

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 1 городского округа-город Камышин
(МБДОУ Дс № 1)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБДОУ Дс №1
протокол от 27.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МБДОУ Дс №1
от 27.08.2021 № 143-о
заведующий МБДОУ Дс № 1
Э.А. Садыхова



**Программа
дополнительного образования
физкультурно-оздоровительной направленности
«Крепышок»
для детей дошкольного возраста 5-8 лет
срок реализации: 2021-2022 учебный год**

Руководитель кружка
воспитатель Рожкова Людмила Николаевна

город Камышин
Волгоградская область
2021

Пояснительная записка

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Отличительные особенности данной программы

Физкультурно-оздоровительная направленность.

Использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами.

Тематическое планирование.

Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в последующем в самостоятельную двигательную деятельность.

Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Цель

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительные задачи

Повышение двигательной активности детей. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия. Оздоровление детского организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.

Воспитательные задачи

Осознание и осмысление собственного здоровья. Воспитание потребности в ежедневной двигательной деятельности. Формирование привычки к ЗОЖ.

Обучающие задачи

Формирование навыка правильного дыхания во время нагрузки и в состоянии покоя. Обучению приемам простейшего самомассажа лица, ладоней, стоп ног. Обучение детей релаксационным приемам.

Возраст детей

Дети разновозрастной группы 5-8 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

1 год.

Формы и режим занятий

Совместная двигательная деятельность проводится во вторую половину дня, 1 раз в неделю, продолжительностью 25-30 минут. Занятия проводятся с сентября по май. Всего 36 занятий.

Формы проведения занятий

Подвижные игры

Игровые упражнения

Дыхательная гимнастика

Ожидаемый результат освоения программы

Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.

Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.

Усвоение программы.

Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.

Положительный результат темпов прироста физических качеств.

План работы с воспитанниками

Сентябрь

Задачи	Укрепление мышечного корсета; устранение асимметрии туловища; укрепление мышц верхних и нижних конечностей; воспитание и закрепление навыка правильной осанки. Коррекция имеющегося дефекта осанки; укрепление гипотоничных мышц спины; расслабление и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки.
Тема	«Вот и лето прошло!»
1-я часть: Вводная	С гимнастической палкой
	1.Принять правильную осанку у стены. 2.Ходьба руки на пояс: на носках; на пятках; на полуприсяде; обычная. 3. Потягивание (вдох-выдох). 4. Выпады в стороны. 5. Приседание.
2-я часть: Основные виды движений	1. Лежа на животе, отведение ноги в сторону. 2. «Крокодил на пляже». 3. «Качели». 4. Палка на поясице: прогибание с сгибанием ног в коленях. 5. «Паучок».
Игры	«Цветочная поляна»
Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная	№1 – Ладонки. Встаете прямо, сгибаете руки в локтях, ладонями вперед. Выполняете ритмичные вдохи носом (4 подряд), сжимая

гимнастика по Стельниковой.	ладони в кулак. Опускаете руки, отдыхаете. Выдыхаете свободно ртом (лежа, стоя или сидя).
3-я часть: Заключительная	Принять правильную осанку у опоры и без опоры.

Октябрь 1– 4 неделя

Задачи	Укрепление мышечного корсета; устранение асимметрии туловища; укрепление мышц верхних и нижних конечностей; воспитание и закрепление навыка правильной осанки. Коррекция имеющегося дефекта осанки; укрепление гипотоничных мышц спины; расслабление и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки.
Тема	«Мой веселый звонкий мяч»
1-я часть: Вводная	С большим мячом
	1. Принять правильную осанку. 2. Прислонившись спиной к стене, приседания. 3. Ходьба, руки перед грудью в замок: потягивание. 4. Ходьба с попеременным подниманием плеч.
2-я часть: Основные виды движений	1. Лежа на спине: самовытяжение. 2. Лежа на спине, мяч между ног. Пятки на мяч и врозь. 3. Диафрагмальное дыхание. 4. С ортопедическим мячом. Лечь на мяч, прогнуться назад, и.п. 5. Лежа на спине. Перенести ноги через мяч в одну сторону и в другую.
Игры	«Черепашка»
Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная гимнастика по Стельниковой.	№2–Погончики. Стоите прямо, руки прижимаете к животу, сжав кулаки. Вдыхая, резко толкаете кулаки вниз, напрягая плечи. Возвращаете руки назад до уровня пояса, расслабляете плечи на выдохе.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе. Ходьба с «захлестом», пяткой коснуться ягодиц.

