УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСККИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 18
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСККИЙ РАЙОН

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МАДОУ ЦРР - д/с № 18
протокол № 1_
от 25. августа_. 2023года

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР - д/с №18
_____Г. В. Волкова
приказ № 199-д
«25» августа__2023г.

М П

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Уровень: *базовый*

Срок реализации программы: *2 года - 96ч.(1год – 32 ч., 2год -64 ч.)*

Возрастная категория: от *3 до 5лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется *на внебюджетной основе*

ID номер Программы в «Навигаторе»: 12384

Автор: Дразкова Елена Викторовна,
инструктор по физической культуре

2023 г.

Содержание

	Наименование раздела	Стр.
1	**Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**	
1.1.	Пояснительная записка ……..……	3
1.1.1	Направленность Программы……...	3
1.1.2	Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность Программы……	4
1.1.3	Отличительные особенности Программы……	5
1.1.4	Адресат Программы ……	7
1.1.5	Формы обучения и режим занятий ……	7
1.1.6	Особенности организации образовательного процесса……	7
1.1.7	Уровни содержания, объем и сроки реализации ……...	8
1.2	Цели и задачи Программы ……..	9
1.3	Содержание Программы (учебный план)……...	10
1.4	Планируемые результаты освоения Программы: личностные, метапредметные и предметные …….	12
2.	**Комплекс организационно -педагогических условий, включающий формы аттестации**	
2.1	Календарный учебный график……..	14
2.2	Условия реализации Программы ……	14
2.3	Формы аттестации ……	16
2.4	Оценка планируемых результатов ……	16
2.5	Методические материалы и список литературы ……	17
	Приложение План реализации Программы……	19

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1.Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по оздоровительно гимнастике разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 и постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Программа по оздоровительной гимнастике нацелена на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Занятия оздоровительной гимнастикой содействуют укреплению здоровья детей и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни. Главное средство оздоровительной гимнастики – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения. Проводимые в игровой форме физические упражнения повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

1.1.1. Направленность Программы.

Направленность программы Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по оздоровительной гимнастике для детей 3-6 лет относится к программам физкультурно-спортивной направленности (далее программа).

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Новизна. С целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. Неблагоприятные экологические условия приводят к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций. В образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

Педагогическая целесообразность. Данная программа имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для детей дошкольного возраста с 3 до 6 лет.

В процессе ее реализации ребенок должен овладеть знаниями, умениями и навыками в соблюдении здорового образа жизни, т.к. при проведении занятий мы используем: дыхательную гимнастику; игры и упражнения для постановки правильной осанки; игры и упражнения для профилактики плоскостопия; самомассаж; упражнения на расслабления мышц в музыкальном сопровождении.

Программа построена таким образом, чтобы желание вести здоровый образ жизни было главной целью подрастающего поколения. Предназначена для инструкторов по физической культуре.

1.1.3. Отличительные особенности Программы.

Отличительной особенностью данной программы среди других оздоровительно-физкультурных технологий и программ, число которых увеличивается с каждым годом, является то, что ребенок может начать заниматься гимнастикой с любого возраста, тогда содержание методического материала разбивается не по возрастным группам, а по годам обучения детей, строго следуя предложенным упражнениям и дозировке.

Кроме того, регулярные занятия оздоровительной гимнастикой препятствуют возникновению у детей многих распространенных заболеваний: сколиоз, плоскостопие, нарушение осанки, искривления ног, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т.д. Важность оздоровительной гимнастики в детском возрасте также обусловлена тем, что длительное заболевание может привести не только к отставанию в росте и развитии, но и к функциональным нарушениям. Своевременно начатые занятия лечебной физкультурой помогут избежать всех этих проблем.

Отличительной чертой гимнастики для детей является большое количество игровых упражнений и тематическое планирование занятий по неделям.

Выполнение упражнений.

Для того, чтобы оздоровительная гимнастика привела к положительному результату, заниматься ею необходимо регулярно и, разумеется, под присмотром специалиста, постепенно физическая нагрузка должна увеличиваться. Уровень нагрузки зависит от возраста ребенка, особенностей заболевания и организма, физической подготовки и самочувствия.

Упражнения должны вызывать у ребенка интерес и положительные эмоции, именно поэтому многие из них проводятся в игровой форме. В данной программе имеются различные комплексы упражнений в зависимости от заболевания ребенка и его возрастной группы.

Занятия необходимо проводить 2 раза в неделю, при этом важную роль играет систематичность. Увеличение физических нагрузок должно происходить постепенно и индивидуально, в зависимости от физиологических особенностей и состояния ребенка. Физические нагрузки на организм ребенка во время лечебной физкультуры должны касаться всех групп мышц, позвоночника и суставов. Темп выполнения может быть

различным - от медленного до интенсивного, в программу занятия обязательно должны входить дыхательные упражнения. Чтобы оздоровительная гимнастика не наскучила ребенку, упражнения должны периодически обновляться. В зависимости от состояния ребенка во время занятий упражнения можно корректировать.

На занятии по Программе «Оздоровительная гимнастика» используются следующие принципы и подходы.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- принцип доступности и понимания, как неизменный залог успеха в работе с детьми;
- принцип последовательности: рассматривается как непрерывная система физического воспитания детей;
- принцип индивидуально-личностного подхода; в реализации данной методики рассматривается и изучается каждый ребенок в отдельности, как главный участник программы по физическому воспитанию;
- принцип гуманизации: все занятия строятся на основе комфортности и доверительного общения с взрослым и сверстниками;
- принцип творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта;
- принцип наглядности, который тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведения движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Подходы к формированию Программы:

1. личностно-ориентированный подход (предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие ребенка является главным критерием его эффективности);

2. деятельностный подход (связан с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: видами деятельности, формами и методами развития и воспитания, возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность);

3. компетентностный подход (основным результатам деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач);

4. средовый (предусматривает использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка);

5. диалогический (предусматривает становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект - субъектных отношений).

1.1.4. Адресат Программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» адресована воспитанникам дошкольного образовательного учреждения в возрасте 3 – 5 лет.

1.1.5. Формы обучения и режим занятий.

