

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
СОЧИ  
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
детский сад № 122 муниципального образования городской округ город-  
курорт Сочи Краснодарского края

Принята на заседании  
педагогического/методического совета  
от «30» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Заведующий МДОУ № 122  
\_\_\_\_\_/Т.В.Вареничева  
«30» августа 2023г.  
МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности  
(художественной, туристско-краеведческой, технической, естественно-научной, физкультурно-  
спортивной, социально-педагогической)

**«Гимнастика»**

(указывается наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (68 ч.)  
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 5 до 6 лет

Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная  
(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на: внебюджетной основе  
(бюджетной, внебюджетной)

ID-номер Программы в Навигаторе: 23654

Автор-составитель:  
Колесникова Елена Валерьевна,  
инструктор по физической культуре  
(Ф.И.О. и должность разработчика)

г. Сочи 2023 г

## Пояснительная записка

### Направленность

Дополнительная образовательная программа «Гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. 1726-р);
- 3.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"
- 5.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. №09-3242);
- 6.Краевые методические рекомендации «Проектированию дополнительных общеобразовательных программ

**Актуальность программы.** Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически и психически здорового ребенка, способного выдержать нагрузки начальной школы.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка — это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из актуальнейших проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих ДООУ, продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность — наиболее важные биологические особенности детского организма. Восполнение вынужденного дефицита движений при помощи физических упражнений, правильно организованного двигательного режима является одной из главных задач физического образования детей дошкольного возраста. Поэтому требуется особое внимание к обеспечению соответствующего возрасту режима двигательной активности. Задача педагогов и родителей — создать условия для правильного физического развития ребенка обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию

моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

Поэтому необходимо так организовать занятия физическими упражнениями, предусмотреть такое рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной активности, чтобы общий объем двигательной активности ребенка составлял не менее 60% времени пребывания в ДОУ. Очевидно, что необходимый объем двигательной активности не может быть выполнен только за счет учебной программы. Оптимизация двигательной активности дошкольников в режиме дня детского сада может быть достигнута за счет дополнительных организованных занятий физическими упражнениями в сочетании с другими средствами оздоровления.

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной задачей. Фундамент здоровья физического и психического закладывается именно в детстве. Важно привить детям дошкольного возраста значимость регулярных занятий физкультурой, потребность в таких занятиях.

В нашем детском саду функционирует физкультурно - оздоровительный кружок "Крепыш", работа которого направлена на развитие движений, укрепление костно-мышечного корсета и на оздоровление детей (профилактика нарушений осанки и плоскостопия, улучшение работы всех органов и систем, дыхательный тренинг).

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОУ. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

На занятиях по физической культуре основной задачей является развитие физических качеств и обучение основным видам движения. Используются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц. Упражнения выполняются всей группой детей в заданном темпе и дозировке. На занятиях физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется упражнения, которые имеют существенные отличия от общеразвивающих упражнений, которые применяются в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ и решают более узкие коррекционные и профилактические задачи.

## **2. Цели и задачи реализации Программы:**

**Цель программы:** создание оптимальных условий для создания всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста путем повышения физиологической активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления в дошкольном образовательном учреждении.

### **Задачи:**

1. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
2. Укреплять мышцы и связки участвующие в формировании свода стопы.
3. Укреплять опорно-двигательный аппарат.
3. Формировать мышечный корсет.
4. Выбатывать силовую и общую выносливость мышц туловища.
5. Воспитывать потребность заниматься самостоятельно.

### **Занятие состоит из трех частей:**

В подготовительную часть включаются общеразвивающие и профилактические упражнения, для профилактики нарушений осанки, плоскостопия («Тропа здоровья»). Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, в чередовании с дыхательными упражнениями.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе, в чередовании с дыхательными упражнениями. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Упражнения на развитие двигательных качеств.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

### **Используются игры с разной нагрузкой:**

- с незначительной и умеренной нагрузкой;
- с умеренной и тонизирующей нагрузкой;
- с тонизирующей и тренирующей нагрузкой.