Ноябрь 1-2 неделя

Задачи	Коррекция имеющегося дефекта осанки; укрепление гипотоничных мышц спины; расслабление и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки; восстановление шейного и поясничного лордоза. Укрепление ослабленных мышц туловища; растягивание мышц передней поверхности туловища; увеличение подвижности позвоночника.
Тема	«На лесной тропинке»
1-я часть: Вводная	Без предметов
	1. Принять правильную осанку. 2. Прислонившись спиной к стене, приседания. 3. Ходьба, руки перед грудью в замок: потягивание. 4. Ходьба с попеременным подниманием и опусканием плеч.
2-я часть: Основные виды движений	1. Лежа на животе: напряжение ягодичных мышц, стопы на носок. 2. Лежа на животе: имитация плавания брассом. 3. Лежа на животе: сведения лопаток. 4. Лежа на животе, кисти к плечам: прогибание. 5. «Кошечка»
Игры	«Быстрая черепаха»
Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная гимнастика по Стельниковой.	№3 – Насос. Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Исполняете маленький наклон вперед (спина

гимнастика по Стельниковой.	округленная, голова опущена), тянете руки к полу, не доставая его. Вдох одновременно с наклоном. Затем выдыхаете, выпрямляясь не до конца.
3-я часть: Заключительная	Потягивание поочередно к правой и левой руке. Принять правильную осанку без опоры.

Ноябрь 3-4 неделя

Задачи	Коррекция имеющегося дефекта осанки; укрепление гипотоничных мышц спины; расслабление и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки; восстановление шейного и поясничного лордоза. Укрепление ослабленных мышц туловища; растягивание мышц передней поверхности туловища; увеличение подвижности позвоночника.
Тема	«Веселые звери»
1-я часть: Вводная	Без предметов
	1. Проверка правильной осанки у стены. 2. Ходьба, кисти к плечам. 3. Руки на пояс, ходьба на носках; на пятках.
2-я часть: Основные виды движений	1. Лежа на спине: потягивание (руки через стороны вверх). 2. Кисти рук под шеей, «велосипед». 3. Диафрагмальное дыхание. 4. Лежа на спине: подъем ног (при удерживании на весу носок тянуть на себя). 5. «Бревнышко»
Игры	«Веселые медвежата».
Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная гимнастика по Стельниковой.	№4 – Кошка. Встаете прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Чуть-чуть присядьте, поворачиваясь вправо и выполняя резкий вдох. Возвращаетесь в первоначальное положение. Повторяете движение влево. Колени слегка согнуты, руки выполняют хватящие движения.
3-я часть: Заключительная	Ходьба со сменой направления.

Декабрь 1- 2 недели

Задачи	Укрепление ослабленных мышц туловища; растягивание мышц передней поверхности туловища; увеличение подвижности позвоночника. Увеличение физиологических изгибов позвоночника (особенно грудного кифоза); общее укрепление гипотонических мышц туловища; укрепление мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра; увеличение угла наклона таза.
Тема	«Зимняя спячка»
1-я часть: Вводная	Без предметов
	1. Проверка правильной осанки у стены. 2. Ходьба, кисти к плечам: прогнуться, соединить лопатки, локти в стороны; прижать локти к туловищу. 3. Руки на пояс, ходьба на носках; на пятках.
2-я часть: Основные виды движений	1. И.п.- лежа. Самовытяжение. 2. «Сгребание песка». 3. И.п. - лежа на животе. Поднимание подбородка на пальцах. 4. И.п. - то же. Поднятие туловища на ребрах ладоней. 5. «Кошечка»
Игры	«Солнечные ванны для гусеницы»
Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная	№5 – Обнять плечи в положении стоя сгибаете руки в локтях и поднимаете на уровень плеч. Выполняете резкий вдох, обнимая себя

гимнастика по Стельниковой.	за плечи, не скрещивая руки. Если тяжело, выполняете по 4 движения.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

Декабрь 3–4 недели

Задачи	Укрепление ослабленных мышц туловища; растягивание мышц передней поверхности туловища; увеличение подвижности позвоночника. Увеличение физиологических изгибов позвоночника (особенно грудного кифоза); общее укрепление гипотонических мышц туловища; укрепление мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра; увеличение угла наклона таза.
Тема	«Зима»
1-я часть: Вводная	Большой мяч (45 см)
	1. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку. 2. В ходьбе скрещивание прямых рук перед собой. 3. Ходьба на носках, на пятках. 4. Бег. 5. Ходьба «Погреемся»
2-я часть: Основные виды движений	1. Бросание вверх и ловля мяча двумя руками. 2. Сидя на мяче. Хлопки в ладоши. 3. Сидя на мяче. Поочередное поднятие рук «вдох-выдох». 4. Сидя на мяче. Поочередное поднятие ног до уровня мяча. 5. Поднятие прямой ноги.
Игры	«Ель, елка, елочка»
Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная гимнастика по Стельниковой.	№6 – Большой маятник. Стоите прямо, ноги расставлены уже плеч. Наклоняетесь вперед, потянув руки к полу и выполняя вдох. Затем возвращаетесь назад, обнимаете руками плечи и снова вдыхаете. Возможно исполнение сидя.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с мешочком на голове, высоко поднимая колени.

