

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №14» (МБДОУ №14)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБДОУ №14
(протокол от ____2024 года № __)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего МБДОУ №14
от ____2024 года № __

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по физической культуре для детей
младшего и среднего дошкольного возраста «Здоровейка»

Возраст обучающихся: 3-4 года

Срок реализации: 9 месяцев (01.09.2024 – 31.05.2025 года)

Автор-составитель:

Павловская Татьяна Владимировна

Инструктор физического воспитания

г. Ижевск, 2024

Пояснительная записка

Введение

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Главной целью физического воспитания в МБДОУ является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

План организации всех видов деятельности строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. С учетом примерного перечня основных видов организованной деятельности, согласно принципу интеграции, физическое воспитание детей осуществляется при организации трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной и чтения.

Направленность программы-физкультурно-спортивная

Новизна программы заключается в том, что в процессе обучения включена проектная деятельность с использованием игрового стретчинга и исполнять несложные ритмические танцы под музыку.

Актуальность программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела.

Педагогическая целесообразность программы определяется оптимальным использованием игрового стретчинга и исполнением несложных ритмических танцев под музыку, которые ведут к ослаблению стресса и напряжения детского организма, стимулируют переход к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

Цель программы - выявить творческий потенциал детей и развивать их двигательные способности, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей, «открытие для

себя». Формирование у дошкольников интереса к физкультуре и спорту и формирование навыков ЗОЖ.

Задачи программы

Развивающие

1. Формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;
2. Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
3. Формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
4. Развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
5. Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

Обучающие

1. Развитие познавательного интереса к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
2. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

Воспитательные

1. Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.
2. Воспитание положительных морально-волевых качеств.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она даёт возможность попробовать свои силы детям любого уровня физической подготовленности в выполнении упражнений игрового стретчинга и исполнении несложных ритмических танцев под музыку.

Возраст обучающихся -3-4 года.

Сроки реализации программы- 9 месяцев- 72 часа

Формы и режим занятий – групповая.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, продолжительность занятий не превышает время, предусмотренное физиологическими особенностями возраста детей и требованиями СанПин 2.4.1.3049-13, составляет 15 мин.

Формы проведения занятия – занятие-игра, игра-путешествие, игровой стретчинг, исполнение несложных ритмических танцев под музыку.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Предметные результаты

- Обучающиеся сформируют навыки самовыражения через движение посредством музыки;
- Разовьют физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
- Сформируют пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
- Разовьют чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;

Личностные результаты

- Повысят познавательный интерес к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
- Сформируют устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Приобретут навык к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

Метапредметные результаты

- Повышение культуры у обучающихся общения и поведения во время занятий.
- Смогут проявить смелость, решительность, уверенность в своих силах.
- Сформированы умения проявлять творческие способности, воображение, память, сообразительность и т.п.

Способы определения результативности – открытые занятия.

Формы подведения итогов реализации программы – итоговое занятие для родителей. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения программы.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Будем знакомы	1	0.5	0.5	Опрос
2	Подвижные игры	16	1	15	Игра
3	Игровой стретчинг	10	1	9	Игра
4	Дыхательная гимнастика	10	1	9	Игра
5	Ритмические движения под музыку	14	1	13	Танец
6	Тренажер наш друг	10	1	9	Игра
7	Игровой самомассажа	11	1	10	Игра
	ИТОГО	72	6,5	65,5	

Содержание учебного плана

Месяц: Сентябрь.

1. Будем знакомы

Знакомство с расписанием занятий, с формой одежды для занятий. (Устная консультация, памятки) Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление умения прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывание и ловля мяча, не прижимая его к груди; совершенствование навыков выполнения упражнений с мячами.

2. Вместе весело шагать.

Обучение ходьбе по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, закрепление навыков ползания, совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжение знакомства с окружающим миром, разгадывание загадок.

3. Наш друг – Тренажерик.

Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование

навыков ходьбы и бега, воспитание бережного к тренажерам отношение и правила безопасности.

4 Верные друзья.

Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжение знакомства с окружающим миром.

5.Веселый огород

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта

6.Овощи Сад.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами.

7.Фрукты.

Обучение сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закрепление навыков ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствование навыков прыжков через препятствия, развитие фантазии.

8.Во саду ли в огороде.

Обучение прыжкам в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствование навыков сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

Месяц: Октябрь.

9. Мой веселый звонкий мяч.

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление умения прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывание и ловля мяча, не прижимая его к груди; совершенствование навыков выполнения упражнений с мячами.

10. Наш друг – Тренажерик.

Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание бережного к тренажерам отношение и правила безопасности.

11. Веселые воробышки.

Изучение упражнений для сохранения равновесия в ходьбе по ограниченной площади; имитация повадок птиц; закрепление умения прыгать на двух ногах; совершенствование навыков ходьбы и бега; обогащение жизненного опыта детей знакомство с окружающим миром.

12.Осенние листочки.

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта

13. Волшебное колесо.

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствование навыков действия с обручами.

14. Разноцветные рукавички.

