием</p>	<p>Неболейка Дыхательная гимнастика Элементы детской йоги Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием</p>
Май	3	<p>Мышцы, кости и суставы. Спорт - это здоровье. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием</p>	<p>Мышцы, кости и суставы Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию</p>

Май	4	Неболейка Дыхательная гимнастика Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием	Неболейка Дыхательная гимнастика Элементы детской йоги Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием
-----	---	--	---