Данная рабочая программа разработана для детей трех возрастов с 3 до 5 лет. Длительность занятия соответствует СанПиН 1.2.3685-21 Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 3 - 4 лет - 15 минут, для детей 4 – 5 лет - не более 20 минут. Для детей 3- 4 лет занятия проводятся 1 раз в неделю, общее количество занятий в год: 32ч; для детей 4- 6 лет занятия проводятся 2 раза в неделю, общее количество занятий в год: 64ч. Основная форма занятий - групповая. Язык, на котором ведется образование- русский.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Алгоритм занятия

1. Вводная часть:

- корригирующая ходьба;
- различные виды ходьбы;
- построение и перестроение;
- повороты;
- различные виды бега;
- упражнения в равновесии.

2. Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них:

- ритмические упражнения;
- упражнения – имитации;

Основные виды движений:

- метание;
- лазанье;
- прыжки;

- равновесие;

Подвижная игра.

3. Заключительная часть:

- различные виды ходьбы;
- упражнения на восстановления дыхания;
- малоподвижные развивающие игры;
- игры на развитие на РТВ (развитие творческого воображения).

Этапы реализации программы.

Адаптационный этап:

а) к коллективу, среде и условиям занятия;

б) выявление исходного уровня ребенка;

в) определение индивидуально-личностных целей, задач, средств и методов для каждого ребенка.

Воспитательный этап:

а) осознанного отношения к занятиям;

б) подготовка к систематическим занятиям;

в) формирование доверительных отношений: инструктор- ребенок, ребенок–ребенок, инструктор – родитель, родитель – ребенок.

Этап начальной тренировки (спортивно-оздоровительный):

а) формирование интереса и мотивации к преодолению трудности выполнения физических нагрузок (умение держать нагрузку);

б) формирования групп по возрасту или диагнозу;

в) индивидуальный тренинг для двигательной подготовленности ребенка (создать общие представления о движениях, дать необходимые сведения о способах выполнения упражнения. Обратить внимание ребенка на связь нового движения с изученными ранее).

Этап начальной специализации (учебно-тренировочный):

а) определение уровня адаптационных возможностей путем использования концентрированных нагрузок;

б) развитие и выравнивание слабых звеньев подготовленности ребенка (наблюдение за выполнением детьми движений и исправлять с каждым ребенком ошибки в выполнении).

1.1.7. Уровни содержания, объем и сроки реализации.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста. Первый год обучения 3 - 4 лет, второй год обучения 4 - 5 лет, зачисляются все желающие заниматься оздоровительной гимнастикой. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Наполняемость группы 10 - 20 человек.

Объем и срок реализации программы
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Оздоровительная гимнастика».

Возраст детей	3 – 4 года	4 – 5лет
Количество учебных часов в неделю.	1	2
Количество учебных часов в год.	32	64

1.2. Цели и задачи Программы.

Цель программы - воспитание основ культуры здоровья; развитие эмоционально – волевой сферы ребенка, общих физических и двигательных качеств дошкольника.

Задачи программы:

- развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма, выработка правильной осанки;
- развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- приобретение спортивных навыков, не наносящее ущерба организму, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- закаливание.

1.3. Содержание Программы (учебный план).

№	*Тема*	*Количество часов*
Младшая группа (3 – 4 года)		
1.	«В гости к солнышку»	**1**
2.	«В гости к игрушкам»	**1**
3.	«Веселая белочка»	**1**
4.	«Непоседы»	**1**
5.	«Медвежата - шалунишки»	**1**
6.	«Колобок»	**1**
7.	«Хитрые лисята»	**1**
8.	«Дружные зайчата»	**1**
9.	«Веселая зарядка»	**1**
10.	«Ножки – сапожки»	**1**
11.	«Курочка Ряба»	**1**
12.	«Чудо - нос»	**1**
13.	«Добрый обруч»	**1**
14.	«Льдинки, ветер и мороз»	**1**
15.	«Непослушные мячики»	**1**
16.	«Новогоднее путешествие»	**1**
17.	«Зимние забавы»	**1**
18.	«Снежинки - пушинки»	**1**
19.	«Зайка беленький»	**1**
20.	«По загадочным следам»	**1**
21.	«Морозко»	**1**
22.	«Забавные зверята»	**1**
23.	«Малыши – крепыши»	**1**
24.	«Звериная зарядка»	**1**
25.	«Теремок»	**1**
26.	«Птички летают»	**1**
27.	«Помоги себе стать здоровым»	**1**

28.	«Ловкие ноги»	**1**
29.	«На лесной опушке»	**1**
30.	«Царство мыльных пузырей»	**1**
31.	«Солнечные зайчики»	**1**
32.	«Веселится детвора»	**1**
Итого:		**32часа**
Средняя группа (4 – 5 лет)		
1.	«Непоседы»	**2**
2.	«Веселые зверята»	**2**
3.	«В гости к игрушкам»	**2**
4.	«Кто я?»	**2**
5.	«Вот я какой»	**2**
6.	«Ловкие ножки»	**2**
7.	«Дети и игра»	**2**
8.	«Озорники»	**2**
9.	«Невероятные приключения»	**2**
10.	«Затейники»	**2**
11.	«Малыши – крепыши»	**2**
12.	«Мышки – шалунишки»	**2**
13.	«Королевство простуды»	**2**
14.	«Снежинки»	**2**
15.	«Быстрые и ловкие»	**2**
16.	«Зимние забавы»	**2**
17.	«Веселые мячики»	**2**
18.	«Наши помощники»	**2**
19.	«Хитрые лисята»	**2**
20.	«Угадай кто?»	**2**
21.	«Верные друзья»	**2**
22.	«Я, веселый Здоровейка»	**2**
23.	«Я и мои движения»	**2**
24.	«Чудо - нос»	**2**
25.	«Птички летают»	**2**
26.	«Веселая лесенка»	**2**
27.	«Добрый обруч»	**2**
28.	«Мой веселый, звонкий мяч»	**2**
29.	«Быстрые и ловкие»	**2**

30.	«Помоги себе стать здоровым»	**2**
31.	«На лесной поляне»	**2**
32.	«Солнечные зайчики»	**2**
Итого:		**64часа**

1.4. Планируемые результаты освоения Программы: личностные, метапредметные и предметные.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Оздоровительная гимнастика» являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья детей;
- развитие ОДА (сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;
- положительный психоэмоциональный настрой;
- сформированность навыка выразительности, пластичности движений;
- сформированность умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Метапредметными результатами освоения детьми содержания программы являются:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью, сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения детьми содержания программы являются:

• знания о здоровье и здоровом образе жизни; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• сформированность навыка правильной осанки в различных положениях и в движении;

• знания и умения применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

• умение безопасно выполнять физические упражнения; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

• сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

• умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Оздоровительная гимнастика» у детей повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

♣ положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;

♣ овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и оздоровительной физической культуры.