**Форма обучения** – очная

**Сроки реализации:** программа рассчитана на **один год обучения, 68 занятия.**

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 25 мин. **Продолжительность занятий** не превышает время, предусмотренное физиологическими особенностями возраста детей и «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами»

### **Ожидаемый результат:**

- развитие физических качеств: ловкость, выносливость, силы, гибкость, быстрота;
- укрепление мышц стопы и голени ног;
- укрепление мышц спины и опорно-двигательного аппарата;
- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях;
- укрепление здоровья, снижение заболеваемости;
- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту.

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

| <i>Тип оборудования</i> | <i>Наименование</i> |
|-------------------------|---------------------|
| Технические средства    | Магнитофон          |

|                                            |                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Пособия для подвижных игр                  | Маски, ленточки                                                                                                                                                                                               |
| <b>Оборудование для проведения занятий</b> |                                                                                                                                                                                                               |
| Для коррекционных и игровых упражнений     | Кубики, лента цветная (короткая), мешочки, палка гимнастическая короткая, мячи разных размеров, скакалки, модули мягкие, лестница, доска узкая, канат, дуги, скамейка гимнастическая, обручи разных размеров. |
| Нестандартное                              | Массажные дорожки, кочки, кегли, косички, турник                                                                                                                                                              |

### **Литература**

1. Потапчук А. А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – СПб: Речь, 2009.
2. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. - М.: - ТЦ Сфера, 2017г.
3. Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений. Ярославль. ООО «Академия развития», 2011г.
4. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая зарядка для детей 5-7 лет. М.: -ТЦ Сфера, 2018г.
5. Щетинин М.Н. Методика дыхания Стрельниковой. - М.: Изд АСТ, 2019г.
6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений в трех частях. Ч.1. Программа Старт. - М.: Гуманитар. Изд. Центр Владос, 2014г.

| №  | Содержание                                                                                                                              | Задачи                                                                                                                                 | Оборудование                                            | Кол-во часов |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | - Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Ладшки»<br>- Комплекс упражнений на гимнаст. скамье №1                                           | Коррекция и профилактика плоскостопия, учить детей правильно дышать, отрабатывать на скамье упражнения для укрепления мышц спины.      | Гимнастическая скамейка, мышка на шнуре, кочки, дорожка | 1            |
| 2  | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Ладшки»<br>-Комплекс упражнений на гимнаст. скамье №2                                              | Разучить дыхательное упражнение «Ладшки», способствовать формированию правильной осанки.                                               | Гимнастическая скамейка, рыбка на шнуре, кочки, дорожка | 1            |
| 3  | -Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Насос»<br>- Подброс и ловля мяча (с хлопком и в прыжке) среднего диаметра                         | Разучить дыхательное упражнение «Насос», учить правильно его выполнять, учить правильно группировать руки во время броска и ловли мяча | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат                       | 1            |
| 4  | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Насос»<br>-Отбивание мяча в движении (с хлопком) среднего диаметра.                                | Закреплять умение правильно дышать, коррекция и профилактика плоскостопия, учить правильно отбивать мяч, развивать ловкость рук.       | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат                       | 1            |
| 5  | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Ладшки, Насос»<br>- Комплекс упражнений на гимнаст. скамье с мешочком №1                           | Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры, развивать координацию движений.                                    | Дорожки, кочки, скамья, мешочки, мат                    | 1            |
| 6  | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнения «Погончики»<br>-Комплекс упражнений на гимнаст. скамье с мешочком №2                                | Разучить с детьми новое дыхательное упражнение, учить детей ползать на четвереньках по уменьшенной площади опоры.                      | Дорожки, кочки, скамья, мешочки, мат                    | 1            |
| 7  | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Погончики»<br>-Прокатывание мяча в парах                                                           | Учить детей совместной деятельности, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча.                                              | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат                       | 1            |
| 8  | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «ладшки, погончики, насос»<br>-Перебрасывание мяча в парах.                                         | Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу, закрепить все изученные дыхательные упражнения.                      | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат                       | 1            |
| 9  | - Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Погончики»<br>- упражнения на гимнастической лестнице с продвижением на 4 пролета-прыжок на мат. | Коррекция и профилактика плоскостопия, учить детей правильно дышать, учить детей правильно совершать обхват рейки на лестнице.         | Дорожки, кочки, скамья, маты, дуги, лестница            | 1            |
| 10 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Погончики»<br>-упражнения на гимнастич. лестнице                                                   | Разучить дыхательное упражнение новое, учить при прыжке приземляться на                                                                | Дорожки, кочки, скамья, маты, дуги,                     | 1            |

