

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №204»
МБДОУ «Детский сад №204»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад №204»
Протокол №3 от 26.08.2025г.



Е.В. Калмыкова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
Школа здоровья «Вместе весело»**

Направленность: социально-гуманитарная
Срок реализации: 8,5 месяцев
Возраст: 4-7 лет
Составитель: Сидоренко А.В.

Барнаул 2025

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» предназначена для дошкольников 4-7 лет, проявляющих интерес к активному образу жизни. Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и в семье.

1. Пояснительная записка

Направленность программы

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Первоосновой задачей в детском саду является охрана жизни и здоровья детей. Разрабатывая программу «Школа здоровья», автор стремился к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась детям. А создание развивающей среды – способствовала физическому развитию детей и реализации здоровьесберегающих технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. Дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Школа здоровья» разработана с целью сохранения и укрепления здоровья детей.

Актуальность программы:

Дошкольники склонны к частым простудным заболеваниям, утомлению и невротическим расстройствам, нарушению осанки, формированию плоскостопия и т. д. Часто современные дети относятся к так называемой группе риска – второй группе здоровья.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Поэтому важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ. В связи с этим становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в данный период жизни ребенка.

Новизна программы

Программа вовлекает воспитанников в разнообразную физкультурно-оздоровительную деятельность. Воспитатели планируют мини-занятия для дошкольников, в которых знакомят их с первоначальными знаниями по здоровому образу жизни. Помимо двигательной деятельности программой предусмотрено использование творческих работ, благодаря которым воспитанники смогут оценить свой творческий потенциал.

Педагогическая целесообразность

Программа «Школа здоровья» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и призвана помочь каждому ребёнку справиться с возможными сложившимися неверными стереотипами поведения по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на сбережение своего здоровья.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

Цель программы: формировать культуру здоровья и здорового образа жизни воспитанников, повышая уровень физической подготовленности воспитанников дошкольной группы (4-7 лет).

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить *следующие задачи:*

Образовательные (обучающие):

- расширять представление воспитанников о здоровом образе жизни;
- развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность;
- обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки.

Развивающие:

- развивать у воспитанников элементарные представления о функциях организма;
- формировать установку на здоровый образ жизни;
- развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде.

Воспитательные:

- воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- способствовать воспитанию духовно-нравственных качеств личности.
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 8,5 месяцев, всего 56 занятий

Формы организации деятельности: групповая, подгрупповая, парная, индивидуальная формы работы.

Формы обучения: используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают: игры, гимнастику, беседы, дидактические игры.

Методы, применяемые в работе с дошкольниками:

- практические – упражнения;
- игровые методы;

словесные методы – рассказы, беседы;
словесные приемы – объяснение, пояснение, педагогическая оценка;
наглядные методы и приемы – просмотр мастер-классов на компьютере.
Все методы используются в комплексе.

Программой предусмотрены задания, как для индивидуального, так и для коллективного исполнения. При коллективном обсуждении результатов дается положительная оценка деятельности ребенка, тем самым создается благоприятный эмоциональный фон, способствующий формированию творческого мышления, фантазии. Творческий подход к работе, воспитанный в процессе занятий, дети перенесут в дальнейшем во все виды общественно-полезной деятельности.

Режим занятий

Занятия проводятся *1 раз в неделю* во второй половине дня. Длительность кружкового занятия - 20 минут. Занятия проводятся с октября по май. Всего 56 занятий.

Работа проводится в форме физкультурно-спортивной деятельности. Темы практических занятий соответствуют тематике календарно-тематического планирования в ОУ на 2025-2026 учебный год в дошкольной группе

Тематика занятий может меняться в зависимости от темы недель.

Количество детей на занятии – 15-20 человек.

Место проведения – музыкально – спортивный зал.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы к концу учебного года воспитанники:

- повысят знания об основных вопросах гигиены, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья;
- научатся соблюдать режим дня;
- научатся выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- научатся определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- научатся правильной технике выполнения упражнений общей физической подготовки;
- научатся заботиться о своём здоровье, будут стремиться к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

При оценке качества реализации программы применяются *следующие критерии:*

1. Качество знаний, умений, навыков;
2. Физическая активность;
3. Оригинальность решения задач;
4. Спортивно-эмоциональная настроенность;
5. Достижения.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня начальных навыков овладения физкультурно-оздоровительной деятельностью.

На основании мониторинга уровня развития физических способностей каждого ребенка, в процессе кружковых занятий, педагогом делаются определенные

педагогические выводы с целью дальнейшего совершенствования процесса взаимодействия и корректировки усилий педагога для достижения наиболее качественных результатов работы по всестороннему развитию личности каждого ребенка.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.