2. Комплекс организационно -педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график.

Возраст детей	3- 4 года	4 -5 лет
Дата начала и окончания учебного года	01. 09.2023- 31.05.2024	
Кол – во учебных недель	38	
Место проведения занятия	МАДОУ ЦРР детский сад № 18 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район Спортивный зал	
Продолжительность занятия	не более 15 мин.	не более 20 мин.
Общее количество занятий в год	32часа	64часа
Форма занятия	Групповая	

2.2. Условия реализации Программы.

Педагогическая целесообразность, позволяющая предусмотреть необходимость и достаточность наполнения предметно - развивающей среды, а также обеспечить возможность самовыражения воспитанников, индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно - оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, двигательных качеств, моторики детей, так и задач их гармоничного развития

Подбор оборудования для двигательной деятельности определяется программными задачами, учитывается развитие двигательных навыков детей.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет

к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

Развивающая среда спортивного зала:

- вариативна - многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах на занятии, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. (Сюжетные, занятия – тренировки, основанные на подвижных играх);
- полифункциональной, предусматривающей обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды. Обычные кубики, например, используем, как ориентир при выполнении эстафет; при ходьбе между предметами; перешагивании, прыжка. Сборно-разборную полосу препятствий использую как для подлезания, так и в качестве ориентиров, домиков в подвижных играх, перешагивании;
- трансформируемой, обеспечивающей возможность изменений предметно-развивающей среды, позволяющая, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства. Так, большая часть оборудования используется как мобильное (особенно для подлезания – перелезания, равновесия, метания), поэтому с его помощью предметно-пространственная среда, физкультурного зала в детском саду мгновенно преобразовывается в необходимый нам спортивно-оздоровительный комплекс (беговая дорожка, баскетбольная площадка, полоса препятствии, пространство для выполнения подвижных игр, тренажёрный зал);
- адаптационной и доступной для каждого ребенка; в зависимости от подготовленности детей; при создании среды развития необходимо исходить из эргономических требований к жизнедеятельности детей, находящихся в этой среде, то есть учитывать их антропометрические, физиологические и психологические особенности;
- Безопасной, т.е. соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования способствует воспитанию художественного вкуса у детей. Оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствуют возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной

активности. Габариты и вес переносного оборудования соизмеримы с возможностями детей.

Занятия должны проводиться в помещении с хорошей вентиляцией и освещением. Одежда ребенка должна быть удобной, легкой, не стесняющей движения – «спортивная форма». Для занятий необходимы: мяч резиновые разных размеров, мешочки с песком, двухскатная доска, гимнастические палки, обручи, флажки, платочки, канаты, ленточки, ребристая дорожка, скамейки или стульчики, скакалки, лестница, кегли, кубики, корзины, дуги, туннели, «дорожки здоровья», тренажёры: «велотренажер», «мини – степ», «бегущий по волнам», «беговая дорожка», «роликовый тренажер» батуты, фитоболы, шведская стенка, спортивный комплекс «Здоровье» и «Батыр», сенсорные мячи.

При создании развивающей предметно - пространственной среды спортивного зала учтены требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, которые должны обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: физического развития и подготовленности личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

2.3. Формы аттестации.

Формы итоговой аттестации:

- открытое занятие для родителей;
- участие в спортивных мероприятиях.

2.4. Оценка планируемых результатов.

Первый год обучения.

Младший возраст.

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями;
- владеютосновными движениями, соответствующими возрасту;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;

- сохраняет равновесие при перешагивании через предметы, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом, бросать и катать мяч в заданном направлении;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Второй год обучения.

Средний возраст.

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.;
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья.

2.5. Методические материалы и список литературы.

Условиями полноценности функционирования спортивного зала является его методическое и организационное обеспечение, соответствующее современным требованиям, а также необходимое техническое оснащение, оборудование, спортивный инвентарь, игрового материала для детей.

Методическое обеспечение.

1. Коновалова Н. Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: комплекс упражнений; сюжетно ролевое сопровождение / Н. Г. Коновалова, д- р мед. Наук; Л.В. Корниенко, канд. мед. Наук. – Волгоград: Учитель.

2. Красикова И.С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2018.

3. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «Корона Век», 2019.

Приложение

План реализации Программы.

Младшая группа(3 – 4 года)

№ НОД *Тема*	*Задачи.* *Оборудование.*	*Источник*
НОД № 1 Тема: «В гости к солнышку»	**Задачи:** учить ходить на носках и на пятках, прыгать на двух ногах с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму. **Оборудование:** стойки и канат	Карточка младшей группы № 1
НОД № 2 Тема: «В гости к игрушкам»	**Задачи:** приучать детей ходить и бегать в прямом направлении за инструктором; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. **Оборудование:** стойки и канат, гимнастическая скамейка, шнур.	Карточка младшей группы № 2
НОД № 3 Тема: «Веселая белочка»	**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге, в умении ходить змейкой; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер в прыжках; учить правильно дышать во время занятия; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** шнуры, доска.	Карточка младшей группы № 3
НОД № 4 Тема: «Непоседы»	**Задачи:**упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом; закреплять умение в ползании и прыжках; учить следить за дыханием во время занятия; воспитание взаимовыручки в играх. **Оборудование:** гимнастическая скамейка, тоннель (дуги), обручи, доска**.**	Карточка младшей группы № 4
НОД № 5 Тема: «Медвежата - шалунишки»	**Задачи:** упражнять на носках, на пятках, по деревянным брускам, беге; учить бросать мяч вверх, вниз, об пол, ловля его; прыжкам на фитболах; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** стульчики и мячи, фитболы по количеству детей, горка.	Карточка младшей группы № 5
НОД № 6 Тема: «Колобок»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по «дорожкам здоровья», бег врассыпную, по ограниченной площади; учить лазать по гимнастической стенке и прыгать на батуте; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** гимнастическая стенка, мячи, батут, ребристая доска, дорожки здоровья, скамейка.	Карточка младшей группы № 6