|    |                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                    |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---|
|    | с продвижением вверх-вниз-касание ленточки.                                                                                        | полусогнутые ноги.                                                                                                                        | лестница                                           |   |
| 11 | -Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Топорик»<br>- Комплекс упражнений для коррекции осанки с гимнастической палкой №1            | Разучить дыхательное упражнение «Топорик», учить правильно его выполнять, укреплять мышцы позвоночника.                                   | Дорожки, кочки, скамья, маты, дуги, лестница палки | 1 |
| 12 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Топорик»<br>-Комплекс упражнений для коррекции осанки с гимнастической палкой №2              | Закреплять умение правильно дышать, учить чувствовать движение, получать радость от него.                                                 | Дорожки, кочки, скамья, маты, дуги, лестница палки | 1 |
| 13 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Ладшки, Насос»<br>-Ходьба по канату в трех позициях.                                          | Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.                                                                       | Дорожки, кочки, скамья, мат, мешочки               | 1 |
| 14 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнения «Погончики», «Топорик»<br>- Упражнения на полу «Ласточка», «Самолет», «Велосипед».             | Закреплять правильное дыхание нескольких упражнений, упражнять в равновесии.                                                              | Дорожки, кочки, скамья, мат, мешочки               | 1 |
| 15 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Погончики», «Топорик»,<br>-Упражнения на полу «Рыбка», «Дровосек», «мельница».                | Отрабатывать правильное дыхание, развивать и закреплять координацию движений.                                                             | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат колокольчик      | 1 |
| 16 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Ладшки».<br>- Повторить пройденный материал                                                   | Отрабатывать правильное дыхание, развивать и закреплять координацию движений.                                                             | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат                  | 1 |
| 17 | - Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Насос»<br>- Упражнения с мячом ср. диаметра для спины и стоп №1                             | Коррекция и профилактика плоскостопия, учить детей правильно дышать, отрабатывать упражнения для укрепления мышц спины.                   | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат                  | 1 |
| 18 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Ладшки»<br>-Упражнения с мячом ср. диаметра для спины и стоп №2                               | Формировать ритмичные вдох и выдох, развивать опорно-двигательный аппарат, укреплять основные группы мышц.                                | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат                  | 1 |
| 19 | -Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Кошка», «Ладшки».<br>- Упражнения на лестнице-турник-лаз с переворотом, лаз только на руках. | Закреплять дыхательное упражнение, учить правильно его выполнять, учить правильно выполнять захват рейки, формировать силу, выносливость. | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат кегли, лестница  | 1 |
| 20 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Насос»<br>-Упражнения на лестнице-турник-подъем ног и удержание, лаз на скорость              | Закреплять умение правильно дышать, коррекция и профилактика плоскостопия, развивать выносливость, силу.                                  | Дорожки, кочки, скамья, мат, кегли, лестница       | 1 |
| 21 | -Тропа здоровья<br>-Дых.упражнение «Топорик»<br>- Упражнения с мячом д-20см.                                                       | Укреплять суставы и связки, мышцы ног и плечевого пояса                                                                                   | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат                  | 1 |

