

Физкультурно - оздоровительная программа на летний период (июнь - август) в старшей группе.

Пояснительная записка.

В летний период у детей повышается двигательная активность. Увеличивается время пребывания на свежем воздухе. В связи с этим была разработана физкультурно – оздоровительная программа на летний период.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников, Основной образовательной программой ДО «От рождения до школы», ФГОС ДО.

В данной физкультурно – оздоровительной программе представлены занятия, разработанные на летний период с учетом увеличения времени пребывания детей на свежем воздухе.

Физкультурно – оздоровительная программа направлена на:

- Укрепление физического здоровья детей
- Повышение иммунитета
- Развитие двигательных навыков
- Приучение детей к личной гигиене

Цель и задачи физкультурно – оздоровительной программы на летний период.

Цели. Укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

1. Укрепление здоровья: - развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника; - формировать правильную осанку, стопу;- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма; - приобщать к здоровому образу жизни.

2. Развитие двигательных качеств и умений: - развивать точность и координацию движений; - развивать гибкость, пластичность; - воспитывать выносливость; - развивать умение ориентироваться в пространстве; - обогащать двигательный опыт ребенка.

Формы организации летней физкультурно – оздоровительной программы

- Тематическая
- Игры эстафеты
- Спортивные соревнования
- Подвижные игры
- Закаливающие процедуры
- Физическая культура и утренняя гимнастика на свежем воздухе

- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Экскурсии по территории детского сада и за его пределами

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Организация среды на игровой площадке в летний период должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Летняя игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Участки детского сада на летний период оснащаются различного рода выносным спортивным материалом (мячи, обручи, скакалки, самокаты, дуги для преодоления препятствий и т.д.)

Игровое пространство как на площадке, должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Взаимодействие с родителями.

- Составление консультации для родителей «Полезь летних прогулок»
- Составление консультации для родителей «Проведите отпуск с пользой для здоровья»
- Составление консультации для родителей «Витаминная корзина»
- Беседа с родителями о пользе закаливания
- Спортивные игры – эстафеты «Мама, папа, я – спортивная семья»

Вид физкультурно-оздоровительного мероприятия	Утренняя гимнастика	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз	Закаливающие процедуры	Физкультурное занятие	Игры, эстафеты, ритмические танцы	Подвижные игры, экскурсии по территории детского сада, вне детского сада	Гимнастика пробуждения
Краткое описание	Гимнастика на свежем воздухе с комплексом ОРУ	Ежедневно перед каждой прогулкой и во время физкультурных занятий, пальчиковые игры в процессе НОД	Водные процедуры (обливание ног после прогулки) ходьба по массажным дорожкам перед сном, после сна.	Физическая культура проводится 2 раза в неделю на свежем воздухе.	Проводятся 1 раз в неделю на свежем воздухе.	Проводятся в процессе НОД, во время занятий физической культуры. Экскурсии проводятся 2 раза в месяц	Проводится ежедневно после сна.

1- 2 я неделя июня

1. Утренняя гимнастика с комплексом ОРУ.
 - Построение в колонну по одному.
 - Ходьба по кругу с поднятыми руками на носочках 2 круга.
 - Ходьба по кругу руки за спиной на пятках 2 круга
 - Ходьба с высоким подниманием колена и хлопком ладонью по колену 2 круга
 - Бег без задания 3 круга
 - Восстановление дыхания. Повтор 4 раза
 - Перестроение в две шеренги
 - Комплекс ОРУ.
 - Руки вверх, в стороны, вперед. Повтор 6 раз
 - Руки на плечах, круговые движения руками. Повтор 8 раз
 - Руки перед собой, ножницы. Повтор 8 раз
 - Повороты туловища в правую сторону, заводим правую руку за спину. Повтор 4 раза. То же самое и в левую сторону. Повтор 4 раза.
 - Наклоны в правую сторону руку заводим за голову. Повтор 4 раза. То же самое в левую сторону. Повтор 4 раза.
 - Наклоны вперед к носкам. Повтор 8 раз.
 - Прыжки на правой ноге, затем на левой. 30 секунд.
 - Прыжки на двух ногах. 30 секунд.
 - Поднятие высоко правой ноги, хлопок под коленом. То же самое на левую ногу. Повтор по 5 раз на каждую ногу.
 - Восстановление дыхание. Повтор 5 раз.
 - Строевым шагом заходят на завтрак.
2. Гигиенические процедуры. Мытье рук и лица, подготовка к завтраку. Полоскание полости рта после каждого приема пищи.
3. Пальчиковые игры. «Веселая мышка», «Очки», «Цветочек», «Замок»
4. Коммуникативная игра «Здравствуй друг»

Здравствуй друг! Вытянуть правую руку.
Здравствуй друг! Вытянуть левую руку.
Становись скорее в круг! Берутся за руки
Мы по кругу пойдём! Идем по кругу.
И друзей везде найдем.