НОД № 7 Тема: «Хитрые лисята»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, со сменой темпа движения, «дорожке - ёлочке»; учить ходить по беговой дорожке, прыгать через ленточки; развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве. **Оборудование**: мячи сенсорные малые по количеству детей, ребристая дорожка, скамейка, палочки, бусинки**,** «дорожка - ёлочка», беговая дорожка, ленточки.	Карточка младшей группы № 7
НОД № 8 Тема: «Дружные зайчата»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с мешочком на голове, по ребристой доске на носках; закреплять умение в ползании на четвереньках подталкивая мяч вперёд, прокатывание мяча вперед; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** мячи и мешочки с песком по количеству детей, ребристая дорожка, канат.	Карточка младшей группы № 8
НОД № 9 Тема: «Веселая зарядка»	**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий инструктора; развивать точность и координацию движения при ходьбе по наклонной ребристой дорожке, подлезании под шнур в группировке, в перепрыгивании через обручи на двух ногах; воспитание дружелюбия и терпения в играх. **Оборудование:** ребристая дорожка, обручи, шнуры.	Карточка младшей группы № 9
НОД № 10 Тема: «Ножки – сапожки»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, ходьбе и беге парами, беге со сменой ведущего; закреплять умения в ходьбе по скамейке боком и спрыгиванием на мат, в подлезании под скамейку;способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки;воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** 2 скамейки.	Карточка младшей группы № 10
НОД № 11 Тема: «Курочка Ряба»	**Задачи:** упражнять в ходьбе по следам сохраняя, правильную осанку; учить катать мяч по полу, не отрывая от него рук; способствовать развитию координации при ходьбе по двухскатной доске и прыжках на батуте; воспитание взаимовыручки. **Оборудование:** дорожка со следами, двухскатная доска, батут.	Карточка младшей группы № 11
НОД № 12 Тема: «Чудо - нос»	**Задачи:**упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу с выполнением заданий, ходьбе по скамейке и спуск с нее по наклонной доске; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, прыжках через шнуры; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки;воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** шнуры, скамейка, мячи.	Карточка младшей группы № 12
НОД № 13 Тема: «Добрый обруч»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по ободу обруча, по массажным коврикам; развитие вестибулярного аппарата и точности движения при лазании по шведской стенке с переходом на другой	Карточка младшей группы № 13

	пролет, ходьбе приставным шагом по шнуру, прыжках из обруча в обруч; воспитывать смелость, дружелюбие. **Оборудование:** мячи, обручи, шнуры, шведская стенка, массажные коврики.	
НОД № 14 Тема: «Льдинки, ветер и мороз»	**Задачи:** упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе по уменьшенной площади, в прыжках на двух ногах с места; развивать силу и глазомер при лазании по наклонной лестнице; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** наклонная лестница, мячи, обручи.	Карточка младшей группы № 14
НОД № 15 Тема: «Непослушные мячики»	**Задачи:** упражнять в ходьбе с выполнением заданий инструктора; развивать координацию и точность движения при перешагивании через рейки лестницы лежащей на полу, ползанье по скамейке на четвереньках; учить прыгать на фитболах; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** скамейка, фитболы,лестница, мячи, корзина.	Карточка младшей группы № 15
НОД № 16 Тема: «Новогоднее путешествие»	**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную, не задевая их; развивать координацию и точность движения в ползанье по скамейке, и прыжках на двух ногах через шнуры, ходьбе по двухскатной доске; продолжать учить правильному дыханию во время упражнений; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** гимнастическая лестница, скамейка, мячи, двухскатная доска, шнуры.	Карточка младшей группы № 16
НОД № 17 Тема: «Зимние забавы»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по ребристой доске на носках; с высоким подниманием бедра; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения в толкании мяча головой в ворота, прыжках в высоту с места; развивать дисциплинированность и внимательность у детей. **Оборудование:** ребристая доска, канат, мячи.	Карточка младшей группы № 17
НОД № 18 Тема: «Снежинки - пушинки»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с движением рук в различных направлениях, беге на скорость, прыжках на батуте; развивать глазомер и ловкость, точность движения в стоянии на набивном мяче, перелезании через скамейку; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** скамейка, набивной мяч, батут.	Карточка младшей группы № 18
НОД № 19 Тема: «Зайка беленький»	**Задачи:** упражнять в ходьбе с перекатом, «змейкой», «гуськом», беге с ускорением и замедлением темпа, в прыжках через обручи; учитьходьбе по скамейке руки	Карточка младшей группы № 19