|    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                               |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---|
| 22 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнения «Погончики»<br>-Упражнения с мячом д-20см.                                                    | Разучить с детьми новое дыхательное упражнение, развивать физические качества -ловкость, координацию.                            | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат             | 1 |
| 23 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Погончики»<br>-Гимнастические упражнения на турнике                                          | Продолжать закреплять мышцы спины, способствовать формированию правильной осанки, закреплять хват руками перекладины.            | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат             | 1 |
| 24 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «ладошки, погончики, насос».<br>- Гимнастические упражнения на турнике                        | Развивать ловкость, выносливость, силу, закрепить все изученные дыхательные упражнения.                                          | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат             | 1 |
| 25 | - Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Обними плечи»<br>- Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и осанки с обручем №1 | Коррекция и профилактика плоскостопия, учить детей правильно дышать, учить выполнять правильно упражнения с обручами.            | Дорожки, кочки, скамья, мат, обручи           | 1 |
| 26 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Обними плечи»<br>-Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и осанки с обручем №2    | Разучить дыхательное упражнение «Обними плечи, учить детей вращать обруч на шее, руке, талии.                                    | Дорожки, кочки, скамья, мат, обручи           | 1 |
| 27 | -Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Насос»<br>- Гимнастические упражнения со скакалкой                                          | Сформировать первые двигательные навыки прыжков, перешагиваний, вращательных движений и других манипуляций со скакалкой.         | Дорожки, кочки, скамья, мат, скакалки         | 1 |
| 28 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Насос»<br>-Гимнастические упражнения со скакалкой                                            | Закреплять умение правильно дышать, коррекция и профилактика плоскостопия, познакомить с точной техникой захвата ручки скакалки. | Дорожки, кочки, скамья, мат, скакалки         | 1 |
| 29 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Ладошки, Насос»<br>- Комплекс упражнений с косичкой №1                                       | Закреплять правильное дыхание, укреплять мышцы спины и стоп при помощи косички.                                                  | Дорожки, кочки, скамья, мат, мешочки, косички | 1 |
| 30 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнения «Погончики»<br>-Комплекс упражнений с косичкой №2                                             | Закреплять правильное дыхание, укреплять мышцы спины и стоп при помощи косички.                                                  | Дорожки, кочки, скамья, мат, мешочки, косички | 1 |
| 31 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Погончики»<br>-Прокатывание мяча в парах                                                     | Учить детей совместной деятельности, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча.                                        | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат,            | 1 |
| 32 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «ладошки, погончики, насос»<br>-Перебрасывание мяча в парах.                                  | Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу, закрепить все                                                  | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат,            | 1 |



|    |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |                                               |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---|
|    |                                                                                                                                                                  | изученные дыхательные упражнения.                                                                                                     |                                               |   |
| 33 | - Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Обними плечи»,<br>- Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и осанки на бревне, канате в разных позициях.       | Коррекция и профилактика плоскостопия, учить детей правильно дышать, учить правильно передвигаться по бревну с разным положением рук. | Дорожки, кочки, скамья, мат, обручи бревно    | 1 |
| 34 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Обними плечи», Ладочки»<br>-Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и осанки на бревне, канате в разных позициях. | Закреплять дыхательное упражнение «Обними плечи», закрепить передвижение по бревну, канату в 3 позициях.                              | Дорожки, кочки, скамья, мат, обручи бревно    | 1 |
| 35 | -Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Насос»<br>- Упражнения со скакалкой на месте                                                                               | Закреплять умение правильно дышать, коррекция и профилактика плоскостопия, обучать детей прыгать на скакалке.                         | Дорожки, кочки, скамья, мат, скакалки         | 1 |
| 36 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Насос»<br>-Упражнения со скакалкой в движении.                                                                              | Закреплять умение правильно дышать, коррекция и профилактика плоскостопия, учить соблюдать технику безопасности.                      | Дорожки, кочки, скамья, мат, скакалки         | 1 |
| 37 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Ладочки, Насос»<br>- Комплекс упражнений с косичкой №1                                                                      | Закреплять правильное дыхание, укреплять мышцы спины и стоп при помощи косички.                                                       | Дорожки, кочки, скамья, мат, мешочки, косички | 1 |
| 38 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнения «Погончики»<br>-Комплекс упражнений с косичкой №2                                                                            | Закреплять правильное дыхание, укреплять мышцы спины и стоп при помощи косички.                                                       | Дорожки, кочки, скамья, мат, мешочки, косички | 1 |
| 39 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Погончики»<br>-Гимнастические упражнения с мешочками 1                                                                      | Учить детей совместной деятельности, развивать координацию движений, развивать равновесие.                                            | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат             | 1 |
| 40 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «ладочки, погончики, насос»<br>-Гимнастические упражнения с мешочками 2                                                      | Развивать ловкость, учить удерживать равновесие, закрепить все изученные дыхательные упражнения.                                      | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат             | 1 |
| 41 | - Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Повороты головы»<br>- комплекс упражнений у шведской лестницы лежа на матах №1                                            | Коррекция и профилактика плоскостопия, учить детей правильно дышать, закреплять умение правильно держать осанку.                      | Дорожки, кочки, скамья, мат, обручи дуги      | 1 |
| 42 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Повороты головы»                                                                                                            | Разучить новое упражнение «Повороты головы», закреплять умение                                                                        | Дорожки, кочки, скамья, мат, обручи           | 1 |