Январь 1–2 недели

Задачи	Увеличение физиологических изгибов позвоночника; общее укрепление гипотонических мышц туловища; укрепление мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра; увеличение угла наклона таза. Умеренное кифозирование поясничного отдела позвоночника; укрепление мышц, формирующих мышечный корсет; укрепление задней поверхности бедра.
Тема	«Зимние забавы»
1-я часть: Вводная	Большой мяч (45 см)
	1. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку. 2. В ходьбе скрещивание прямых рук перед собой. 3. Ходьба на носках, на пятках. 4. Бег. 5. Ходьба «Погреемся».
2-я часть: Основные виды движений	1. Лежа на спине, катание мяча от себя, к себе. 2. То же, поднять мяч, затем опустить. 3. Лежа на животе, мяч зажат стопами. Поднять ноги, согнутые в коленях, удерживая стопами мяч. 4. Лежа животом на мяче, опираясь на пол кистями и стопами. Поочередно поднимать вверх - вперед руку и опустить в и. п. 5. Стоя парами друг к другу, перекаты мяча.

Игры	«Цветочная поляна»
Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная гимнастика по Стельниковой.	№7 – Повороты головой Стойка прямо, ноги уже плеч. Поворачиваете голову вправо – вдох, влево – вдох. Выдох между вдохами.
3-я часть: Заключительная	Ходьба на наружном своде стоп, на пятках, следить за осанкой.

Январь 3–4 недели

Задачи	Увеличение физиологических изгибов позвоночника; общее укрепление гипотоничных мышц туловища; укрепление мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра; увеличение угла наклона таза. Умеренное укрепление мышц, формирующих мышечный корсет; укрепление задней поверхности бедра.
Тема	«Любимые игрушки»
1-я часть: Вводная	Без предметов
	1. Принять правильную осанку. 2. Ходьба: руки в стороны (вдох), обнять себя (выдох); с подтягиванием колена к груди; руки на поясе в полуприседе. 3. Прогибание и сведение локтей впереди. 4. Мах ногами до ладоней.
2-я часть: Основные виды движений	1. Лежа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленном суставе. 2. То же. «Поплавок». 3. «Я на солнышке лежу». 4. Лежа на спине. Сгибание туловища и касание лбом коленей. 5. Лежа на правом боку - поза «плода», то же на левом боку.
Игры	«Веселые медвежата»
Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная гимнастика по Стельниковой.	№8 – Ушки. Встаете прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вправо, касаясь ухом плеча, – вдох, голова влево – вдох. Выдох между вдохами.
3-я часть: Заключительная	Стоя на коленях: сесть на пятки, голову положить на колени. Ходьба, живот втянуть, ноги слегка согнуть.

Февраль 1–2 недели

Задачи	Умеренное кифозирование поясничного отдела позвоночника; укрепление мышц, формирующих мышечный корсет; укрепление задней поверхности бедра. Общее укрепление мышц туловища и конечностей; формирование и закрепление навыка длительного поддержания правильной осанки, сохранение ее при выполнении различных упражнений; создание благоприятных условий для закрепления правильных физиологических изгибов позвоночника; повышение неспецифической сопротивляемости организма ребенка
Тема	«Зоопарк»
1-я часть: Вводная	С кольцом
	1. Принять правильную осанку. 2. Ходьба: руки в стороны - обнять; с подтягиванием колена к груди; в полуприседе 3. И. п. - о.с. Сведение локтей перед собой. 4. Махи ногами до ладоней.
2-я часть: Основные виды движений	1. Лежа на животе, руки вверх с кольцом, поднять туловище вместе с руками.

	2. «Крокодил». 3. И.п. - то же. Поочередное отведение ног назад. 4. И.п. - то же с кольцом. Прогнуться, руки за голову. 5. То же, руки вдоль туловища, кулак упор на бол. палец. Одновременное поднимание ног.
Игры	«Быстрые лангусты»
Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная гимнастика по Стельниковой.	№9 – Маятник головой. Стоите прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вперед, глядя в пол, – вдох, назад (глядя вверх) – вдох. Выдох между вдохами.
3-я часть: Заключительная	Ходьба на пятках, на носках. Принять правильную осанку.