	в стороны, метанию мешочков с песком вдаль; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** мешочки с песком, скамейка, обручи.	
НОД № 20 Тема: «По загадочным следам»	**Задачи:** закреплять умение в ходьбе на носках, на пятках, по следам, с выполнением заданий; упражнять ползании по туннелю, прыжках через препятствие (кубики); развитие координации движения при ходьбе «по узкой дорожке»; воспитание дружелюбия в играх. **Оборудование:** кубики, туннели, канат, дорожка со следами.	Карточка младшей группы № 20
НОД № 21 Тема: «Морозко»	**Задачи:** упражнять в ходьбе по «дорожкам здоровья», подлезании под шнур, по лестнице положенной на пол, в бросании мяча о стену; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** шнур, мячи, лестница.	Карточка младшей группы № 21
НОД № 22 Тема: «Забавные зверята»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с перешагиванием через рейки лестницы положенной на пол, по беговой дорожке; развивать ловкость в прыжках через косички; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** косички, беговая дорожка, лестница.	Карточка младшей группы № 22
НОД № 23 Тема: «Малыши – крепыши»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе по ребристой доске с выполнением заданий, в прыжках в высоту, лазанью по гимнастической лестнице; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. **Оборудование:** гимнастическая лестница, ребристая доска, скамейка.	Карточка младшей группы № 23
НОД № 24 Тема: «Звериная зарядка»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по двухскатной доске, ползанье на четвереньках; учить бросать мяч двумя руками от груди вдаль; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** мячи, дуги, двухскатная доска.	Карточка младшей группы № 24
НОД № 25 Тема: «Теремок»	**Задачи:**упражнятьвходьбе и беге в колонне по одному, выполняя задание по сигналу, ползании на четвереньках, по «дорожке - ёлочке»; учить перебрасывать мяч через сетку; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия. **Оборудование:** дорожка - елочка, сетка, мячи.	Карточка младшей группы № 25
НОД № 26 Тема: «Птички летают»	**Задачи:** упражнять в ходьбе по дорожке перешагивая через кубики, прыжках на фитболах, по наклонной дорожке; развивать координацию и точность	Карточка младшей группы № 26

	движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. **Оборудование:** фитболы, доска, кубики.	
НОД № 27 Тема: «Помоги себе стать здоровым»	**Задачи:** упражнять в ходьбе по следам, «змейкой», на носках, на пятках, в прыжках и лазании; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; развивать ловкость; воспитывать смелость. **Оборудование:** шведская лестница, шнуры, дорожка со следами.	Карточка младшей группы № 27
НОД № 28 Тема: «Ловкие ноги»	**Задачи:** упражнять в ходьбе по дорожке перешагивая через кубики, с пятки, с носка, беге со сменой ведущего, перелезании через препятствие; учить ходить по скамейке с перешагиванием через кубики, прыгать в длину с места; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму. **Оборудование:** мягкие модули, скамейка, кубики.	Карточка младшей группы № 28
НОД № 29 Тема: «На лесной опушке»	**Задачи:** упражнять в ходьбе по ребристой доске, по канату, беге с ускорение по диагонали; учить отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками; закреплять умения в ползании на четвереньках по скамейке, прыжках на батуте; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки. **Оборудование:** ребристая доска, канат, батуты, мячи, скамейка.	Карточка младшей группы № 29
НОД № 30 Тема: «Царство мыльных пузырей»	**Задачи:** продолжать упражнять ходьбе с пятки, с носка, по канату прямо и боком, в беге врассыпную, в прыжках, в катании мяча по полу друг другу в положении стоя; акреплять умение правильно координировать движения рук и ног, при лазании по шведской лестнице; воспитание взаимовыручки в играх.**Оборудование:** лестница, шведская стенка, мыльные пузыри.	Карточка младшей группы № 30
НОД № 31 Тема: «Солнечные зайчики»	**Задачи:** упражнять в ходьбе с мешочком на голове, беге врассыпную с нахождением своего места; учить ползанье по скамейке на коленях; развивать точность движения в прыжках и координацию при стоянии на набивном мяче; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание взаимовыручки и поддержке. **Оборудование:** мешочки с песком, обручи, набивной мяч, скамейка.	Карточка младшей группы № 31
НОД № 32 Тема: «Веселится детвора»	**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки воспитание дружелюбия и взаимопомощи в играх. **Оборудование:** ленточки, мячи, корзины, горка.	Карточка младшей группы № 32

Средняя группа (4 – 5 лет)

№ НОД *Тема*	*Задачи.* *Оборудование.*	*Источник*
НОД № 1 Тема: «Непоседы»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, «змейкой», по массажным коврикам; учить ходьбе по скамейке руки в стороны, правильно дышать во время занятия; развивать координацию и точность движения в ползанье на четвереньках под дуги, прыжках из круга в круг; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** массажные коврики, дуги, обручи, скамейка.	Карточка средней группы №1
НОД № 2 Тема: «Непоседы»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, «змейкой», по массажным коврикам; учить ходьбе по скамейке руки в стороны, правильно дышать во время занятия; развивать координацию и точность движения в ползанье на четвереньках под дуги, прыжках из круга в круг; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** массажные коврики, дуги, обручи, скамейка.	Карточка средней группы № 2
НОД № 3 Тема: «Веселые зверята»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, широким шагом, со сменой темпа движения, по ограниченной плоскости, ходьба по беговой дорожке; закреплять умения в лазании по гимнастической лестнице, прыжках; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** беговая дорожка, ленточки, лестница гимнастическая.	Карточка средней группы № 3
НОД № 4 «Веселые зверята»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, широким шагом, со сменой темпа движения, по ограниченной плоскости, ходьба по беговой дорожке; закреплять умения в лазании по гимнастической лестнице, прыжках; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** беговая дорожка, ленточки, лестница гимнастическая.	Карточка средней группы № 4
НОД № 5 Тема: «В гости к игрушкам»	**Задачи:** упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, прыжках в высоту; развивать координацию и точность движения; учить ползать на ладонях и коленях – толкая мяч головой; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта. **Оборудование:** мячи и гимнастические палки по количеству детей.	Карточка средней группы № 5
НОД № 6 Тема: «В гости к	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, прыжках в высоту; развивать координацию и точность движения; учить	Карточка средней группы № 6