|    |                                                                                                                        |                                                                                                                                 |                                               |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---|
|    | -Комплекс упражнений у шведской лестницы стоя на матах №2                                                              | правильно дышать.                                                                                                               | дуги                                          |   |
| 43 | -Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Насос», «Погончики».<br>- Лазание под дугами, перешагивание через шнур.          | Закреплять умение правильно дышать, коррекция и профилактика плоскостопия, учить детей правильно группироваться при пролезании. | Дорожки, кочки, скамья, мат, скакалки дуги    | 1 |
| 44 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Насос», «Погончики».<br>-Лазание под шнуром, перепрыгивание через шнур с разбега. | Закреплять умение правильно дышать, коррекция и профилактика плоскостопия, развивать ловкость и силу.                           | Дорожки, кочки, скамья, мат, скакалки дуги    | 1 |
| 45 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Ладшки, Насос»<br>- Комплекс упражнений с косичкой №1                             | Закреплять правильное дыхание, укреплять мышцы спины и стоп при помощи косички.                                                 | Дорожки, кочки, скамья, мат, мешочки, косички | 1 |
| 46 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнения «Погончики»<br>-Комплекс упражнений с косичкой №2                                  | Закреплять правильное дыхание, укреплять мышцы спины и стоп при помощи косички.                                                 | Дорожки, кочки, скамья, мат, мешочки, косички | 1 |
| 47 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Погончики»<br>- Упражнения с мешочком на спине, захват ногами                     | Учить детей совместной деятельности, развивать ловкость, координацию движения.                                                  | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат             | 1 |
| 48 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Кошка».<br>-Упражнения с мешочком на голове.                                      | Развивать ловкость, упражнять детей в равновесии.                                                                               | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат             | 1 |
| 49 | - Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Перекаты», «Насос»<br>- Упражнения в ходьбе и беге с разными заданиями          | Научить детей новому дыхательному упражнению, Упражнять детей в беге с перестроениями, развивать выносливость и силу.           | Кочки, дорожка скамья, обручи бревно          | 1 |
| 50 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Перекаты», «Насос».<br>-Упражнения в ходьбе и беге через препятствия.             | Развивать силу и ловкость, упражнять в ходьбе и беге через препятствия, с различными заданиями.                                 | Кочки, дорожка скамья, обручи бревно          | 1 |
| 51 | -Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Насос»<br>- Упражнения со скакалкой на месте                                     | Закреплять умение правильно дышать, коррекция и профилактика плоскостопия, обучать детей прыгать на скакалке.                   | Дорожка, маты, кочки, скакалки скамья         | 1 |
| 52 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Насос»<br>-Упражнения со скакалкой в движении.                                    | Закреплять умение правильно дышать, коррекция и профилактика плоскостопия, обучать детей прыгать на скакалке.                   | Дорожка, маты, кочки, скакалки скамья         | 1 |
| 53 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Ладшки, Насос»                                                                    | Закреплять правильное дыхание, укреплять мышцы                                                                                  | Дорожки, кочки, скамья,                       | 1 |