Февраль 3–4 недели

Задачи	Умеренное кифозирование поясничного отдела позвоночника; укрепление мышц, формирующих мышечный корсет; укрепление задней поверхности бедра. Также укрепление мышц туловища и конечностей; формирование и закрепление навыка длительного поддержания правильной осанки, сохранение ее при выполнении различных упражнений; создание благоприятных условий для закрепления правильных физиологических изгибов позвоночника; повышение неспецифической сопротивляемости организма ребенка
Тема	«Морская прогулка»
1-я часть: Вводная	Без предметов 1. Проверка правильной осанки у стены. 2. Ходьба со сменой направления, на голове кольцо. 3. Подъем и отвод назад плеч, опустить. 4. Подъем на носки, перекаты на пятки.
2-я часть: Основные виды движений	1. Лежа на спине, руки вверх. «Велосипед». 2. То же. Согнуть ноги к груди и и.п. 3. То же, ноги согнуть, руки вдоль туловища. Подъем рук через стороны вверх. 4. Активное самовытяжение. 5. Лежа на спине: сед, руки вверх.
Игры	«Голодная акула»
Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная гимнастика по Стельниковой.	№10 – Перекаты. Встаете ровно, левая нога – вперед, правая – назад. Переносите вес тела на левую ногу, правую сгибаете и ставите на носочек. Приседаете на левой ноге при сильном вдохе. Выпрямляете ногу и переносите вес на правую. Приседаете на правой ноге, вдохнув.
3-я часть: Заключительная	О.с. кольцо в руке: через стороны вверх передать кольцо из руки в руку; снизу за спиной.

Март 1–2 недели

Задачи	Общее укрепление мышц туловища и конечностей; формирование и закрепление навыка длительного поддержания правильной осанки, сохранение её при выполнении упражнений; создание благоприятных условий для закрепления правильных физиологических изгибов позвоночника; повышение неспецифической сопротивляемости организма ребенка. Исправление имеющейся деформации стоп; укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.
Тема	« В гости к черепахе»
1-я часть: Вводная	С кольцом 1. Проверка правильной осанки у стены.

	2.Ходьба со сменой направления, кольцо на голове. 3.Подъем и отвод назад плеч, опустить. 4.Кисти рук у плеч. Подъем на носки и перекат на пятки. 5.Наклоны в стороны с замахом руки над головой.
2-я часть: Основные виды движений	1.Лежа на боку: мах ногой. 2.Лежа на животе: прогибание. 3.И.п.- то же. Поднимание, разведение в стороны и соединение ног 4.То же. Согнутую ногу через сторону вверх. 5.То же. Как при плавании «бассом».
Игры	«Быстрая черепаха»
Здоровьесберегающие технологии.Дыхательная гимнастика по Стельниковой.	№11 –Шаг передний. Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Поднимаете левую ногу, согнув ее в коленке, до живота (носок тянется вниз). Приседаете на правой ноге при шумном вдохе. Принимаете исходное положение. Повторяете с другой ногой.
3-я часть: Заключительная	Кольца в каждой руке: поднять руки в стороны с одновременной ротацией во всех суставах. Принять правильную осанку.

Март 3– 4 недели

Задачи	Общее укрепление мышц туловища и конечностей; формирование и закрепление навыка длительного поддержания правильной осанки, сохранение её при выполнении упражнений; создание благоприятных условий для закрепления правильных физиологических изгибов позвоночника; повышение неспецифической сопротивляемости организма ребенка. Исправление имеющейся деформации стоп; укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.
Тема	«Любимые игрушки»
1-я часть: Вводная	Без предметов 1.Стоя руки на пояс: перекаты с пятки на носок. 2. «Боковая прогулка». 3. Приседание. 4.Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.
2-я часть: Основные виды движений	1. «Месяц». 2. «Солнце». 3. «Туча». 4. «Молния». 5. «Дождь». 6. «Радуга»
Игры	«Погода»
Здоровьесберегающие технологии.Дыхательная гимнастика по Стельниковой.	№12 – Ладонки. Встаете прямо, сгибаете руки в локтях, ладонями вперед. Выполняете ритмичные вдохи носом (4 подряд), сжимая ладони в кулак. Опускаете руки, отдыхаете. Выдыхаете свободно ртом (лежа, стоя или сидя).
3-я часть: Заключительная	Ходьба с правильной установкой стопы

Апрель 1–2 недели

Задачи	Исправление имеющейся деформации стоп; укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.
Тема	«В гостях у зверей»
1-я часть: Вводная	Без предметов