Разгадывание загадок, развитие глазомера, фантазии, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, продолжение знакомства детей с предметным миром (одежда, обувь).

15. Футбол - веселая игра.

Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

16. Развлечение № 1 «Поиграем».

Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Ноябрь.

17. Дружный хоровод.

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление народных игр.

18. Встреча с грибом боровиком.

Обучение ходьбе по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, закрепление навыков ползания, совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжение знакомства с окружающим миром, разгадывание загадок.

19. Домашние животные.

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта.

20. Кошечки-собачки.

Обучение сохранению равновесия на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закрепление умения спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствование навыков подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

21. Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.

Метание шишек на дальность, разгадывание загадок, развитие глазомера, фантазии, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, продолжение знакомства детей с окружающим миром.

22. Мы - медвежата.

Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание любви к природе и бережное к ней отношение.

23. Веселые бельчата.

Метание шишек на дальность, разгадывание загадок, развитие глазомера, фантазии, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, продолжение знакомства детей с окружающим миром.

24. Развлечение №2 «Поиграем?».

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Декабрь.

25. Зимушка зима.

Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжение знакомства с окружающим миром.

26. Поиски первой снежинки.

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта.

27. Мы - веселые игрушки.

Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

28. В гости к снеговикау.

Выполнение упражнения в паре, согласованно с партнером, закрепление умения подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствование навыка прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади.

29. В лес за елкой .

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта.

30. Письмо Деду Морозу.

Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, закрепление навыков бега по ограниченной площади, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами, преодоление полосы препятствий.

31. Веселые зайчата.

Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие глазомера

32.Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей).

Укрепление взаимоотношений между детьми и родителями, формирование элементов ЗОЖ в семьях, воспитание интереса к спортивным развлечениям.

33.Новогодняя карусель

Месяц: Январь.

34.Веселые снежинки.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивание на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закрепление умения ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствование двигательных навыков, развитие фантазии.

35.Разноцветная игра.

Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, закрепление навыков бега по ограниченной площади, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами.

36.Смелые хоккеисты.

Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать клюшкой и шайбой, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям

37.Наш друг – Тренажер.

Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание бережного к тренажерам отношение и правила безопасности.

38. Веселые кегли.

Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие глазомера.

39. Мяч-попрыгун.

Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера.

40.Развлечение № 4 «Поиграем?».

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Февраль.

41.К нам пришел доктор Пилюлькин.

Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закрепление умения пробегать под вращающейся скамейкой,

совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой.

42. Приключения витаминки.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания.

43. Путешествие на поезде.

Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжение знакомства с окружающим миром.

44. Воробушки и автомобиль.

Спрыгивание со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии.

45. Отважные летчики.

Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты,

46. Смелые моряки.

Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть.

47. Защитники Отечества.

Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты, повышение педагогической компетентности родителей в физическом воспитании детей.

48. Развлечение №5 «Поиграем?».

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

Месяц: Март.

49. Весна в лесу.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания.

50. Мамины помощники.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивание на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закрепление умения ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствование двигательных навыков, развитие фантазии.

51. В гости к солнышку.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами.

52. Растем здоровыми.

Спрыгивание со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии.

53.Веселые ножки. Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с мячом, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям

54.Золотая рыбка.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами.

55.Разноцветные краски.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивание на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закрепление умения ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствование двигательных навыков, развитие фантазии.

56.Развлечение №6 «Поиграем?» .

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

Месяц: Апрель.

57. Мы - Веселые петрушки.

Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с мячом, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям

58.Весна.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания.

59. Юные космонавты.

Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера.

60.Наш друг –Тренажер.

Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание бережного к тренажерам отношение и правила безопасности.

61. Репка.

Обучение сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закрепление навыков ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствование навыков прыжков через препятствия, развитие фантазии.

62.Воробушки и кот.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков прыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания.

63. Мой город.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами.

64. Развлечение №7 «Поиграем?».

Обучение выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Май.

65. На улицах города.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами.

66. В гости к ежику.

Обучение сохранению равновесия на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закрепление умения прыгивать с высоты 30-50 см; совершенствование навыков подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

67. Разноцветные цветы.

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко

68. Цыплята.

Обучение прыжкам в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствование навыков сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

69. Сильный муравей.

Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой.

70. Веселые туристы.

Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков.

71. Юные спортсмены.

Выполнение двигательных тестов

72. Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок» .

Активное использование приобретенными двигательными навыками: бег с высоким подниманием колена, сменой направления, работа с обручем, способствование возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, знакомство родителей с результатами деятельности кружка, повышение педагогической компетенции родителей воспитанников.