игрушкам»	ползать на ладонях и коленях–толкая мяч головой; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта. **Оборудование:** мячи и гимнастические палки по количеству детей.	
НОД № 7 Тема: «Кто я?»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с мешочком на голове;учить входить на скамейку и спускаться по наклонной доске, правильно прыгать на фитболах; закреплять умения в подрезании под шнур, то правым, то левым боком; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. **Оборудование:** мячи, доска, скамейка, шнуры, фитболы.	Карточка средней группы № 7
НОД № 8 Тема: «Кто я?»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с мешочком на голове;учить входить на скамейку и спускаться по наклонной доске, правильно прыгать на фитболах; закреплять умения в подрезании под шнур, то правым, то левым боком; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. **Оборудование:** мячи, доска, скамейка, шнуры, фитболы.	Карточка средней группы № 8
НОД № 9 Тема: «Вот я какой»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с перекатом, «змейкой», беге с ускорением; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения ползании на четвереньках с подлезанием под дуги, катании обруча между предметами; развивать дисциплинированность и внимательность у детей. **Оборудование:** канат, дуги, обручи.	Карточка средней группы № 9
НОД № 10 Тема: «Вот я какой»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с перекатом, «змейкой», беге с ускорением; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; продолжать закреплять умения ползании на четвереньках с подлезанием под дуги, катании обруча между предметами; развивать дисциплинированность и внимательность у детей. **Оборудование:** канат, дуги, обручи.	Карточка средней группы № 10
НОД № 11 Тема: «Ловкие ножки»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по массажным коврикам, широким шагом, прыжках в длину с места; развивать глазомер и ловкость, точность движения в стоянии на одной ноге в другой держать ленточку, перелезании через скамейку; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: скамейка, ленточки.	Карточка средней группы № 11
НОД № 12 Тема:	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по массажным коврикам, широким шагом,	Карточка средней группы

«Ловкие ножки»	прыжках в длину с места; развивать глазомер и ловкость, точность движения в стоянии на одной ноге в другой держать ленточку, перелезании через скамейку; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** скамейка, ленточки.	№ 12
НОД № 13 Тема: «Дети и игра»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, игровых движениях, учитьлазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, правильно прыгать на батуте; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** дорожка – елочка, гимнастическая стенка, батут, мячи, мешочки с песком.	Карточка средней группы № 13
НОД № 14 Тема: «Дети и игра»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, игровых движениях, учитьлазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, правильно прыгать на батуте; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** дорожка – елочка, гимнастическая стенка, батут, мячи, мешочки с песком.	Карточка средней группы № 14
НОД № 15 Тема: «Озорники»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, через косички, с движением рук в различных направлениях, с высоким подниманием бедра, прыжках через предметы; развитие координации движения при ходьбе на четвереньках по лестнице положенной на пол; учить ползать по пластунски под дуги; воспитание дружелюбия в играх. **Оборудование:** лестница, кубики, дуги, мячи.	Карточка средней группы № 15
НОД № 16 Тема: «Озорники»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, через косички, с движением рук в различных направлениях, с высоким подниманием бедра, прыжках через предметы; развитие координации движения при ходьбе на четвереньках по лестнице положенной на пол; учить ползать по - пластунски под дуги; воспитание дружелюбия в играх. **Оборудование:** лестница, кубики, дуги, мячи.	Карточка средней группы № 16
НОД № 17 Тема: «Невероятные приключения»	**Задачи:** упражнять в ходьбе по следам сохраняя, правильную осанку, игровых движениях, прыжках на фитболах; закреплять умения в ходьбе по канату прямо и боком, ползании на четвереньках; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** канат, дуги, фитболы, флажки.	Карточка средней группы № 17
НОД № 18 Тема:	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе по следам сохраняя, правильную осанку, игровых движениях,	Карточка средней группы

«Невероятные приключения»	прыжках на фитболах; закреплять умения в ходьбе по канату прямо и боком, ползании на четвереньках; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** канат, дуги, фитболы, флажки.	№ 18
НОД № 19 Тема: «Затейники»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, «маленькими» и «большими» шагами, на скорость; учить отбивать мяч одной и двумя руками, правильно дышать во время занятия; закреплять навык в перелазании через предметы и прыжках в длину с места; воспитывать бережное отношение к своему организму. **Оборудование:** мячи, мягкие модули, стойки.	Карточка средней группы № 19
НОД № 20 Тема: «Затейники»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, «маленькими» и «большими» шагами, на скорость; учить отбивать мяч одной и двумя руками, правильно дышать во время занятия; закреплять навык в перелазании через предметы и прыжках в длину с места; воспитывать бережное отношение к своему организму. **Оборудование:** мячи, мягкие модули, стойки.	Карточка средней группы № 20
НОД № 21 Тема: «Малыши – крепыши»	**Задачи:** упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам;развивать точность движения в прыжках на батуте и координацию при лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. **Оборудование:** мячи, «дорожка - елочке», «дорожка здоровья», батут, гимнастическая скамейка.	Карточка средней группы № 21
НОД № 22 Тема: «Малыши – крепыши»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам;развивать точность движения в прыжках на батуте и координацию при лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. **Оборудование:** мячи, «дорожка - елочке», «дорожка здоровья», батут, гимнастическая скамейка.	Карточка средней группы № 22
НОД № 23 Тема: «Мышки – шалунишки»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, выполняя игровые движения по сигналу инструктора, прыжках на фитболах; учить броскам мяча в горизонтальную цель и ползанью по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; развивать координацию и точность движения; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** мячи, корзины, фитболы, гимнастическая скамейка.	Карточка средней группы № 23
НОД № 24 Тема:	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, выполняя игровые движения по сигналу	Карточка средней группы

«Мышки – шалунишки»	инструктора, прыжках на фитболах; учить броскам мяча в горизонтальную цель и ползанью по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; развивать координацию и точность движения; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** мячи, корзины, фитболы, гимнастическая скамейка.	№ 24
НОД № 25 Тема: «Королевство простуды»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в прыжках и лазании; учить правильно дышать во время занятия, ходьбе по скамейке руки перед собой; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** скамейка, туннель, мячи, обручи, стойки.	Карточка средней группы № 25
НОД № 26 Тема: «Королевство простуды»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в прыжках и лазании; учить правильно дышать во время занятия, ходьбе по скамейке руки перед собой; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** скамейка, туннель, мячи, обручи, стойки.	Карточка средней группы № 26
НОД № 27 Тема: «Снежинки»	**Задачи:** упражнять ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам; развивать координацию и точность движения в прыжках и лазании; формировать основные представления о строении и функциях тела; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. **Оборудование:** ребристая доска, двухскатная доска, батуты, шведская стенка, палочки, тренажеру « бегущая дорожка», мячи.	Карточка средней группы № 27
НОД № 28 Тема: «Снежинки»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам; развивать координацию и точность движения в прыжках и лазании; формировать основные представления о строении и функциях тела; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. **Оборудование:** ребристая доска, двухскатная доска, батуты, шведская стенка, палочки, тренажеру « бегущая дорожка», мячи.	Карточка средней группы № 28
НОД № 29 Тема: «Быстрые и ловкие»	**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге, прыжках; учить ходить по рейкам лестницы положенной на пол, перекатывании тела «бревнышком» в обе стороны; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и взаимопомощи в играх. **Оборудование:** ребристая доска, скамейка, лестница, ленточки, стойки.	Карточка средней группы № 29