5. Подвижные игры на прогулке. «Кот и мыши», «Море волнуется раз...», «Займи свой дом», «Веселый мяч», «Доведи мяч ногой до ворот»

6. Закаливающие процедуры.

- Обливание ног после дневной прогулки.
- Ходьба по массажным коврикам
- Ходьба по влажному полотенцу
- Гимнастика для глаз

7. Гимнастика пробуждения.

1-2-3 проснулись.

4-5-6 сладко, сладко, потянулись.

7-8-9 ручки разбудили (помахали спокойно руками)

1-2-3 ножки высоко подняли

4-5-6 головкой покивали

7-8-9 мило улыбнулись и проснулись.

8. Закаливающие процедуры

- Ходьба по массажным коврикам
- Ходьба по влажному полотенцу
- Дыхательная гимнастика « Воздушный шар»

9. Физкультурное занятие.

- Построение.
- Ходьба без задания.

- Ходьба и бег с заданием.
 - На носках руки в стороны
 - На пятках руки за голову
 - Высоко поднимая колени, руки на поясе
 - Спокойный бег
 - Захлест голени назад руки на ягодицах
 - Боковой галоп правым и левым боком
 - Вынос ног перед собой
 - Восстановление дыхания.
 - Расчет на 1-2, разделение на две команды.
 - Комплекс ОРУ.
 - Упражнения для рук.
 - Упражнения для спины
 - Упражнения для развития координации движения.
 - Восстановление дыхания.
 - Спортивные игры.
 - Гусиничный бег вокруг стоек.
 - Отбивание мяча правой затем левой рукой
 - Восстановление дыхания.
10. Игры эстафеты или спортивные подвижные групповые игры.
- Построение в шеренгу
 - Расчет на 1 -2
 - Бег вокруг стойки и обратно
 - Прыжки на двух ногах вокруг стойки, возвращение обратно бегом
 - Бег с препятствиями, возвращение назад по – прямой
 - Отбивание мяча руками, возвращение назад по – прямой
 - Бег змейкой, возвращение по прямой
 - Прыжки в обручи на двух ногах, возвращение по прямой
- Подсчет набранных очков, объявление победителей.

11. Экскурсия за пределами детского сада «Посещение музея». Цель: Приобщение детей к культуре народов севера, развитие знаний о традициях и особенностях быта северных народов.
12. Уборка сухих веток с участков. Цель: Приобщение детей к труду, формирование трудовых навыков, побуждать детей помогать взрослым.

3 – 4 я неделя июня

1. Утренняя гимнастика с комплексом ОРУ.
 - Построение в колонну по одному.
 - Ходьба по кругу с поднятыми руками на носочках 2 круга.
 - Ходьба по кругу руки за спиной на пятках 2 круга
 - Ходьба с высоким подниманием колена и хлопком ладонью по колену 2 круга
 - Бег без задания 3 круга
 - Восстановление дыхания. Повтор 4 раза
 - Перестроение в две шеренги
 - Комплекс ОРУ с использованием имитационных движений
 - Дерево. Руки вверх качать кистями рук в стороны. Повтор 8 раз.
 - Птицы. Руки в стороны, взмахи руками вверх, низ. Повтор 8 раз.
 - Ножницы. Руки перед собой накрест. Повтор 8 раз.
 - Часики. Наклоны вправо, влево, руки на поясе. Повтор по 5 раз в каждую сторону.
 - Цапля. Прыжки на месте на одной ноге, затем на другой. По 30 секунд.
 - Пингвины. Руки прижать к бокам, ладони согнуть, топтание на одном месте. 30 секунд.
 - Олени. Прыжки высоко поднимая ноги хлопок по колену, на одном месте. 30 секунд.
 - Восстановление дыхания. Повтор 4 раза. Руки на плечах, круговые движения руками. Повтор 8 раз
 - Строевым шагом заходят на завтрак.
2. Гигиенические процедуры. Мытье рук и лица, подготовка к завтраку. Полоскание полости рта после каждого приема пищи.
3. Пальчиковые игры. «Замок», «Капуста», «Цветочек»

4. Коммуникативная игра. «Здравствуй лес»
Здравствуй заяк! Машут руками над головой правой рукой
Здравствуй еж! Машут над головой левой рукой.
До чего же день хорош. Машут обеими руками.
Белка здравствуй! Машут правой рукой.
Волк привет! Машут левой
Здравствуйте звучит в ответ. Протягивают руки вперед и машут обеими руками.

5. Подвижные игры на прогулке. «Ловишки», «Золотые ворота», «Займи свой дом», «Веселая змейка»

6. Закаливающие процедуры.
 - Обливание ног после дневной прогулки.
 - Ходьба по массажным коврикам
 - Ходьба по влажному полотенцу
 - Ходьба по гладким, мелким камушкам
 - Гимнастика для глаз

7. Гимнастика пробуждения.
1-2-3 проснулись.
4-5-6 сладко, сладко, потянулись.
7-8-9 ручки разбудили (помахали спокойно руками)
4-5-6 ножки высоко подняли
4-5-6 головкой покивали, мило улыгнулись и проснулись.

8. Закаливающие процедуры
 - Ходьба по массажным коврикам
 - Ходьба по влажному полотенцу
 - Ходьба по гладким, мелким камушкам
 - Дыхательная гимнастик « Воздушный шар с задержкой дыхания 2 – 3 секунды»

9. Физкультурное занятие.

- Построение.
- Ходьба без задания.
- Ходьба и бег с заданием.
- На носках руки в стороны
- На пятках руки за голову
- Высоко поднимая колени, руки на поясе
- Спокойный бег
- Захлест голени назад руки на ягодицах
- Боковой галоп правым и левым боком
- Вынос ног перед собой
- Восстановление дыхания.
- Расчет на 1-2, разделение на две команды.
- Комплекс ОРУ.
- Упражнения для рук.
- Упражнения для спины
- Упражнения для развития координации движения.
- Восстановление дыхания.
- Гусиничный бег вокруг стоек.
- Отбивание мяча правой затем левой рукой
- Восстановление дыхания.
- Уход в группу.

10. Игры эстафеты

- Построение в шеренгу
- Расчет на 1 -2
- Бег вокруг стойки и обратно
- Прыжки на двух ногах вокруг стойки, возвращение обратно бегом
- Бег с препятствиями, возвращение назад по – прямой
- Отбивание мяча руками, возвращение назад по – прямой

- Катание на самокатах до линии, и обратно
 - Прыжки в обручи на двух ногах, возвращение по прямой
 - Подсчет набранных очков, объявление победителей.
11. Экскурсия по территории детского сада с наблюдением. «Погуляем по площадкам». Цель: Развитие у детей наблюдательности во время экскурсии, умение замечать изменения произошедшие на территории детского сада с приходом лета, помощь в уборке территории детского сада, наблюдение за высаживанием цветов в уличные цветники.
12. Полив летних цветников на улице. Цель: Приобщение детей к труду, обучение детей уходу за уличными цветами, побуждать помогать взрослым.

1 – 2 я неделя июля.

1. Утренняя гимнастика

- Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
- Бег спокойный
- Ходьба боковым приставным шагом, внутрь круга, спиной в круг
- Восстановление дыхания
- Перестроение в две колонны
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками
- Руки вытянуты перед собой, хват палки двумя руками. Руки поднимаем вверх, вперед. Повтор 8 раз
- Руки вытянуты перед собой, хват палки двумя руками. Руки вытянуть вперед, наклон туловищем вперед.

Повтор 8 раз

- Руки вытянуты перед собой, хват палки двумя руками. Повороты туловища вместе с палкой в правую затем в левую сторону. Повтор 8 раз

- Руки подняты вверх, хват палки двумя руками. Наклоны вправо, руки вместе с палкой наклоняют вправо, затем в левую сторону. Повтор 8 раз

- Восстановление дыхания
- Перестроение в одну шеренгу
- Маршевым шагом уход в группу на завтрак

2. Гигиенические процедуры. Мытье рук и лица, подготовка к завтраку. Полоскание полости рта после каждого приема пищи.

3. Пальчиковые игры «Веселая мышка», «Моя семья», «Капуста», «Замок», «Цветочек»

4. Коммуникативно – массажная игра.

Массаж « Дождик»

Дождик бегаёт по крыше. Встают друг за другом
Бом, бом, бом, похлопывают друг друга по спине
По веселой звонкой крыше. Пальцами постукивают
Бом, бом, бом.

Дома, дома посидите. Постукивают кулачками
Бом, бом, бом.

Никуда не выходите. Растирают ребра ладонями
Бом, бом, бом.

Почитайте, поиграйте. Кладут ладони на плечи друг друга

Бом, бом, бом, разминают плечи

А уйду, тогда гуляйте. Поглаживают спину мягкими движениями

Бом, бом, бом.

5. Подвижные игры «Поймай мяч ногой», «Птицы и дождь», «Найди себе место», «Закати мяч в ворота ногой», «Заводной домик»

6. Закаливающие процедуры

- Обливание ног после дневной прогулки.
- Ходьба по массажным коврикам
- Ходьба по влажному полотенцу
- Гимнастика для глаз

7. Гимнастика пробуждения

1-2-3 проснулись.

4-5-6 сладко, сладко, потянулись.

7-8-9 ручки разбудили (помахали спокойно руками)

4-5-6 ножки высоко подняли

4-5-6 головкой покивали, мило улыгнулись и проснулись.