|    |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                   |                                                     |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---|
|    | - Комплекс упражнений с косичкой №1                                                                                                                                      | спины и стоп при помощи косички                                                                                   | мячи, мат, мешочки, косички                         |   |
| 54 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнения «Погончики»<br>-Комплекс упражнений с косичкой №2                                                                                    | Закреплять правильное дыхание, укреплять мышцы спины и стоп при помощи косички.                                   | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат, мешочки, косички | 1 |
| 55 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Погончики»<br>-Прокатывание мяча в парах                                                                                            | Учить детей совместной деятельности, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча.                         | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат                   | 1 |
| 56 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «ладошки, погончики, насос»<br>-Перебрасывание мяча в парах.                                                                         | Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу, закрепить все изученные дыхательные упражнения. | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мат                   | 1 |
| 57 | - Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Насос», «Ладошки»<br>- Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и осанки на бревне в 3 позициях, упражнения на лестнице. | Коррекция и профилактика плоскостопия, учить детей правильно дышать, учить правильно передвигаться по бревну      | Кочки, дорожка, скамья, обручи бревно               | 1 |
| 58 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Обними плечи», Ладошки»<br>-Комплекс упражнений с обручами                                                                          | Упражнять дыхательное упражнение «Обними плечи», повторить упражнения с обручами                                  | Кочки, дорожка, скамья, обручи бревно               | 1 |
| 59 | -Тропа здоровья<br>- Дых. упражнение «Насос»<br>- Комплекс упражнений со скакалкой                                                                                       | Закреплять умение правильно дышать, коррекция и профилактика плоскостопия, повторить упражнения со скакалкой      | Дорожка, кочки, скамья, мат, скакалки               | 1 |
| 60 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Кошки»<br>-Комплекс упражнений с косичкой.                                                                                          | Закреплять умение правильно дышать, коррекция и профилактика плоскостопия, повторить упражнения с косичкой.       | Дорожка, кочки, мячи, скамья, мат, косички          | 1 |
| 61 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Ладошки, Насос»<br>- Комплекс упражнений с мячом среднего диаметра.                                                                 | Закреплять правильное дыхание, повторить упражнения с мячом среднего диаметра.                                    | Дорожка, кочки, мячи, скамья, мат, косички          | 1 |
| 62 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнения «Погончики», «Топорик».<br>-Комплекс упражнений с мячом большого диаметра                                                            | Закреплять правильное дыхание, укреплять мышцы спины на мяче большом.                                             | Дорожки, кочки, скамья, мячи                        | 1 |
| 63 | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Погончики», «Повороты головы».<br>-Комплекс упражнений с гимнастической палкой                                                      | Учить детей совместной деятельности, повторить упражнения с гимнастической палкой.                                | Дорожки, кочки, скамья, мячи, мешочки палки         | 1 |
| 64 | -Тропа здоровья                                                                                                                                                          | Развивать ловкость и                                                                                              | Дорожки,                                            | 1 |

|               |                                                                                                                                        |                                                                                             |                                    |           |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|
|               | -Дых. упражнение «ладошки, погончики, насос<br>- Комплекс упражнений на гимнастической скамье с мешочком.                              | глазомер при перебрасывании мяча друг другу, повторить упражнения на гимнастической скамье. | кочки, скамья, мячи, мешочки       |           |
| 65            | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Ладошки», «насос»<br>-Комплекс упражнений для развития голеностопного сустава «Паучок», «Палочки» | Развитие мускулатуры ног, профилактика плоскостопия и заболевания суставов.                 | Дорожки, кочки, скамья, маты, дуги | 1         |
| 66            | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение. «Погончики»<br>-Упражнение на доске шир. 10 см.                                                   | Укрепление мускулатуры ног и вестибулярного аппарата                                        | Дорожки, кочки, скамья, маты, дуги | 1         |
| 67            | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «обними плечи»<br>-Укрепляющие упражнения для стопы                                                | Развитие мускулатуры голеностопной группы                                                   | Дорожки, кочки, скамья, маты, дуги | 1         |
| 68            | -Тропа здоровья<br>-Дых. упражнение «Обними плечи», «Погончики»<br>-Упражнения на гимнастической скамье                                | Укрепление мускулатуры ног и рук, вестибулярного аппарата                                   | Дорожки, кочки, скамья, маты, дуги | 1         |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                                        |                                                                                             |                                    | <b>68</b> |