НОД № 30 Тема: «Быстрые и ловкие»	**Задачи:**продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках; учить ходить по рейкам лестницы положенной на пол, перекатывании тела «бревнышком» в обе стороны; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и взаимопомощи в играх. **Оборудование:** ребристая доска, скамейка, лестница, ленточки, стойки.	Карточка средней группы № 30
НОД № 31 Тема: «Зимние забавы»	**Задачи**: упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, в ползании и прыжках; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове; развитие быстроты реакции; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки. **Оборудование:** мешочки с песком, туннели, канат,	Карточка средней группы № 31
НОД № 32 Тема: «Зимние забавы»	**Задачи**: продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, в ползании и прыжках; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове; развитие быстроты реакции; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки. **Оборудование:** мешочки с песком, туннели, канат,	Карточка средней группы № 32
НОД № 33 Тема: «Веселые мячики»	**Задачи:** упражнять в ходьбе«змейкой», по массажным коврикам, широким шагом, на внешней стороне стопы; развивать координацию и точность движения на гимнастической стенке и прыжках; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** ребристая дорожка, фитболы, гимнастическая стена, лестница, малые мячи, средние мячи.	Карточка средней группы № 33
НОД № 34 Тема: «Веселые мячики»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе«змейкой», по массажным коврикам, широким шагом, на внешней стороне стопы; развивать координацию и точность движения на гимнастической стенке и прыжках; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** ребристая дорожка, фитболы, гимнастическая стена, лестница, малые мячи, средние мячи.	Карточка средней группы № 34
НОД № 35 Тема: «Наши помощники»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с носка, с пятки, с мешочком на голове, «дорожке - елочке»; закреплять умения в лазании по наклонной гимнастической лестнице и прыжках; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения. **Оборудование:** кубики, канат, гимнастическая	Карточка средней группы № 35

	лестница, «дорожка – елочка».	
НОД № 36 Тема: «Наши помощники»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с носка, с пятки, с мешочком на голове, «дорожке - елочке»; закреплять умения в лазании по наклонной гимнастической лестнице и прыжках; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения. **Оборудование:** кубики, канат, гимнастическая лестница, «дорожка – елочка».	Карточка средней группы № 36
НОД № 37 Тема: «Хитрые лисята»	**Задачи:** упражнять в ходьбе с выполнением заданий, беге врассыпную с нахождением своего места; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по двухскатной доске; развивать ловкость и глазомер в прыжках в длину с места, катании с горки; тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движений; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** двухскатная доска, горка, мячи, канат, обручи.	Карточка средней группы № 37
НОД № 38 Тема: «Хитрые лисята»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, беге врассыпную с нахождением своего места; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по двухскатной доске; развивать ловкость и глазомер в прыжках в длину с места, катании с горки; тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движений; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. **Оборудование:** двухскатная доска, горка, мячи, канат, обручи.	Карточка средней группы № 38
НОД № 39 Тема: «Угадай кто?»	**Задачи:** упражнять в **х**одьбе по следам сохраняя, игровых упражнения; развивать ловкость и сноровку при отбивании мяча одной и двумя руками; развивать координацию и точность движения в прыжках на батуте, ползании на четвереньках; учить действовать по сигналу; воспитание дружелюбия и терпения в играх. **Оборудование:** батуты, дуги, обручи, мячи.	Карточка средней группы № 39
НОД № 40 Тема: «Угадай кто?»	**Задачи:** продолжать упражнять в **х**одьбе по следам сохраняя, игровых упражнения; развивать ловкость и сноровку при отбивании мяча одной и двумя руками; развивать координацию и точность движения в прыжках на батуте, ползании на четвереньках; учить действовать по сигналу; воспитание дружелюбия и терпения в играх. **Оборудование:** батуты, дуги, обручи, мячи.	Карточка средней группы № 40
НОД № 41 Тема: «Верные друзья»	**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге, прыжках, равновесии; продолжать учить лазать по шведской стенке с переходом на другой пролет; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму.	Карточка средней группы № 41

	Оборудование: «резвый мешочек», мешочки с песком, ленточки, канат, шведская стенка, стойки.	
НОД № 42 Тема: «Верные друзья»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках, равновесии; продолжать учить лазать по шведской стенке с переходом на другой пролет; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму. **Оборудование:** «резвый мешочек», мешочки с песком, ленточки, канат, шведская стенка, стойки.	Карточка средней группы № 42
НОД № 43 Тема: «Я, веселый Здоровейка»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках, равновесии; продолжать учить лазать по шведской стенке с переходом на другой пролет; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму. **Оборудование:** «резвый мешочек», мешочки с песком, ленточки, канат, шведская стенка, стойки.	Карточка средней группы № 43
НОД № 44 Тема: «Я, веселый Здоровейка»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках, ползании, равновесии; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения. **Оборудование:** скамейка, мячи, ленточки, дорожка с отпечатками рук и ног.	Карточка средней группы № 44
НОД № 45 Тема: «Я и мои движения»	**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге, ходьбе по «беговой дорожке», по рейке гимнастической скамейке; закреплять умение в прыжках; **Оборудование:** «беговой дорожке».	Карточка средней группы № 45
НОД № 46 Тема: «Я и мои движения»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе и беге, ходьбе по «беговой дорожке», по рейке гимнастической скамейке; закреплять умение в прыжках; **Оборудование:** «беговой дорожке».	Карточка средней группы № 46
НОД № 47 Тема: «Чудо - нос»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, приставным шагом; учить лазать по верёвочной лестнице; развивать точность и координацию движения в прыжках на батуте, удержание равновесия стоя на 1 ноге; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки. **Оборудование:** веревочная лестница, батут, мешочки с песком, мячи.	Карточка средней группы № 47
НОД № 48 Тема: «Чудо - нос»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, приставным шагом; учить лазать по верёвочной лестнице; развивать точность и координацию движения в прыжках на батуте, удержание равновесия стоя на 1 ноге; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки. **Оборудование:** веревочная лестница, батут, мешочки с песком, мячи.	Карточка средней группы № 48
НОД № 49 Тема:	**Задачи:** упражнять в ходьбе по массажным коврикам, с носка, с пятки, выполняя игровые упражнения, в	Карточка средней группы