	1. «Строим два моста – большой и маленький». 2. «Ловим рыбку на удочку». 3. «Маятник часов». 4. «Танец жука, лежащего на спине» 5. «Чей шарик больше?»
2-я часть: Основные виды движений	1. «Танцующий верблюд». 2. «Забавный медвежонок». 3. «Смеющийся сурок». 4. «Тигренок потягивается». 5. «Обезьянки - непоседы». 6. «Резвые зайчата».
Игры	«Солнечный зайчик»
Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная гимнастика по Стельниковой.	№13–Погончики. Стоите прямо, руки прижимаете к животу, сжав кулаки. Вдыхая, резко толкаете кулаки вниз, напрягая плечи. Возвращаете руки назад до уровня пояса, расслабляете плечи на выдохе.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с правильной установкой стоп, на носках, на пятках.

Апрель 3–4 недели

Задачи	Исправление имеющейся деформации стоп; укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.
Тема	«На солнышке»
1-я часть: Вводная	С мячом (8-12 см)
	1. «Строим два моста – большой и маленький». 2. «Ловим рыбку на удочку». 3. «Маятник часов». 4. «Танец жука, лежащего на спине» 5. «Чей шарик больше?»
2-я часть: Основные виды движений	1. Сидя: катать мяч вперед - назад. 2. То же: катать мяч вправо - влево. 3. То же: круговыми движениями вращение вправо-влево. 4. Лежа на спине. Поднять стопами мяч и удерживать. 5. То же. Поднять стопами мяч и поворачивать вправо-влево. 6. Сидя, мяч у носка правой ноги. Перекатить носком одной ноги к другой.
Игры	«Гордая цапля»
Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная гимнастика по Стельниковой.	№14 – Насос. Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Исполняете маленький наклон вперед (спина округленная, голова опущена), тянете руки к полу, не доставая его. Вдох одновременно с наклоном. Затем выдыхаете, выпрямляясь не до конца.
3-я часть: Заключительная	Стоя, взявшись за руки, перекаты с пятки на носок. Стоя, встряхнуть правую ногу, затем левую.

Май 1–2 недели

Задачи	Укрепление ослабленных мышц туловища; растягивание мышц передней поверхности туловища; увеличение подвижности позвоночника. Исправление имеющейся деформации стоп; укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.
Тема	«На солнышке»

1-я часть: Вводная	Без предметов
	1.Проверка правильной осанки. 2.Ходьба, локти сомкнуть спереди. 3.Ходьба на носках и пятках.
2-я часть: Основные виды движений	1. Лежа на спине. Руки через стороны вверх. Потягивание. 2.То же. «Велосипед». 3.Диофрагмальное дыхание. 4. То же. Поочередное поднимание ног с потягиванием на себя носка. 5. «Бревнышко»
Игры	«Быстрая черепаха»
Здоровьесберегающие технологии.Дыхательная гимнастика по Стельниковой.	№15 – Обнять плечи в положении стоя сгибаете руки в локтях и поднимаете на уровень плеч. Выполняете резкий вдох, обнимая себя за плечи, не скрещивая руки. Если тяжело, исполняете по 4 движения.
3-я часть: Заключительная	«Голодная акула»

Май 3–4 недели

Задачи	Укрепление ослабленных мышц туловища; растягивание мышц передней поверхности туловища; увеличение подвижности позвоночника. Исправление имеющейся деформации стоп; укрепление мышц , формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.
Тема	«Весна-красна»
1-я часть: Вводная	Без предметов
	1.Перекаты с пятки на носок. 2. «Боковая прогулка». 3.Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.
2-я часть: Основные виды движений	1. «Месяц». 2. «Солнце». 3. «Туча». 4. «Молния». 5. «Дождь». 6. «Радуга»
Игры	«Солнечные ванны для гусеницы»
Здоровьесберегающие технологии.Дыхательная гимнастика по Стельниковой.	№16 – Кошка. Встаете прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Чуть-чуть присядьте, поворачиваясь вправо и выполняя резкий вдох. Возвращаетесь в первоначальное положение. Повторяете движение влево. Колени слегка согнуты, руки выполняют хватящие
3-я часть: Заключительная	«Солнечный зайчик»

Литература

1. Вареник Е. Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2008.-208с.
2. Воронова Е.К. «Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. Игры – эстафеты»

3. Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 5-6 лет,-М.: ТЦ «Сфера», 2001,- 64с.
4. Кузнецов В.С. «Детский сад. Физические упражнения и подвижные игры»
5. Рунова М. А. Радость в движении.- М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника».- 2004.-60 с.
6. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду»