

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Солнышко» г. Южи**
155630, Ивановская область, г.Южа, ул. Ковровская , д.1-Б
Тел.8-49347-2-18-28, dou_solnishko@rambler.ru

Принято

На педагогическом совете
«Солнышко» г. Южи
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детского сада МБДОУ детского сада «Солнышко» г. Южи

М.В.Ермолова



**Дополнительная образовательная программа физкультурно-
оздоровительного направления
«Азбука здоровья»**

Воспитатель: Серникова Н.В.

Месяц	Тема	Содержание	Картотека подвижных игр	Материал и оборудование
Сентябрь 1-2 неделя	1. Беседа о пользе зарядки. 2. «Будь здоров»	Дыхательная гимнастика. Ходьба по веревке. Ходьба из обруча в обруч. Точечный массаж «Ладонка». Рассматривание картинок «Времена года» с объяснением «Как надо одеваться чтобы не болеть».	«Полоса препятствий» «Угадай кто сказал?». «Солнышко и дождик». «Найди игрушку».	Обручи канат платочки на каждого ребенка. Картинки времена года.
Сентябрь 3-4 неделя.	3. Дид/игра «Оденем куклу на прогулку» 4. «Расти здоровым»	ОРУ с платочками прыжки в высоту. «Достань платочек». Тренинг «Каталочка» ОРУ с большими мячами. Перебрасывание мяча друг другу. Перестроение в одну и две колонны.	«Найди куклу» «Солнышко и дождик» «Догони мяч» «У кого мяч».	Кукла с теплой одеждой. Платочки. Большие мячи.
Октябрь 1-2 неделя.	1. «Надо надо умыться по утрам и вечерам». 2. «Веселый тренинг»	Знакомство с правилами умывания и мытьём рук. Чтение книги А.Барто «Девочка чумазная». Полоса препятствий – ходьба по скамейке на носках прыжки из обруча в обруч.	«Наседка и цыплята». «Летает не летает» «Мы осени листочки»	Платочки. Книга А.Барто «Девочка –чумазная». Гимнастическая скамейка .Обручи.
3-4 неделя	3. Знакомство с частями тела «А где же наши ручки?» 4. «Веселый тренинг»	ОРУ с кубиками большими и малыми. Беседа по иллюстрациям «Моё тело» Полоса препятствий- перешагивание через набивные мячи. Подлезание под дугу.	Игра с пальчиками «Пальчик- мальчик». «Поиграем с ручками».	Мячи большие .Картинки с частями тела кукла. Мячи набивные. Дуги 2 штуки.

<p>Ноябрь 1-2 неделя</p>	<p>1. «А где же наши ножки ? »</p> <p>2. «Сон и здоровье»</p>	<p>«Беседа с картинками о частях ноги ; стопа. Колено пальцы пятка .</p> <p>Рассказ о пользе сна для здоровья. Игра «Уложим куклу спать» .Упражнение – подтягивание на гимнастических ковриках.</p>	<p>«По ровненькой дорожке».</p> <p>«Ночь и день». «Угадай кто ушёл»</p>	<p>Кукла. Кроватька.</p> <p>Гимнастические коврики.</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>3. Знакомство с органами дыхания</p> <p>3. Магазин игрушек.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар. «Полоса препятствий –прыжки в высоту достань шар ходьба по скамейке на носках.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с игрушкой. Прыжки из обруча в обруч. Ходьба приставным шагом.</p>	<p>«Найди свой домик»</p> <p>«Кто спрятал»</p>	<p>Резиновые средние мячи.</p> <p>Игрушки. Обручи.. Гимнастические скамейки.</p>
<p>Декабрь 1-2 неделя</p>	<p>1. Знакомство со спортом.</p> <p>2. Зимние виды спорта.</p>	<p>Рассматривание картинок со спортивными картинками. Закреплять умение быстро выполнять основные движения.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками. «Полоса препятствий»-прыжки в длину с места на мате. Прыжки через верёвку боком. Ползание на животе боком по скамейке.</p>	<p>«Великаны и гномы»</p> <p>«На лыжах» «Скажи и покажи».</p>	<p>Сюжетные картинки «Спортивные игры». Мячи разных размеров.</p> <p>Гимнастические палки.</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>3.«Снежки»</p>	<p>ОРУ с малым мячом. Прокатывание мяча через ориентиры. Прокатывание мяча друг другу.</p>	<p>«Вышибала» «Догони мяч».</p>	<p>Малые мячи. Гимнастическая скамейка.</p>