Форма подведения итогов

Программа дополнительного образования разделена на несколько разделов. Распределение часов на разделы условно, т. к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, комплексов упражнений, игр различной направленности в одном занятии.

Развитие детей в процессе освоения Программы:

1. Выполняют упражнения (равновесие, силовые упражнения, гибкость) в игровых ситуациях;
2. Проявляют смекалку и находчивость, быстроту и координацию движений;
3. В соответствии с возрастом владеют мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
4. Применяют игровые навыки в свободной деятельности.

С целью подведения итогов, в программе учитывается участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях учреждения.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Мелкая моторика	7	2	6	Самостоятельная работа
2	Корригирующие упражнения	8	2	6	Самостоятельная Работа
3	Коррекция и профилактика плоскостопия	7	1	6	Самостоятельная работа
4	Подвижные игры	7	1	6	Совместные игры
5	Дыхательная гимнастика	8	1	7	Самостоятельная работа
	Всего часов:	37	7	31	

4. Содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Форма контроля	Цель	Оборудование
1	«Весёлые мячики» (с мячами)	Игра с мячами	Формировать у детей интерес и стремление заниматься фитнесом; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; учить детей ползать на четвереньках, толкая головой мяч до цели, отбивать мяч ногой в ворота; развивать фантазию, творчество детей	мячи по количеству детей, обручи (6-7 штук), пособие «парашют, воротики (3-4 шт.)
2	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»	Развитие ловкости	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, бабочка, змея, бег, кошечка, веточка, рыбка; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей	индивидуальные коврики
3	«Дыхательная гимнастика»	Работа над дыханием	учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.	Перья, вата
4	«Айболит!»	Изучение тела	Закрепление представлений детей о строении тела человека и воспитание бережного отношения к своему телу и здоровью.	Плакат строения тела
5	«Мойдодыр!»	Изучение гигиены	Знакомить детей с личной гигиеной	Наглядные пособия
6	«Самомассаж»	Техника массажа	нормализация мышечного тонуса общей, мимической и артикуляционной мускулатуры;	Картинки, наглядные пособия
7	«Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами)	Работа с обручами	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прыгать через обруч, как через скакалку, пролезать через туннель из обручей разными способами; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве	обручи
8	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»	Двигательная активность, упражнения	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: пчёлка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка,	индивидуальные коврики

			птица, рыбка, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей	
9	Мы сильные и ловкие» (с гантелями)	Двигательная активность, работа с гантелями	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в равновесии в ходьбе по «ёжикам» - балансирам, развивать прыгучесть в прыжках на батуте; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами	гантели
10	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»	Работа над осанкой	Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, ящерица, орешек, пчёлка; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	индивидуальные коврики, обручи по количеству детей.
11	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	Работа с массажными мячами	Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме;	Массажные шарики
12	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»	Расслабление, упражнения	Стимулировать рост и развитие опорнодвигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей;	индивидуальные коврики, «листки»
13	«В зимнем лесу»	Развитие ловкости и мышечной силы	Создавать для детей условия для положительного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать ловкость и координационные способности;	«ёлочки» - стойки, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «снежинки», кубики – «льдинки»
14	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»	Упражнения, танцевальная гимнастика	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга	индивидуальные коврики.
15	«Цветные	Работа	Обеспечить двигательную активность,	колечки по

	автомобили» (с колечками)	сколочками	способствующую тренировке всех функций организма; содействовать развитию чувства ритма; упражнять в седах и упорах; воспитывать организованность и дисциплинированность; развивать скоростно-силовые и координационные способности; упражнять в равновесии, пролезании	количеству детей
16	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	Укрепление мшц	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга	коврики, «ёлочки» - стойки
17	«Палочка – помогалочка» (с гимнастическими палками)	Работа с палочками	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; учить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами	гимнастические палки по количеству детей
18	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	Подвижная игра	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; развивать чувство ритма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга	индивидуальные коврики, «цветные рыбки» на верёвочке
19	«Дыхательная гимнастика»	Работа над дыханием	учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.	Перья, вата
20	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	Двигательные умения	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга	коврики, дорожки, детские тренажёры:
21	«Айболит!»	Изучение тела	Закрепление представлений детей о	Плакат строения тела