Учебно-тематический план

№ п/п	Дата проведения занятия	Наименование темы	Количество часов	Форма контроля
		Сентябрь.		
1.	03.09.2024	Будем знакомы	1	Опрос
2.	05.09. 2024	Вместе весело шагать	1	игра
3.	10.09. 2024	Наш друг Тренажерик	1	Игра
4.	12.09. 2024	Верные друзья	1	Танец
5.	17.09. 2024	Веселый огород	1	Полоса препятствий
6.	19.09. 2024	Овощи	1	
7.	24.09. 2024	Сад. Фрукты	1	Игра
8.	26.09. 2024	Во саду ли в огороде	1	Игра
		Октябрь.		
9.	01.10. 2024	Мой веселый звонкий мяч	1	Игра
10.	03.10. 2024	Наш друг- Тренажерик.	1	Игра
11.	08.10.2024	Веселые воробышки.	1	Игра
12.	10.10. 2024	Осенние листочки.	1	Танец
13.	16.10. 2024	Волшебное колесо.	1	Игра
14.	17.10. 2024	Разноцветные рукавички.		Танец
15.	22.10. 2024	Футбол- веселая игра	1	Игра
16.	24.10.2024	Развлечение №1 «Поиграем?»	1	Развлечение
		Ноябрь.		
17.	05.11. 2024	Дружный хоровод.	1	Игра
18.	07.11. 2024	Встреча с грибом Боровиком.	1	Танец

19.	12.11. 2024	Домашние животные.	1	Игра
20.	14.11. 2024	Кошечки- собачки	1	Танец
21.	19.11. 2024	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	1	Игра
22.	21.11. 2024	Мы – медвежата.	1	Танец
23.	26.11. 2024	Веселые бельчата	1	Игра
24.	28.11. 2024	Развлечение №2 «Поиграем?».	1	Развлечение
25.	03.12. 2024	Декабрь.	1	Танец
26.	05.12. 2024	Зимушка-зима. Поиски первой снежинки	1	Игра
27.	10.12. 2024	Мы веселые игрушки.	1	Игра
28.	12.12. 2024	В гости к снеговiku.	1	Танец
29.	17.12. 2024	В лес за елкой.	1	Игра
30.	19.12. 2024	Снеговик- почтовик.	1	Танец
31.	24.12. 2024	Веселые зайчата.	1	Игра
32.	26.12. 2024	Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей).	1	Игра – путешествие
33.	30.12. 2024	Новогодняя карусель	1	Игра
		Январь.		
34.	09.01. 2024	Веселые снежинки.	1	Игра
35.	14.01. 2024	Разноцветная игра	1	Танец
36.	16.01. 2024	Смелые хоккеисты	1	Игра
37.	21.01. 2024	Наш друг- Тренажер	1	Игра
38.	23.01.2025	Веселые кегли.	1	Игра
39.	28.01. 2025	Мяч -попрыгун	1	Танец

40.	30.01. 2025	Развлечение № 4 «Поиграем?».	1	Развлечение
41.	04.02. 2025	Февраль. К нам пришел доктор Пилюлькин.	1	Игра
42.	06.02. 2025	Приключения Витаминки	1	Танец
43.	11.02. 2025	Путешествие на поезде.	1	Игра – путешествие
44.	13.02. 2025	Воробушки и автомобиль	1	Игра
45.	18.02. 2025	Отважные летчики.	1	Игра
46.	20.02. 2025	Смелые моряки	1	Танец
47.	25.02. 2025	Защитники Отечества.	1	Игра
48.	27.02. 2025	Развлечение №5 «Поиграем?».	1	Развлечение
49.	04.03. 2025	Март. Весна в лесу.	1	Игра
50.	06.03. 2025	Мамины помощники	1	Танец
51.	11.03. 2025	В гости к солнышку	1	Игра
52.	13.03. 2025	Растем здоровыми	1	Танец
53.	18.03. 2025	Веселые ножки	1	Игра
54.	20.03. 2025	Золотая рыбка	1	Танец
55.	01.03. 2025	Разноцветные краски	1	Игра
56.	03.03. 2025	Развлечение №6 «Поиграем?».	1	Развлечение
57.	01.04. 2025	Апрель. Мы - Веселые петрушки.	2	Игра
58.	03.04. 2025	Весна		Танец
59.	08.04. 2025	Юные космонавты.	1	Игра
60.				

	10.04. 2025	Наш друг - Тренажер	1	Танец
61.	15.04. 2025	Репка.	1	Игра
62.	17.04. 2025	Воробушки и кот	1	Танец
63.	22.04. 2025	Мой город	1	Игра
64.	24.04. 2025	Развлечение №7 «Поиграем?».	1	Развлечение
		Май.		
65.	06.05. 2025	На улицах города	1	Игра
66.	08.05. 2025	В гости к ежику	1	Танец
67.	13.05. 2025	Цыплята	1	Игра
68.	15.05. 2025	Разноцветные цветы	1	Танец
69.	20.05. 2025	Сильный муравей	1	Игра
70.	22.05. 2025	Веселые туристы	1	Танец
71.	27.05. 2025	Юные спортсмены	1	Игра
72.	29.05. 2025	Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»	1	Развлечение
		Всего:	72	

Методическая литература

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
3. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада.// М.: Просвещение, 1992. – 159 с.

4. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
5. Соколова Л.Л. Комплексы сюжетных утренних гимнастик –СПб.: ООО «Издательство « Детство-Пресс», 2012 – 80 с.
6. Сайкина Е.Г. Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников СПб.: ООО «Издательство « Детство-Пресс», 2006 – 128с.