«Птички летают»	сохранении устойчивого равновесия в ходьбе по лестнице положенной на пол; развивать координацию и точность движения при катании с горки и прыжках со сменой ног; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. **Оборудование:** мячи, мячи, лестница, горка.	№ 49
НОД № 50 Тема: «Птички летают»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе по массажным коврикам, с носка, с пятки, выполняя игровые упражнения, в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе по лестнице положенной на пол; развивать координацию и точность движения при катании с горки и прыжках со сменой ног; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. **Оборудование:** мячи, мячи, лестница, горка.	Карточка средней группы № 50
НОД № 51 Тема: «Волшебные фигуры»	**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге, прыжках, лазании, равновесии; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание взаимовыручки и поддержке. **Оборудование:** туннель, кубики, гимнастические палки и флажки, мячи.	Карточка средней группы № 51
НОД № 52 Тема: «Волшебные фигуры»	**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге, прыжках, лазании, равновесии; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание взаимовыручки и поддержке. **Оборудование:** туннель, кубики, гимнастические палки и флажки, мячи.	Карточка средней группы № 52
НОД № 53 Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»	**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, в равновесии, в прокатывании мячей; закреплять умение прыгать на фитболах и батуте; воспитание решительности в действиях. **Оборудование:** палки, беговая дорожка, ребристая доска, мячи, батуты, фитболы, стойки.	Карточка средней группы № 53
НОД № 54 Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, в равновесии, в прокатывании мячей; закреплять умение прыгать на фитболах и батуте; воспитание решительности в действиях. **Оборудование:** палки, беговая дорожка, ребристая доска, мячи, батуты, фитболы, стойки.	Карточка средней группы № 54
НОД № 55 Тема: «Гимнастические движения»	**Задачи:** упражнять в ходьбе с носка, с пятки, «змейкой», с мячом в руках; закреплять умения в прыжках в высоту и беге по «беговой дорожке; развивать координацию движения при ходьбе по скамейке, руки в стороны; продолжать учить правильному дыханию во время упражнений; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** «беговая дорожка», скамейка, мячи.	Карточка средней группы № 55
НОД № 56 Тема:	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе с носка, с пятки, «змейкой», с мячом в руках; закреплять	Карточка средней группы

«Гимнастические движения»	умения в прыжках в высоту и беге по «беговой дорожке; развивать координацию движения при ходьбе по скамейке, руки в стороны; продолжать учить правильному дыханию во время упражнений; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. **Оборудование:** «беговая дорожка», скамейка, мячи.	№ 56
НОД № 57 Тема: «Юные спортсмены»	**Задачи:** упражнять в ходьбе в полу приседе, с движением рук в различном направлении, по следам, в равновесии; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения в ползанье по скамейке на четвереньках, прыжках через обручи; развивать дисциплинированность и внимательность у детей. **Оборудование:** скамейка, обручи, дорожки здоровья, стойки.	Карточка средней группы № 57
НОД № 58 Тема: «Юные спортсмены»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе в полу приседе, с движением рук в различном направлении, по следам, в равновесии; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения в ползанье по скамейке на четвереньках, прыжках через обручи; развивать дисциплинированность и внимательность у детей. **Оборудование:** скамейка, обручи, дорожки здоровья, стойки.	Карточка средней группы № 58
НОД № 59 Тема: «Помоги себе стать здоровым»	**Задачи:** упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра; развивать глазомер и ловкость, точность движения в ходьбе по канату, по гимнастической лестнице, в прыжках на батуте. **Оборудование:** канат, батут, ребристая доска, мячи, кубики.	Карточка средней группы № 59
НОД № 60 Тема: «Помоги себе стать здоровым»	**Задачи:** продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра; развивать глазомер и ловкость, точность движения в ходьбе по канату, по гимнастической лестнице, в прыжках на батуте. **Оборудование:** канат, батут, ребристая доска, мячи, кубики.	Карточка средней группы № 60
НОД № 61 Тема: «На лесной поляне»	**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами,по «беговой дорожке;учить прыгать продвигаясь вперед, с поворотом кругом; воспитывать бережное отношение к своему организму. **Оборудование:** «беговая дорожка», косички (ленточки), дорожки со следами.	Карточка средней группы № 61
НОД № 62 Тема: «На лесной поляне»	**Задачи:**продолжатьупражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами,по «беговой дорожке;учить прыгать продвигаясь вперед, с поворотом кругом; воспитывать бережное отношение к своему организму. **Оборудование:** «беговая дорожка», косички	Карточка средней группы № 62

	(ленточки), дорожки со следами.	
НОД № 63 Тема: «Солнечные зайчики»	**Задачи:** упражнять в ходьбе с носка, с пятки, с мешочком на голове, беге с ускорением по диагонали, со сменой направляющего; развивать координацию и точность движения в прыжках, ходьбе по скамейке и спрыгиванием на мат; учить перебрасывать мяч одной рукой, двумя руками из-за головы и правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. **Оборудование:** ленточки (палки), мячи, скамейка, мат, зеркальце.	Карточка средней группы № 63
НОД № 64 Тема: «Солнечные зайчики»	**Задачи:** закреплять навык в ходьбе с носка, с пятки, с мешочком на голове, беге с ускорением по диагонали, со сменой направляющего; развивать координацию и точность движения в прыжках, ходьбе по скамейке и спрыгиванием на мат; учить перебрасывать мяч одной рукой, двумя руками из-за головы и правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. **Оборудование:** ленточки (палки), мячи, скамейка, мат, зеркальце.	Карточка средней группы № 64