			строении тела человека и воспитание бережного отношения к своему телу и здоровью.	
22	«Мойдодыр!»	Изучение гигиены	Знакомить детей с личной гигиеной	Наглядные пособия
23	«Самомассаж»	Техника массажа	нормализация мышечного тонуса общей, мимической и артикуляционной мускулатуры;	Картинки , наглядные пособия
24	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	Работа над дыханием	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, в ходьбе в прямом направлении с отбиванием воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место	воздушные шарики по количеству детей
25	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	Ходьба	Способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; содействовать развитию воображения и творческих способностей; совершенствовать навыки выполнения комплекса музыкально - игровой гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений	индивидуальные коврики, дорожки.
26	«К обезьянкам в гости»	Ловкость, увёртливость в игре	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать ловкость, увёртливость в игре; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять детей учить детей передавать эмоциональные состояния;	игрушка обезьянка; детские тренажёры:
27	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»	Развитие мелкой моторики	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики «Лесная зарядка»; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений	индивидуальные коврики, дорожки
28	«Прогулка на цветочную поляну (с модулями)	Работа с модулями	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; упражнять в прыжках по «брёвнышкам»	модули по количеству детей, «брёвнышк и», модуль «Валуны», модуль.
29	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	Укрепление мышц	Воспитывать у детей умение эмоционального выражения, способствовать развитию творческих	индивидуальные коврики, дорожки

			способностей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; развивать координационные способности при выполнении упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений	
30	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	Упражнения с мешочком	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; упражнять детей в бросании мешочков в цель (модуль «Бочка»), ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением вперед с зажатым между колен мешочком; ползании с мешочком на животе («Паучок»); учить выполнять движения в соответствии с текстом, учить согласовывать свои движения с движениями товарища	мешочки по количеству детей, модуль «Бочка», шнуры.
31	«Мы едем, едем, едем!»	Воображаемые движения	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве.	колечки, ленточки по количеству детей, стойки (6 шт.).
32	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»	Двигательная память	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года.	индивидуальные коврики, игра «Набрось колечко» (7 шт.)
33	Игровой стретчинг - сказка «Чижики»	Напряжение и расслабление	Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях; учить согласовывать свои движения с движениями товарища в кружении под музыку, закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года.	индивидуальные коврики
34	«Дыхательная гимнастика»	Работа над дыханием	учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;	Ниточки, бумага
35	«Айболит!»	Изучение тела	Закрепление представлений детей о строении тела человека и воспитание бережного отношения к своему телу и здоровью.	Наглядные пособия
36	«Магазин	Подражание	Через воображаемый подражательный	игрушки - обезьянка,

	игрушек»		образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма;	лошадка, зайчик, мяч, часики, ворона; палки (6 шт.), шнуры, дорожки
37	«Путешествие в добрую сказку»	Развитие мелкой моторики	Развивать навыки речевого общения. Развивать логическое мышление, творческие и композиционные способности, воображение. Совершенствовать координацию речи с движением. Воспитывать у детей трудолюбие. Воспитывать желание помочь друг другу. Воспитывать умение видеть пользу от совместного труда.	Наглядные пособия

5. Ресурсное обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение включает себя:

- календарно-тематическое планирование ДОУ;
- схемы построек;
- технологические карты;
- разработки из опыта работы (дидактические игры, упражнения).

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания.

На кружковых занятиях используются элементы педагогических технологий: здоровьесберегающей, информационно-коммуникационной, игровой, личностно-ориентированной; технологии проектной деятельности, технологии исследовательской деятельности.

Материально-техническое обеспечение

Занятия спортивно-оздоровительной деятельностью проводятся в специально оборудованном помещении – групповой ячейке группы № 43 детского сада, соответствующей требованиям СанПиН и техники безопасности.

Характеристика помещения для занятий по программе

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	49,3
Освещение естественное	4 окна
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола – линолеум, ковер	имеется

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- коррекционные и массажные дорожки;
- флажки;

- платочки;
- мячи;
- ленты;
- обручи;
- газета;
- шишки и т.д.

Информационное обеспечение:

- аудиосистема;
- телевизор;

Кадровое обеспечение: воспитатели средней группы.

6. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Володин В. А. Энциклопедия для детей. Человек. Том 18 часть 1. Москва Аванта 2004 г.;
2. Володин В. А. Энциклопедия для детей. Спорт. Москва Аванта 2001г.;
3. Гоголан М. «Правила здоровья» АСТ Москва 2013г.;
4. Доценко В. А. «Овощи и плоды в питании» Лениздат 1988;
5. Журнал-сборник сценариев для библиотек и школ. Читаем, учимся, играем. 2007г., 7 выпуск;
6. Сизанов А. Н. Хриптович В. А. Модульный курс профилактики курения. М.: ВАКО, 2008 (Педагогика. Психология. Управление);
7. «Здоровье детей», №15, 2006.

