

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Веселовский центр творчества

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЦТ

 Г.А. Лямкина

Приказ № 173 от 01.09.2023 г.



Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 1
от 28.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Азбука здоровья»

Возраст учащихся: 4-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Белосова Елена Васильевна,
педагог дополнительного образования

п. Весёлый
2023 год

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план 1 года обучения.....	8
Календарно-тематический план 1 года обучения.....	9
Содержание программы 1 года обучения.....	10
Учебно-тематический план 2 года обучения.....	13
Календарно-тематический план 1 года обучения.....	14
Содержание программы 2 года обучения.....	15
Методическое обеспечение программы.....	17
Список литературы.....	18
Приложение.....	19

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликовано в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.);

- Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Уставом и локальными актами МБУ ДО Веселовский ЦТ.

Направленность программы и направление деятельности. Программа «Азбука здоровья» имеет социально-педагогическую направленность. Данная программа направлена на развитие оздоровительно-познавательной деятельности обучающихся.

Вид программы и ее уровень. Программа «Азбука здоровья» модифицированная, разработана на основе программы «Азбука здоровья» автора учителя начальных классов МОУ школы № 36 г. Тамбов Казначеевой Инны Петровны 2012г.

Уровень программы – ознакомительный.

ных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в

сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения). Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. **БЕЗ ДВИЖЕНИЯ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМ!**

Отличительные особенности программы. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, сочетаются с практическими заданиями (элементы туризма, тренинг, оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Новизна программы заключается в том, что на каждом занятии применяются здоровьесберегающие технологии, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. . Все проводится в игровой форме!

Педагогическая целесообразность. Полученные задания позволят дошкольнику оценить вклад каждой системы организма и рассматривать свой рост и развитие как жизненный процесс, которому благоприятствует разумное поведение. Данная программа рассматривается как важный компонент философского гуманистического образования. Она дает дошкольнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний и т.д. Она учит методам конструктивного переживания внутренних конфликтов.

Программа «Азбука здоровья» состоит из 4 блоков:

- «Туристенки»
- «Бодрящая гимнастика»
- «Музыкальные физминутки»
- «Игры и эстафеты»

Поэтому организованная работа по развитию у детей двигательной функции становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создавать новую педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует кардинально нового решения:

- создание санитарно-гигиенических условий
- оптимального двигательного режима и соблюдение личной гигиены детей
- обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия.

Цель программы: создание условий для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, развитие интереса к физической культуре, спорту и туризму .

Задачи 1 года обучения:

- формировать потребности в двигательной активности;

- развивать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность;
- воспитывать гармоничную личность (умение дружить, чувства уважения, доброты)

Задачи 2 года обучения:

- формировать здоровый образ жизни
- развивать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, восприятие, ориентировка в пространстве)
- прививать навыки элементарного самомассажа

Адресат программы. Возраст детей участвующих в реализации данной программы 4-7 лет.

Объем программы. Программа рассчитана на 2 года обучения.

1-й год обучения – 36 часов в год.

2-й год обучения – 36 часов в год.

Режим занятий.

1-й год обучения - 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

2-й год обучения - 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

Формы организации образовательного процесса.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:

- подвижные игры
- эстафеты
- игровые упражнения
- гимнастика пальчиковая
- музыкальные физминутки
- бодрящая гимнастика
- свободная двигательная активность
- точечный массаж
- упражнения для глаз

Блок «Туристенок» - дети знакомятся с азами туризма, правилами безопасной жизни, а также о сущности здорового образа жизни. Дошкольный туризм является мощнейшим фактором оздоровления детей дошкольного возраста, так как характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий.

Уникальность туризма заключается в том, что он всесезонен. Следовательно, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения уровня их физической и двигательной подготовленности, а так же решить ряд проблем психологического здоровья дошкольников.

Блок «Туристенок» предполагает подготовку и проведение занятий, туристских мероприятий (соревнований, мини-походов и т.д.) таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребёнка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природой и социальной средой.

Блок «Бодрящая гимнастика» входят темы: пальчиковая гимнастика, точечный массаж, дыхательные упражнения.

«Пальчиковая гимнастика»: Все движения организма имеют единые механизмы, поэтому развитие тонкой моторики рук благотворно сказывается на развитии познания и речи ребенка. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма. Гимнастика для пальцев рук делится на пассивную и активную. Пассивная гимнастика рекомендуется как предварительный этап перед активной гимнастикой детям с низким уровнем развития мелкой моторики. Затем следует перейти к упражнениям активной пальцевой гимнастики. Все упражнения проводятся в игровой форме.

«Точечный массаж». Обязательным элементом каждой физкультминутки у детей после 5 лет должен стать точечный профилактический самомассаж 2–3 биологически активных точек по схеме, направленный на повышение неспецифической резистентности организма к простудным заболеваниям.

Блок «Музыкальные физминутки». В подборе упражнений для музыкальных физкультминуток необходимо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по исполнению; они в основном должны охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника, ходьбой на месте, подскоками, приседанием в быстром темпе. Иногда это могут быть и упражнения для более мелких групп мышц: кистей рук, шеи, лица, глаз и т. д.

Блок «Игры и эстафеты». В этот блок входят малоподвижные игры с речетативом для развития дыхания, эстафеты с предметами.

Предлагаемая программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений о здоровом образе жизни, туризме, но и становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия. В программе заложена возможность дифференцированного использования групповых форм работы.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

К концу обучения по программе «Азбука здоровья» предполагается продвижение детей в развитии ловкости, гибкости, скорости, мышления, речи, психических функций, формирование у них познавательных интересов, коммуникативных умений и творческих способностей.

Личностные результаты: осознание роли физкультуры в жизни людей; внутренняя позиция ребенка на уровне положительного отношения к здоровью, развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий; развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности; воспитание чувства справедливости, ответственности; общение со сверстниками, бережное отношение к материальным ценностям, умение избегать конфликтных ситуаций.

Метапредметные результаты.

Регулятивные: определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога; высказывать свое предположение (версию) на основе работы с материалом; работать по предложенному педагогом плану; сравнивать разные приемы действий, выбирать удобные способы для выполнения конкретного задания; анализировать правила игры; действовать в соответствии с заданными правилами.