Январь 1-2 неделя	4. «На горке»	«Полоса препятствий»- ходьба по следам. Ползание по гимнастической стенке с переходом на другой проём.	«Карусели». «Мяч по скамейке».	
	1.«Мы шагаем по сугробам»	Полоса препятствий. Прыжки из обруча в обруч. Ползание под 2-3 дугами. Перешагни через ориентиры.	«Два мороза» «Ледяная фигура»	Обручи.2-3 дуги. Ориентиры.
3-4 неделя	2. «Весёлые звери»	ОРУ с косичками Полоса препятствий – ходьба по верёвке прямо. Ползание по скамейке на четвереньках. Прыжки из обруча в обруч.	«Охотники и зайцы»	Гимнастическая скамейка канат обручи.
	3. «В гостях у зверей»	Разминка- ходьба на носочках на пятках. Лазание по гимнастической лесенке. Бег змейкой между предметами.	«У медведя во бору»	Маска медведя. Канат. Ориентиры.
	4. «Зимовье»	Полоса препятствий- ходьба по канату боком ходьба спиной вперёд ходьба змейкой между предметами.	«Весёлые зайчата»	Кегли .Канат.
Февраль 1-2 неделя	1.«Зимушка-зима»	ОРУ с маленькими мячами .Метание мешочков в горизонтальную цель. Ходьба и бег между предметами.	«Попади в цель»	Малые мячи.

3-4 неделя	2.«Снежинки»	ОРУ с платочками. Дыхательная гимнастика «Сдуваем снежинку с ладони»-несколько раз зевнуть потянуться.	«Мышеловка»	П латочки
	3. «Строители»	Разминка- ходьба боком приставным шагом полуприсев .Ходьба одна нога на пятке другая на носке. ОРУ с кубиками.	«Найди себе пару» «Построй пирамиду»	Кубики.
	4. «Мой весёлый звонкий мяч»	Ходьба на носках пятках спиной вперёд. ОРУ с большим мячом. Бросание мяча об пол и ловля. Броски вверх и ловля.	Найди себе пару. «Построй пирамиду «	Мячи большие.
	Март 1-2 неделя	1-2»Здоровая пища»	Беседа с картинками о пользе продуктов 2Здоровая пища» .Разминка»Поездка в Африку»-лазание по лесенке .Ходьба по лесенке ходьба по бревну. Ходьба по массажным коврикам.	Д/игра «Накорми зверей»
3. «На прогулке в лесу».		ОРУ на массажных ковриках .Прыжки через кубики. Пролезание в обруч боком.	«Бездомный заяц»	Обручи. Плоские массажные коврики
4.»В гостях у солнышка»		Обычная ходьба с высоким		

<p>Апрель 1-2 неделя</p>	<p>1. Рассказ «Солнце воздух и вода - наши лучшие друзья».</p>	<p>подниманием колен .Бег на носках змейкой. ОРУ с ленточками.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p>	<p>«Ловишки с ленточками»</p> <p>Игровое упражнение «Горячо-холодно»</p>	<p>Ориентиры. Ленточки..</p> <p>Гимнастические палки</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>2.»Как мы занимаемся физкультурой»</p> <p>«Зоопарк»</p>	<p>Загадки для детей про спортивные игры. Упражнения с мячом- прокати мяч ногой. Отбивание мяча двумя руками.</p> <p>Разминка- ходьба на носках на пятках подскоки легкий и быстрый бег. Веселый тренинг на ковриках «Птицы» «Рыбка</p>	<p>«Мы весёлые ребята»</p> <p>«Зоопарк»</p> <p>«Угадай кто сказал?»</p>	<p>Мячи большие..</p>
<p>Май 1-2 неделя</p>	<p>1-2 «Теремок»</p>	<p>Разминка- ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Бег с высоким подниманием коленей. Полоса препятствий- ходьба по скамейке боком. Ходьба по .веревке боком. Перешагивание через кубики.</p>	<p>«Строители»</p> <p>«Мышеловка»</p>	<p>Канат. Кубики .Гимнастическая скамейка.</p>

	<p>3.«Морское путешествие»</p> <p>4.Итоговоезанятие»Мы выросли крепкими и сильными»</p>	<p>ОРУ с косичками на скамейке. Весёлый тренинг»На лодке»</p> <p>Разминка- ходьба боковой галоп правым и левым боком. Ходьба не сгибая колени .Полоса препятствий- прыжки на левой и правой ноге поочередно перешагивая через кубики. Ходьба по веревке скрещивая ноги .Разминка с массажными мячиками.</p>	<p>«Тишина у пруда»</p> <p>«Море волнуется раз»</p> <p>«Круг- кружочек»</p>	<p>Косички .Гимнастическая скамейка.</p> <p>Кубики.Канат.Массажные мячики.</p>
--	---	---	---	--