Список литературы для воспитанников

1. Володин В. А. Энциклопедия для детей. Человек. Том 18 часть 1. Москва Аванта 2004 г.;
2. Володин В. А. Энциклопедия для детей. Спорт. Москва Аванта 2001г.;
3. Гоголан М. «Правила здоровья» АСТ Москва 2013г.;
4. Доценко В. А. «Овощи и плоды в питании» Лениздат 1988.

Электронно-образовательные ресурсы:

1. #1057;оциальная сеть работников образования. [:](#)
2. Международный образовательный портал [:](#)
3. Сайт для воспитателей [.](#)

Приложение 1

Учебно-тематический план

№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	– среда	очная	1	«Весёлые мячики» (с мячами)	Групповая ячейка	Игра с мячами
2		– среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»	Групповая ячейка	Развитие ловкости
3		– среда	очная	1	«Дыхательная гимнастика»	Групповая ячейка	Работа над дыханием
4		–	очная	1	«Айболит!»	Групповая	Изучение

		среда				ячейка	тела
5	Октябрь	– среда	очная	1	«Самомассаж»	Групповая ячейка	Техника массажа
6		– среда	очная	1	«Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами)	Групповая ячейка	Работа с обручами
7		– среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»	Групповая ячейка	Двигатель ная активност ь, упражнен ия
8		– среда	очная	1	Мы сильные и ловкие» (с гантелями)	Групповая ячейка	Двигатель ная активност ь, работа с гантелями
9		– среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»	Групповая ячейка	Работа над осанкой
10	Ноябрь	– среда	очная	1	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	Групповая ячейка	Работа с массажны ми мячами
11		– среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»	Групповая ячейка	Расслабле ние, упражнен ия
12		– среда	очная	1	«В зимнем лесу»	Групповая ячейка	Развитие ловкости и мышечной силы
13		– среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»	Групповая ячейка	Упражнен ия, танцеваль ная гимнастик а
14	Декабрь	– среда	очная	1	«Цветные автомобили» (с колечками)	Групповая ячейка	Работа с колечками
15		– среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	Групповая ячейка	Укреплен ие мышц
16		– среда	очная	1	«Палочка – помогалочка» (с гимнастическими палками)	Групповая ячейка	Работа с палочками
17		– среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	Групповая ячейка	Подвижна я игра
18	Январь	– среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	Групповая ячейка	Двигатель ные умения
19		– среда	очная	1	«Айболит!»	Групповая ячейка	Изучение тела
20		– среда	очная	1	«Мойдодыр!»	Групповая ячейка	Изучение гигиены

21	Февраль	– среда	очная	1	«Самомассаж»	Групповая ячейка	Техника массажа
22		– среда	очная	1	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	Групповая ячейка	Работа над дыханием
23		– среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	Групповая ячейка	Ходьба
24		– среда	очная	1	«К обезьянкам в гости»	Групповая ячейка	Ловкость, увёртливость в игре
25	Март	– среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»	Групповая ячейка	Развитие мелкой моторики 
26		– среда	очная	1	«Прогулка на цветочную поляну (с модулями)»	Групповая ячейка	Работа с модулями
27		– среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	Групповая ячейка	Укрепление мышц
28		– среда	очная	1	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	Групповая ячейка	Упражнения с мешочком
29	Апрель	– среда	очная	1	«Мы едем, едем, едем!»	Групповая ячейка	Воображаемые движения
30		– среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»	Групповая ячейка	Двигательная память
31		– среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Чижики»	Групповая ячейка	Напряжение и расслабление
32		– среда	очная	1	«Дыхательная гимнастика»	Групповая ячейка	Работа над дыханием
33		– среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Чижики» продолжение	Групповая ячейка	Напряжение и расслабление
34	Май	– среда	очная	1	«Дыхательная гимнастика»	Групповая ячейка	Работа над дыханием
35		– среда	очная	1	«Айболит!»	Групповая ячейка	Изучение тела
36		– среда	очная	1	«Магазин игрушек»	Групповая ячейка	Подражание
37		– среда	очная	1	«Путешествие в добрую сказку»	Групповая ячейка	Развитие мелкой моторики

ФИО РЕБЕНКА	Блок-1 «Я»		Блок-2 «Физкультура»				Блок-3 «Айболит и Мойдодыр»	
	Знает внешние части человека, их функциональные особенности Ценит свое тело, знает особенности забот о нем, КГН	Осознает свое физическое состояние	Знает предназначение частей тела	Знает, что такое здоровье	Знает некоторые правила профилактики и заболевания: самомассаж, закаливание, гимнастика	Активный в игре и в физически упражнениях	Знает и применяет правила личной гигиены, освоил простейшие правила самообслуживания	Имеет понятия о витаминах, микробах, полезной и вредной еде