Познавательные: уметь слушать, извлекая нужную информацию; осуществлять поиск и выделение необходимой информации; высказывать предположения, обсуждать проблемные вопросы; воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения задачи; осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме;

Коммуникативные : умение участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других; работать в паре, группе; выполнять различные роли; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества.

Предметные результаты: выполнять приемы самомассажа, пальчиковой и дыхательной гимнастики; решать задачи на сообразительность, задачи-шутки; ориентироваться в понятиях «влево», «вправо», «вверх», «вниз»; выполнять укладку костров, выполнять танцевальные упражнения, релаксационные упражнения. Критерии и способы определения результативности: педагогический анализ результатов наблюдения выполнения детьми диагностических заданий, анализ анкетирования.

Формы подведения итогов реализации программы.

Спортивные игры и конкурсы, викторина «Что я знаю о спорте», командные соревнования, конкурсы рисунков, туристический поход.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела	Кол - во	Теория	Практика
1	Туристенок	8	4	4
2	Бодрящая гимнастика	7		7
А	Пальчиковая Гимнастика	5		5
Б	Точечный массаж	2		2
3	Музыкальные физминутки	7	1	6
4	Подвижные игры, эстафеты	15	2	3
5	Итоговое занятие	1		1
	ИТОГО:	36	7	29

Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата	Общее кол-во часов	В том числе	
				Теория	практика
1	Туристыята		8	4	4
	Оздоровительная роль туризма			1	
	Правила поведения юных туристов			1	
	Основы безопасности дома и в школе			1	
	Личное снаряжение и уход за ним			1	
	Туристская группа на прогулке (экскурсии)				1
	В гостях у путешественников — героев сказок				3
2	Бодрящая гимнастика		7		7
А	Пальчиковая Гимнастика		5		
	Стая птиц				1
	Космонавт				1
	Дружная семья				1
	Времена года				1
	Бурый мишка				1
Б	Точечный массаж		2		
	Точка 1 Точка 2 Точка 3				1
	Точка 4 Точка 5 Точка 6				1
3	Музыкальные физминутки		7	1	6
	Танцевальные упражнения.			1	
	Танцевальные упражнения: Ходьба пружинящим шагом. На лыжах,				1
	Танцевальные упражнения: Собираем камешки , Ускоряй и замедляй.				1
	Танцевальные упражнения: Солнышко лучистое				1
	Танцевальные упражнения: Времена года				1
	Танцевальные упражнения: Волшебные зонтики				1
	Веселая дискотека				1
4	Подвижные игры, эстафеты		13	2	11
	Море волнуется - раз				1
	Мое тело			2	
	Совушка				1
	Удочка				2
	Ракеты				2
	Рукавичка				1
	Эстафеты с предметами				2
	Игровые эстафеты				2
5	Итоговое занятие		1		1
	ИТОГО:		36	7	29

Содержание программы 1 года обучения

1 БЛОК «Туристенок»

1. Вводное занятие. Оздоровительная роль туризма.

Теория. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека.

Правила поведения юных туристов. Теория. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Практика. Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.

Основы безопасности дома и в школе. Теория. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях.

Личное снаряжение и уход за ним. Теория. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Практика. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Туристская группа на прогулке (экскурсии). Теория. Строй туристской группы. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Практика. Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

В гостях у путешественников — героев сказок.

Теория. Русские народные сказки и сказки народов мира о путешественниках: «Лягушка-путешественница», «Маугли», «Снежная Королева», «Кот в сапогах». Способы, которые использовали для путешествий сказочные герои: пешком (сапоги-скороходы, туфельки), на лыжах, на плавсредствах (лодки, корабли), на летательных аппаратах (ковёр-самолёт, корабли, ступа и метла), на оленях или лошадях и т. п.

Личностные качества героев сказок, необходимые в путешествиях: смелость, решительность, настойчивость, бесстрашие, общительность, доброта, трудолюбие, сообразительность, упорство в достижении цели, терпимость, любовь к ближнему, уважение к старшим, выносливость, мужество, хитрость, отзывчивость и др.

Предметы ориентирования на местности, которые использовали сказочные герои: растения, звёздное небо, легенды (описание и рассказы), карты (планы), дорожно-тропиночная сеть, речные системы и т. д.

Практика. «Проводники» — путеводители сказочных героев в сказках: клубок

ниток, перья птиц, сказочные герои и животные.

2 БЛОК Бодрящая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика. Теория. Пассивная гимнастика для пальцев рук. — Массаж кистей рук. Целесообразно использовать следующие приемы: поглаживание, легкое растирание, вибрацию.

Практика. Массажные движения выполняются в направлении от кончиков пальцев до запястья. Активная гимнастика: игры-потешки-«Солдатик, алые цветки, братья-пальчики, апельсин, осень, глаза, мальчики-пальчики, по грибы, на солнышке».

Точечный массаж. Теория. «Волшебные точки» для активизации адаптационных реакций организма на неблагоприятные факторы внешней среды, в том числе на респираторную группу вирусов.

Практика. **Точка 1** связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кровотворение.

Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные реакции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

Точка 3 связана с синокаротидными синусами, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

Точка 4 связана со слизистой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

Точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Она связана со слизистой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких.

Точка 6 связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

3 БЛОК Музыкальные физминутки.

Теория. Упражнения с речетативом проводятся под музыку. Предлагаемые упражнения способствуют воспитанию музыкального восприятия у детей, совершенствованию их движений, развивают способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Практика. Танцевальные упражнения: Веселые ножки, Ах вы, сени, Качание рук ,Большие крылья , Рисуем на песке ,Бодрый шаг , Маршируем, Регулировщик движения , Шагают Петрушки, Ходьба пружинящим шагом.

4 БЛОК «Игры и эстафеты».

Теория. В этот блок входят малоподвижные и подвижные игры с речетативом- для развития дыхания.

Практика. Подвижные игры: «Море волнуется- раз», «У меня нос хорош, у соседа лучше», «Самовар», «Мое тело», «Эстафеты с предметами», «Игровые эстафеты», «Рыбы, птицы, звери», «Кто самый меткий», «Зеркало», «Удочка», «Салка на одной ноге», «С кочки на кочку», «Волк во рву», «Переправа»

Коллективные (« Охотники и зайцы», «Салки», «Следопыты»)

Соревнования «Веселые старты», «Будь здоров», эстафеты с предметами.

5. Итоговое занятие.

Практика. Конкурс рисунков «Быть здоровым – это модно».

**Учебно-тематический план
2 года обучения**

№ п/п	Название раздела	Кол - во часов	Теория	Практика
1	Туристенок	10	4	6
2	Бодрящая гимнастика	6		6
А	Пальчиковая Гимнастика	4		4
Б	Точечный массаж	2		2
3	Музыкальные физминутки	5		5
4	Подвижные игры, эстафеты	14	2	12
5	Итоговое занятие	1		
	ИТОГО:	36	6	30

Календарно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата	Общее кол-во часов	В том числе	
				теори я	практ ика
1	Туристыта		10	4	6
	Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов.			1	
	<u>Основы безопасности в природной среде</u>			1	
	Основы безопасности дома и в школе				1
	Личное снаряжение и уход за ним				1
	Питьевой режим на туристской прогулке			1	
	Групповое снаряжение и уход за ним				1
	Организация биваков и охрана природы			1	
	В гостях у путешественников — героев сказок				2
	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок				1
2	Бодрящая гимнастика		6		6
А	Пальчиковая Гимнастика		4		
	Массаж кистей рук, пальцев				1
	игры-потешки-« Огород» ,«Дед мороз»				1
	«Весенние песенки» ,«Тук-тук»				1
	«Большие деревья», «Грибы»				1
Б	Точечный массаж		2		2
	Точка 1, Точка 2 Точка 3,				1
	Точка 4 Точка 5, Точка 6				1
4	Музыкальные физминутки		5		5
	Кот и мыши,				1
	Цыганочка,				1
	Я морячка- ты моряк,				1
	Чунга-чанга.				1
	Пантомимические упражнения и этюды.				1
3	Подвижные игры, эстафеты		14	2	12
	Футбол раков				2
	Спортивные эстафеты			1	4
	«Салки»				2
	Игры на внимание «Что пропало?				2
	Эстафеты с предметами			1	1
	«Тише едешь, дальше будешь»,				1
4	Итоговое занятие Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни».		1		1
	ИТОГО:		36	6	30

Содержание программы 2 года обучения

1 БЛОК «Туристенок»

Вводное занятие. Оздоровительная роль туризма

Теория. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Сочинение сказок и стихотворений на тему «Туризм». Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Основы безопасности в природной среде.

Теория. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.) Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Основы безопасности дома и в школе.

Теория. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Телефоны аварийных служб.

Личное снаряжение и уход за ним.

Теория. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практика. Дидактические игры «Что в поход с собой возьмем?», викторина.

Питьевой режим на туристской прогулке.

Практика. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии).

Групповое снаряжение и уход за ним. Теория. Кухонное и костровое снаряжение.

Организация биваков и охрана природы

Теория. Требования к бивакам Устройство и оборудование. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

В гостях у путешественников — героев сказок

Теория. Русские народные сказки и сказки народов мира о путешественниках: «Летучий корабль», «Колобок», «Бременские музыканты», «Иван – Царевич и серый волк» и др.

Личностные качества героев сказок, необходимые в путешествиях: смелость, решительность, настойчивость, бесстрашие, общительность, доброта, трудолюбие, сообразительность, упорство в достижении цели, терпимость, любовь к ближнему, уважение к старшим, выносливость, мужество, Способы преодоления естественных препятствий сказочными героями.

Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.

Теория. Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практика. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок),

2 БЛОК Бодрящая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика. Теория. Пассивная гимнастика для пальцев рук. Практика. Массаж кистей рук, пальцев. Активная гимнастика: игры-потешки-Листопад, наша семья, огород, стая птиц, дед мороз, большие деревья, весенние песенки, тук-тук и др.

Точечный массаж. Теория. «Волшебные точки» для активизации адаптационных реакций организма на неблагоприятные факторы внешней среды, в том числе на респираторную группу вирусов.

3 БЛОК Музыкальные физминутки.

Теория. Предлагаемые упражнения способствуют воспитанию музыкального восприятия у детей, совершенствованию их движений, развивают способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Практика. Танцевальные упражнения: Веселые лягушки, разноцветные зонтики, кот и мыши, юла, цыганочка, я морячка- ты моряк, чунга-чанга. Пантомимические упражнения и этюды.

4 БЛОК Подвижные игры. Практика. («Тише едешь, дальше будешь», «Ловишки», «Жмурки», «Салки», «Третий лишний», «Ракеты», «Море волнуется раз», «Шерлок Холмс», «Волк во рву», «День и ночь», « Салки крабов», и другие)

- Спортивные эстафеты (полоса препятствий, «веселые старты», эстафеты с элементами ориентирования и т.п.)
- Игры на внимание («Что пропало?» и т.д.)

5 Итоговое занятие. Практика. Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни».

Методическое обеспечение программы

Техническое оснащение: телевизор, компьютер, музыкальный центр

Оборудование: скакалки, кубики, шишки, мячи, кегли, дартс, обручи, мешки спортивные, стойка волейбольная, конусы, большие и малые спортивные мячи, ведерки, кольцо брос.

Методическое сопровождение программы.

презентации, мультфильмы, аудиофайлы, лото, дидактические игры, аптечка, виды круп, палочки для костра,

Наглядные пособия: стенды, плакаты, фотографии

Дидактические материалы.

Диагностические материалы 1-го года обучения.

№> п/п	Фамилия, имя	Знает и рассказывает	считалочку	Ориентируется в пространстве	Умеет рассказывать	Развитие координации и ловкости	Итого
1.							
2.							
3.							

Знает - 1 баллов, Не знает – 0 баллов

Диагностика знаний и умений учащихся 2-го года обучения.

Знает - 1 баллов, не знает – 0 баллов

№> п/п	Фамилия, имя	Знать правила поведения юных туристов	Уметь складывать костры	Знать 3 подвижные игры, уметь рассказывать	Уметь самостоятельно выполнять точечный массаж	слушать музыку и выполнять упражнения на гибкость, ловкость.	Итого
1.							
2.							
3.							

Список литературы для педагогов

- Букварь здоровья /Л.В. Баль, В.В. Ветрова, 1995 г
- Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ /Т.С. Яколева, 2006 г /
- Развивающая педагогика оздоровления /В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егоров – М., Линка-пресс, 2000 г./
- Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ /Л.В. Кочеткова – М, МДО, 1999 г./
- Физическая культура дошкольника /Т.В. Кудрявцева/
- Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. Теория и практика физической культуры, практическое пособие /В. Бальсевич – М, Просвещение, 1986 г./
- Театр физического развития и оздоровления детей дошкольников: методическое пособие /Н.Н. Ефименко – М, Линка-пресс, 1999 г./
- Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, коммуникативного. Расту здоровым [текст] программ. Методическое пособие для дошкольников образовательных учреждений /В.И. Зимонина – М, ВЛАДОС, 2003 г./
- Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г./
- Педагогический контроль за состоянием физической подготовленности школьников. Тест-программа Москвы для дошкольников. Методические рекомендации – М, 1999 г.
- «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» И.Е. Варенин, С.Г. Кудрявцева
- «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючина
- «Развитие звуковой культуры речи у детей» Е.В. Колесникова

Список литературы для обучающихся и родителей

- «Игры, которые лечат» Е.А. Бабенкова
- «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина
- «Азбука физкультминуток для дошкольников» В.И. Ковалько
- «Скороговорки и чистоговорки» О.А. Новикова
- «Развиваем мелкую моторику» О.И. Крупенчук
- «Давайте чистым воздухом дышать» Д/в 1999 № 7

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ – II НЕДЕЛЯ

Мониторинг физического развития детей в соответствии с содержанием основной общеобразовательной программы.

III НЕДЕЛЯ

В огород мы пойдем / ходьба друг за другом /
 Много овощей найдем / приседают /
 У морковки красный нос / встают, высоко поднимают руки вверх /
 Глубоко он в землю врос / руки на поясе, качают головой вправо, влево /
 А зеленый хвост снаружи / ходьба на месте /
 Нам зеленый хвост не нужен / руки вперед /
 Нужен только красный нос /
 Он витаминами оброс /

IV НЕДЕЛЯ

Чуть осень слышно наступает / ходьба друг за другом /
 Плоды на ветках созревают /
 Вот в рассыпную мы идем / ходьба в рассыпную /
 И скоро в сад войдем / остановиться /
 Вот быстро-быстро мы пошли /
 И в сад любимый мы вошли / руки вверх /
 Разноцветные шары /
 Здесь висят на ветках /
 Очень нелегко, увы, / руки вниз /
 Доставать их деткам / руки в стороны /
 Фруктов много мы собрали /
 И немножечко устали / руки вперед /
 Руки вперед мы поднимали /
 Вверх, вниз, вперед, к плечам /
 Усталость не нужна нам / спокойная ходьба /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ – II НЕДЕЛЯ

Мониторинг физического развития детей в соответствии с содержанием основной общеобразовательной программы

III НЕДЕЛЯ

Тук, тук, тук / стучат кулачками по столу /
 Раздается громкий стук / стучат ребром ладоней по столу /
 Мы капусту порубили / трут руку об руку /
 Перетерли, посолили / стучат по столу кулачком /
 И набили плотно в кадку / потирают ладоши /
 Все теперь у нас в порядке /

IV НЕДЕЛЯ

Яблоко из сада / дети выполняют упражнение «шарик» /
 Еж в нору принес / дети выполняют упражнение «ежик» /
 Наливное, сладкое / сложив ладони «шариком», поворачивают из стороны в сторону /

Ежихе преподнес

/ выполняют упражнение «ежик», затем поднос /

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1 упражнение

В огороде мы гуляли

/ моргают глазами /

За овощами наблюдали

/ широко открывают глаза /

К солнцу тянется лучок

И горошка стручок

/ взор фиксируют вверху /

Вот морковка красная

Девушка прекрасная

/ опускают взор вниз /

Справа – баклажан

/ взор вправо /

Слева – капуста

/ взор влево /

Разрослись на грядке густо

/ моргают глазами /

ОКТЯБРЬ

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Вот солдатики стоят

/ дети строятся /

Начинается парад

1, 2, 3, 4, 5

Начинаем мы шагать

/ дети ходят по кругу обычным шагом /

Вот бегут машины

Шуршат своими шинами

/ легко бегут /

На носочки встала кукла заводная

Закружилась в танце, руки поднимая

/ кружатся на носочках /

Медвежонок взял гармошку

Поиграть решил немножко

/ повороты в стороны /

Вот какой веселый мячик!

Так и скачет, так и скачет!

/ прыгают на месте /

Шарик воздушный

Такой непослушный!

Взял отвязался

/ вздох – руки вверх

Ввысь помчался!

выдох – руки вниз /

II НЕДЕЛЯ

Если был бы я девчонкой

/ идут по кругу /

Я бы время не терял

/ остановиться, повторять движения
в соответствии с текстом /

Я б на улице не прыгал

Я б рубашку постирал

Я бы вымыл в кухне пол

Я бы в комнате подмел

Я бы маме так помог

/ прыжки на месте /

Мама сразу бы сказала

/ руки на пояс,

Молодчина ты «сынок»

наклоны головой влево-вправо /

III НЕДЕЛЯ

Мы по лесу погуляем

Много нового узнаем

/ шагают друг за другом /

Листья осенние тихо кружатся

/ дети кружатся руки на поясе /

Прямо нам под ноги листья ложатся / приседают /
И под ногами шуршат, шелестят / плавные движения руками влево-вправо /
Будто опять закружиться хотят / плавно кружатся /

IV НЕДЕЛЯ

Станем мы деревьями / дети стоят, ноги на ширине плеч /
Сильными, большими
Ноги – это корни / наклон вперед, коснуться колен /
Их расставим шире
Чтоб держали дерево
Падать не давали / наклон влево-вправо /
Из глубин далеких
Воду доставали / руки на поясе, приседание /
Тело наше – ствол могучий / руки в стороны /
Он чуть-чуть качается / покачивание из стороны в сторону /
И своей верхушкой острой в небо упирается / руки вверх /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Там в углу лежат игрушки / сжимать, разжимать кулачки /
Отдыхают в тишине
Пять игрушек в день рождение / разжимают пальцы /
Подарили гости мне / показывают указательный палец /
Раз – ушастый серый зайчик / изображают игру на дудочке, перебирая пальцами /
Два – есть дудка у меня
Три – сейчас я покажу / пальчики прыгают по столу /
Черногривого коня / пальцы ходят перевалочку /
Бурый мишка мой четвертый / прыгают по столу пальцы /
Белка рыжая пять
Только всех моих игрушек / хлопают в ладоши /
Мне никак не сосчитать

II НЕДЕЛЯ

Как у нас семья большая да веселая / хлопают в ладоши /
Два у лавки стоят / загибают большие пальцы на обеих руках /
Два учиться хотят / загибают указательные пальцы /
Два Степана у сметаны обедаются / загибают средние пальцы /
Две Дашки у кашки питаются / загибают безымянные пальцы /
Две Ульянки в люльке качаются / загибают мизинцы /

III НЕДЕЛЯ

Осень листья золотит
Ветер ими шелестит:
Шур-шур-шур / ритмично потирать ладонью о ладонь /
И с деревьев он разносит / ритмично скрещивают
Поиграет, снова бросит поднятые вверх пальцы /
Вверх поднимет, закружит / круговые движения
И на месте завертит указательными пальцами /
То к земле прижмет, погладит
Вдруг на веточку посадит / ритмично сжимать и разжимать кулачки /
Соберет большую кучу
Убежит и сядет в тучу / хлопают в ладоши /

IV НЕДЕЛЯ

В лесу мы с вами, ребятки, очутились
Ой! В деревья превратились / раздвинуть пальцы обеих рук /
Ветер дует, задувает,
Ветер веточки качает / пошевелить пальцами /
Снова ветерок подул
Кустики качнул / согнуть, разогнуть пальцы /
Сильно ветер подул
Травку согнул / собрать пальцы в кулак /

НОЯБРЬ

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Ходит Вика по дорожке / дети ходят по кругу /
В своих новеньких сапожках
Кругом лужи, дождь идет / перепрыгивают через лужи /
Вика зонтик не берет / руки вверх /
Топают по лужам, зонтик ей совсем не нужен / ходят, высоко поднимая колени /

II НЕДЕЛЯ

Мы бежали по дорожке / ходьба, бег друг за другом /
И испачкались немножко
Вот придем сейчас домой / ходьба /
И умоемся с тобой / моют руки /
Руки мыли, намывали
Мыло мы водой смывали / руки вперед /
Полотенце потом взяли / наклоны влево-вправо /
Лицо чисто вытирали / наклоны вперед, руки вперед /
Посмотрите вы на нас
Руки чистые у нас
Себя в порядок привели, и чистыми гулять пошли / ходьба друг за другом /

III НЕДЕЛЯ

Вот большой стеклянный чайник / изобразить чайник /
Очень важный как начальник / руки вперед /
Вот фарфоровые чашки / руки в стороны /
Очень хрупкие бедняжки / хлопок руками перед грудью /
Вот фарфоровые блюдца / руки на пояс, приседание /
Только стукни, разобьются / руки вперед /
Вот серебряные ложки
Вот пластмассовый поднос - он посуду нам принес

IV НЕДЕЛЯ

Мышка зернышко нашла и на мельницу снесла / идут по кругу /
Намолочила там муки / руки вверх-вниз /
Испекла нам пироги / хлопки /
Мышонку с капустой / левая рука вперед /
Мышонку с картошкой / правая рука вперед /
Мышонку с морковкой / правая рука вправо /
Мышонку с морозкой / левая рука влево /
Для большого толстяка все четыре пирожка / ходьба на месте /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Свяжем мы сейчас носочек: / кисти собраны в кулачки, вращаем
кулачками /
Для Ванюши / поднять вверх большие пальчики /
Для Танюши / поднять вверх указательные пальчики /
Для Андрюши / поднять вверх средние пальчики /
Для Катюши / поднять вверх безымянные пальчики /
Самый маленький носочек
Будет мой носить сыночек / поднять вверх мизинцы /
Вот и кончился клубочек

II НЕДЕЛЯ

Есть три подружки у меня – / поднять вверх правую руку, соединить в колечко
Щеток дружная семья / указательный и большой пальцы, остальные
выпрямить /
Рано утром я встаю / потягиваются /
Щетку в руки я беру / берут щетки /
Чищу зубы, умываюсь / выполняют движения по тексту /
Чищу брюки, одеваюсь
Обувь всю свою подряд / чистят обувь правой, затем левой рукой /
Щеткой я почистить рад

III НЕДЕЛЯ

Помогали дочки маме / сжимать, разжимать кулачки /
Вымыли посуду сами: / потереть ладонь о ладонь /
Чайник, чашку / одну руку вытянуть вперед «носик чайника» вторую
ставят на поясе «ковшик» /
Ложки, вазу / руки вперед /
Маленький зеленый тазик / округлить руки перед грудью /
Мыли, мыли, мыли, мыли / потереть ладони /
Вазу вдребезги разбили / хлопки /
Потеряли где-то ложку
Маме помогли немножко / сжимать, разжимать кулачки /

IV НЕДЕЛЯ

Рос сперва на воле в поле / покачивают пальчиками /
Летом цвел и колосился
А когда обмолотили / постукивают кулачками друг о друга /
Он в зерно вдруг превратился / покручивание кулачков /
Из зерна в муку и тесто / сжимают и разжимают кулачки /
В магазине занял место / руки вперед, ладони вверх «поднос» /

ДЕКАБРЬ

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Ну-ка дружно все присели / приседают /

Друг на друга поглядели / глядят /
И похлопали в ладошки / хлопают /
Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп
Что у зайцев на макушке / ставят руки на голову «ушки» /
Пляшут весело там ушки / наклон в сторону /
Зайка скачет по кусточкам / прыжки на двух ногах /
По болоту и по кочкам
Мишка ходит косопалый
У него кривые лапы / идут вперевалочку /
Без тропинок, без дорожек / идут по полу присев /
Катится колючий ежик / прыжки на месте /
Раз подскок, два подскок / врассыпную /
Поскакали все в лесок

II НЕДЕЛЯ

Эй, лошадки, все за мной / руки вперед, «пружинка» /
Поспешим на водопой / разведение рук в стороны /
Вот река, широка и глубока / наклон вперед /
Не достанешь и до дна
А водица вкусна: пейте!
Бьют копытцами лошадки – / имитируют биение копытом /
Цокают, цокают
А потом идут тихонько – / медленно идут, поднимая колени /
Топают, топают / скачут галопом, руки вперед /
Скачут весело в галопе
И от топота копыт
Только пыль летит с дороги

III НЕДЕЛЯ

Сегодня из снежного, мокрого кома / идут по кругу и «катят перед собой ком» /
Мы снежную бабу слепили у дома / рисуют руками три круга,
Стоит наша баба у самых ворот / начиная с маленького /
Никто не проедет, никто не пройдет / шагают на месте /
Знакома она уже всей детворе / идут по кругу /
И радуется всех во дворе
Мы снежинки, мы пушинки
Покружиться мы не прочь / кружатся /
Мы снежинки-балеринки / приседают /
Мы танцуем день и ночь / руками перед грудью вверх-вниз /
Мы деревья побелили / руками влево-вправо /
Крыши пухом замели / руки в стороны /
Землю бархатом укрыли
И от стужи сберегли

IV НЕДЕЛЯ

На дворе Дед Мороз / обхватить себя руками /
Трем руками уши, нос / трут уши, нос /
Хлопаем в ладоши
Ой, мороз хороший! / хлопки в ладоши /
Поднимаем воротник / руки вверх /
Топаем ногами / руки на поясе, топают /
И на месте прыг, да прыг

Прыгайте все с нами

/ прыжки на двух ногах /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Бурый мишенька зимой / сжимают, разжимают пальцы /
Крепко спал в берлоге / руки под голову, наклон влево /
Весною он проснулся / руки вверх /
Зевнул и потянулся
- Здравствуй, рыжая лисичка! / поочередно загибают пальцы /
Здравствуй, белочка-сестричка!
Здравствуй, серенький волчок!
Здравствуй, серенький зайчонок!

II НЕДЕЛЯ

Эта свинка танцевала / показ большого пальца /
Эта свинка рисовала / показ указательного пальца /
Эта свинка умывалась / показ среднего пальца /
Эта свинка наряжалась / показ безымянного пальца /
А эта свинка – малышка
Маленькая, как мышка / показ мизинца /

III НЕДЕЛЯ

1, 2, 3, 4, 5 / загибают пальцы /
Мы с тобой снежок лепили / лепят ладонями /
Круглый, крепкий, очень гладкий / показывают круг ладонями /
И совсем-совсем не сладкий / грозят пальцем /
1 – подбросим, 2 – поймаем / бросают вверх, ловят /
3- уроним / роняют /
И сломаем / топают /

ЯНВАРЬ

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Стая птиц летит на юг / бегут по кругу /
Небо синее вокруг
Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать / машут руками /
Птички стали собираться
На поляне все сидят / приседание /
Предстоит им долгий путь
Надо птичкам отдохнуть / стоят на корточках /
И опять пора в дорогу / встают, машут крыльями /
Вот и юг. Ура! Ура!

Приземляться нам пора

II НЕДЕЛЯ

Наши утки с утра: кря-кря-кря / идут вперевалочку /
Наши гуси у пруда: га-га-га / руки назад, вытянув шеи /
Наши курочки в окно: ко-ко-ко / руки в стороны, машут /
А Петя-петушок
Раным-рано поутру: ку-ка-ре-ку / ходьба на месте с высоко поднятыми коленями /

III НЕДЕЛЯ

Вот Кирюшкина кровать / разводят руки в стороны /
Чтобы спал Кирюшка сладко / приседают, руки под щеку /
Чтоб во сне он подрастал / медленно поднимаются /
Чтоб большим скорее стал / встать на носочки /
1, 2, 3, 4, 5
Что стоит в моей квартире / хлопки /
1, 2, 3, 4, 5
Все могу пересчитать / прыжки на месте /
Шкаф, диван, стул, кровать / шагать на месте /
Любим здесь мы отдыхать / руки вверх, вдох-выдох /

IV НЕДЕЛЯ

Руки ставим мы вразлет / руки в стороны /
Появился самолет / бег по кругу /
Мах крылом туда-сюда / наклоны влево-вправо /
Делай раз и делай два / повороты влево-вправо /
Раз и два, раз и два / хлопки /
Руки в стороны держите / руки в стороны /
Друг на друга посмотрите / приседание с поворотом /
Раз и два, раз и два / прыжки на месте /
Опустили руки вниз / опустили руки /
И на место все садись / присели /
В самолет мы дружно сели
Влево-вправо посмотрели / повороты влево-вправо /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Птицы в небе тают, тают
Птицы к югу улетают / машут крыльями /
Все, растаяли вдали / ладонь козырьком ко лбу /
Аист, цапли, журавли / загибают поочередно
мизинец, безымянный, средний пальцы /

II НЕДЕЛЯ

Ищет птичка и в траве / поочередное соединение
И на ветках, и в листве / всех пальцев с большим /
И среди больших лугов
Мух, червей, слепней, жуков

III НЕДЕЛЯ

Мебель я начну считать / сжимание, разжимание кулачков /
Кресло, стул, диван, кровать / поочередное сгибание пальцев /

Полка, тумбочка, буфет
Шкаф, комод и табурет

IV НЕДЕЛЯ

Идет на взлет, идет на взлет
Винты вращая самолет / круги рукой над головой /
Идут туда / показать указательным пальцем влево /
Идут сюда / показать указательным пальцем вправо /
По звонким рельсам поезда / вращение кистей /
И пароходы, корабли / вращение пальцев вокруг ладони /
Уходят в море от земли / машут ладонями на прощанье /

ФЕВРАЛЬ

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

В небе ясном солнце светит
Космонавт летит в ракете / потягивание руки вверх /
А внизу леса, поля, расстилается земля / наклоны вперед, руки в стороны /
У каждого дела запах особый / идут по кругу /
В булочной пахнет тестом и сдобой / месят тесто /
Мимо столярной идешь мастерской / идут по кругу /
Стружкой пахнет и свежей доской / хлопают в ладоши /
Пахнет моляр скипидаром и краской / красят вверх-вниз /
Пахнет стекольщик оконной замазкой / рисуют «окно» /
Куртка шофера пахнет бензином / идут по кругу, «руль в руке» /

II НЕДЕЛЯ

Большое озеро рисую / руки перед грудью показывают озеро /
Рисую рыбку золотую / складывают ладони /
И камыши, их ветер гнет / покачать руки вверху влево-вправо /
И распрямиться не дает / взмахи руки в стороны /

III НЕДЕЛЯ

Мы летим к другим планетам
Объявляем всем об этом! / бег по кругу /
Весь игрушечный народ
С нами просится в полет / руки в стороны, наклоны влево-вправо /
Жметя зайчика к ракете
- Полечу я с вами, дети / прыжки на месте /
На любую из планет
Где волков зубастых нет / прыжки /
Даже плюшевый медведь / ходят вразвалочку /
Хочет к звездам полететь / руки вверх /
И с Большой Медведицей
В синем небе встретиться / руки вверх /

IV НЕДЕЛЯ

По дорожке долго, долго / идут по кругу /

Взявшись за руки мы шли	
Усидеть весною дома	/ бегут по кругу /
Мы с сестренкой не смогли	
Светит солнце ярко, ярко	/ поднять руки вверх /
От цветов пестреет луг	/ хлопки /
В небе радуга, как арка,	
Их семи лучистых дуг	/ рисуют в воздухе радугу /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Целый день шофер трудился	/ сжимают, разжимают
пальцы /	
Он устал, он запыхался	/ загибают пальцы рук
поочередно /	
Он возил кирпич на стройку	
Дом он строить помогал	
А теперь везет на мойку	
Свой огромный самосвал	/ крутят руль /

II НЕДЕЛЯ

Каменщик из кирпичей	/ кладут правую руку на
левую,	
Стену строит. Дом ничей	левую на правую, все выше, выше
/	
Я – моляр. Я стены крашу	/ расслабленной кистью водят
вверх-вниз /	
Я – электрик. Свет включу	/ включает выключатель /
Только лампочку вкручу	/ вращательные движения кистью /
Приходите в новый дом	/ ладони домиком /
И живите долго в нем	/ руки в стороны /

III НЕДЕЛЯ

Не допустят к нам войну	/ обе ладони от себя /
Защитят свою страну:	/ руки соединить перед собой
/	
Пограничники, вертолетчики	/ загибание по одному
пальцу	
Врач военный и танкист	сначала на правой, затем на левой
руке /	
А еще десантник, летчик	
Снайпер и артиллерист	

IV НЕДЕЛЯ

Тает снег, уходит лед, и на речке ледоход	/ соединить пальцы в колечки /
Скоро к нам придет апрель, с крыш опять польет капель	/ смена рук /

МАРТ

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Я любимой мамочке / ходьба по кругу, руки вверх-вниз /
Подарю подарочки: / руки в стороны /
Вышью ей платочек. / наклоны вправо-влево /
Как живой, цветочек! / ходьба на месте /

II НЕДЕЛЯ

Этот маленький жучок / идут по кругу /
По земле гуляет /
Листик сладенький найдет / наклоны вперед /
И его кусает /
Чтоб еще листочек съесть / потягивание вверх /
Хочет он повыше влезть /
Этот маленький жучок / идут по кругу /
По траве гуляет /
Вот он ямочку нашел / присесть, руки под щеку /
Лег и отдыхает /
Он не будет вас кусать /

III НЕДЕЛЯ

Кладу кирпич за кирпичом / согнутые руки в локтях кладут друг на друга /
Я строю, строю новый дом /
Стена все выше, выше /
А это будет крыша / руки вверх /
Вот здесь – окно / левая рука в сторону /
А тут крыльцо / правая рука в сторону /
Ступеньки посчитай / ходьба на месте /
1, 2, 3, 4, 5 /
И дверку открывай / руки в стороны /

IV НЕДЕЛЯ

Листопад, листопад / руки вверх-вниз перед собой /
Листья желтые летят /
Желтый двор, желтый дом /
Вся земля желта кругом / руки в стороны /
Посчитаемся зимой /
Мы считалочкой такой /
Снова пруд покрылся льдом /
Трудно стало рыбкам в нем / наклоны вправо-влево /
А когда придет весна / шагают на месте /
Все проснется ото сна /
Апрель, апрель, на дворе капель / хлопки /
Капли звонко летят /
Прыгают вот так! / прыжки /
Увидали летним днем / ладонь на лбу /
Одуванчик в поле /
Только ветер налетит / кружатся /
Одуванчик облетит / дуют /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Знаю я, что у меня / поднять руки ладонью к себе,
Дома дружная семья / в соответствии с текстом
Это – мама / в определенной последовательности

Это – я загибать пальцы /
Это – бабушка моя
Это – папа
Это – дед
И у нас раздела нет

II НЕДЕЛЯ

У тропинки под рябиной / сжимают и разжимают пальцы /
Сеть раскинул паучок / раздвинуть пальцы /
Нить прозрачной паутины / держать пальцами воображаемую нить /
Намотал на кулачок / наматывают нить на кулак /

III НЕДЕЛЯ

Автобус, троллейбус
Машина, трамвай / загибают пальцы /
О них ты на улице не забывай / хлопки в ладоши /
В морях – корабли, ледоколы, суда / загибают пальцы /
Они очень редко заходят сюда / сжимают и разжимают пальцы /

IV НЕДЕЛЯ

Начинаем, начинаем / стучат пальцами по столу /
Время года мы считаем / хлопки /
Лето, осень, зима, весна / загибание пальцев /
Это дружная семья / показ большого пальца /
Мы конечно любим лето
Летом все теплом согрето
Но за ним приходит осень
Хоть ее мы и не просим
А потом идет зима
И бела, и холодна
За зимой идет весна
Вновь тепло несет она / соединение пальцев в колечки /

АПРЕЛЬ

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Под зеленою горою / руки вверх /
Самой раннею порою / козырек возле лба /
Сеют на поле пшеницу / руки в стороны /
Пусть растет и колосится / руки вверх, наклоны влево-вправо /
И под солнцем золотится / срезание колосьев /
Чтобы жали молодцы
Да успели до водицы
Чтобы с песней дружной жали / топают ногами /
И в снопы ее вязали / имитация вязки снопов /
Чтобы парни молотили / имитация молотьбы /
Чтобы люди с хлебом были / руки вперед /
Чтобы ели и хвалили
Чтобы вновь его растили / хлопают в ладоши /

II НЕДЕЛЯ

Наклоняемся вперед / руки в стороны /

Ветер дует и поет / руки вверх, наклоны влево-вправо /
Завывает здорово
Нашу мельницу вращает / вращение вперед прямых рук /
1, 2, 3, 4 –
Зерно молотье ей помогает / топают /
Будет хлеб в каждой квартире / руки в стороны /
Завертелась, закружилась / круговые вращения руками /
В муку зерно все превратилось / хлопают в ладоши /

III НЕДЕЛЯ

Шла Маруся по тропинке / ходьба на месте /
И несла в руках корзинку / руки в стороны, ходьба на месте /
В этой маленькой корзинке / руки перед грудью /
Есть различные цветы:
Клевер, ландыш, незабудка
Голубые васильки / имитация формирования букета /
Что угодно для души / руки на грудь /
Какой чудесный аромат / руки к носу, вдох-выдох /
Цветам душистым так я рад / руки вверх, восторг, радость /

IV НЕДЕЛЯ

Солнышко, обогрей / руки вверх /
Малых деток пожалей / глядят по голове /
Придут детки в детский сад / ходьба на месте /
Будут бегать и играть / прыжки на месте /
Веселиться и скакать
А ты, солнышко, свети / руки вверх /
Наших деток весели / приседания /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Руки, как глазки / месим тесто /
Закрылись, открылись / ладони на столе, одновременно
Словно из сказки они появились сжимать в кулак и разжимать /
Один кулак – одна ладошка / теперь правая рука сжимается в кулак,
И поменяй их быстро, крошка! левая – прямая, и наоборот /
Теперь ладошка на кулак
И все быстрее делай так

II НЕДЕЛЯ

Подрастает зернышко / руки вверх /
Потянулось к солнышку
С ветерком оно играет / соединить все пальцы левой и правой руки /
Ветерок его качает / сжимание, разжимание пальцев поочередно /
К земле низко наклоняет
Вот как весело играет / сжимание кулачков /

III НЕДЕЛЯ

По полянке ходишь ты / ходят указательный и средний пальцы /
Расцвели вокруг цветы / показать круг рукой ладонью вверх /
Белокрылые ромашки / рука ладонью вверх, пальцы развести, пошевелить /
Васильки, тюльпанов чашки / васильки – пальцы собрать в щепоть, тюльпаны –
собрать пальцы чашечкой /

МАЙ

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Как у наших кенгурят лапки весело стучат
Топ-топ-топ / топанье ногами /
А устали ножки, хлопают ладошки
Хлоп-хлоп-хлоп / хлопки /
А потом вприсядочку / приседания /
Пляшут звери рядышком
А как пустятся бежать никому их не догнать / бег на месте /

II НЕДЕЛЯ

Может он в футбол играть / пинают мяч /
Может книжку мне читать / руки вперед /
Может суп мне разогреть / вращение ладошек /
Может мультик посмотреть / прыжки на месте /
Может в шашки поиграть / поворот вправо-влево /
Может прокатить меня / скачут по кругу /
Вместо быстрого коня
Для меня всегда герой / хлопки /
Самый лучший папа мой / маршируют на месте /

III НЕДЕЛЯ

Полотер, полотер / идут по кругу /
Зря ты щеткой пол натер / трут пол, в руках швабра /
По паркету я пойду / шагают на месте /
Поскользнусь и упаду / приседают /
Чтоб не поскользнуться / на носочках по кругу /
И шею не сломать
Нужно пол не щеткой / грозят пальцем /
А теркой натирать / трут на терке /

IV НЕДЕЛЯ

Что такое тело?
Что оно умеет делать?
У меня есть голова
Направо-налево 1 – 2 / повороты /
Она сидит на шее
Повертели – повертели / круговые движения /
Затем туловище идет
Наклон назад, наклон вперед / наклоны /
Умелые руки есть у всех
Вверх-вниз, вверх-вниз
Ноги нам нужны чтоб бегать / бег на месте /
Прыгать, присесть, стоять
Вот какое мое тело
С ним все сделаешь на 5

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

По саване зебра мчится / пальцы бегут по столу /
Над землей летит как птица / кулачки друг о друга /
Полосатая коняшка / на столе рисуют воображаемые полосы /
Словно папина тельняшка

II НЕДЕЛЯ

День Победы! День Победы! / поочередно руки вверх, пальцы веером /
Радостно солнце блестит над кремлем / потрясти кистями вверх /
Яркие флаги, цветы поднимаем / руки вверх-вниз,
Праздник встречаем, песни поем сжимать, разжимать пальцы /

III НЕДЕЛЯ

Любопытный пылесос / сжимание, разжимание кулачков /
Он везде сует свой нос / показ указательных пальцев /
Шарит щеткой по углам / хлопки в ладоши /
Нет ли сора, пыли там?
Перегладил много брюк
Электрический утюг / поглаживание ладоней /
Он в одежде знает толк
Гладит хлопок, гладит шелк / сжимание, разжимание кулачков /
Тут и лампочка зажглась
И горела, не ленясь / постукивание кулачков