8. Закаливающие процедуры.

- Ходьба по массажным коврикам
- Ходьба по влажному полотенцу
- Ходьба по гладким, мелким камушкам
- Дыхательная гимнастика «Ежик»

9. Физкультурные занятия

- Построение в шеренгу
- Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом без задания. 1 минута
- Комплекс ОРУ
- Руки на поясе ноги вместе. Поднимание на носки руки тянуть вверх. Повтор 8 раз
- Понятие рук вверх, в стороны, на плечи. Повтор 8 раз
- Повороты туловища с начала в право руку заводим назад, затем в лево руку заводим назад. Повтор по 5 раз на каждую сторону
- Наклоны туловища вперед. Повтор 8 раз
- Приседания руки вытягивая вперед. Повтор 10 раз
- Восстановление дыхания
- Расчет на 1 – 2. Расход на две колонны
- Отрабатывание ведения мяча одной рукой.
- Отрабатывание прыжки на скакалке.
- Восстановление дыхания

10. Ритмический танец «Аэробика», «Топни ножка моя...». Под ритмичную музыку выполнение гимнастических упражнений.

11. Экскурсия за пределы детского сада. «Книга наш друг». Посещение библиотеки. Цель: Формирование у детей понимания книги как источника знаний, развитие внешнего кругозора, умения обращаться к книге бережно.

12. Уборка на верандах детского сада. Цель: Развитие у детей понимания, что участки необходимо содержать в чистоте, побуждать детей помогать взрослым.

3 – 4 я неделя июля

1. Утренняя гимнастика

- Построение в колонну по одному.
- Ходьба по кругу с поднятыми руками на носочках 2 круга.
- Ходьба по кругу руки за спиной на пятках 2 круга
- Ходьба с высоким подниманием колена и хлопком ладонью по колену 2 круга
- Бег без задания 3 круга
- Восстановление дыхания. Повтор 4 раза
- Перестроение в две шеренги
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками
- Руки вытянуты перед собой, обхват палки двумя руками. Руки поднимаем вверх, вперед. Повтор 8 раз
- Руки вытянуты перед собой, обхват палки двумя руками. Руки вытянуть вперед, наклон туловищем вперед.

Повтор 8 раз

- Руки вытянуты перед собой, обхват палки двумя руками. Повороты туловища вместе с палкой в правую, затем, в левую сторону. Повтор 8 раз
- Руки подняты вверх, обхват палки двумя руками. Наклоны в право, руки вместе с палкой наклоняют в право, затем в левую сторону. Повтор 8 раз
- Восстановление дыхания
- Перестроение в одну шеренгу
- Маршевым шагом уход в группу на завтрак

2. Гигиенические процедуры. Мытье рук и лица, подготовка к завтраку. Полоскание полости рта после каждого приема пищи.

3. Пальчиковые игры «Пирог», «Очки», «Капуста», «Моя семья», «Цветочек»

4. Коммуникативная игра «Здравствуй друг»

Здравствуй друг! Вытянуть правую руку.

Здравствуй друг! Вытянуть левую руку.

Становись скорее в круг! Берутся за руки

Мы по кругу пойдем! Идем по кругу.

И друзей везде найдем.

5. Подвижные игры. «Ловишки», «Золотые ворота», «Займи свой дом», «Веселая змейка», «Гуси, гуси...»

6. Закаливающие процедуры.

• Дыхательная гимнастика. Сделать глубокий вдох. Обнять себя руками, выдох опустить руки. Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя.

• Обливание ног после дневной прогулки.

• Ходьба по массажным коврикам

• Ходьба по влажному полотенцу

7. Гимнастика пробуждения

Просыпаются ребята, нам уже пора вставать.

Мы совсем не лежебоки, любим мы играть, плясать

Потянулись 1-2-3, улыбнулись – посмотри.

Ручки к потолку подняли, ими дружно помахали.

И головку повернем мы, вправо, влево, вверх и вниз

Тут проснулись наши ножки, зашагали по дорожке.

Мы к водичке подойдем, глазки моем, щечки трем.

Окончательно проснулись, весело всем улыбнулись.

8. Закаливающие процедуры

• Ходьба по массажным коврикам

• Ходьба по влажному полотенцу

• Ходьба по гладким, мелким камушкам

- Дыхательная гимнастика « Машины»
9. Физкультурные занятия с имитационными движениями
 - Построение в одну шеренгу
 - Ходьба маршевым шагом 2 круга
 - Ходьба с заданием, руки вверх на носочках 2 круга
 - Ходьба с заданием, руки за спиной на пятках 2 круга
 - Прыжки высоко поднимая колени, руками хлопок по колену 2 круга
 - Бег без задания 2 круга
 - Бег на носочках 2 круга
 - Комплекс ОРУ
 - Птица. Руки в стороны, взмахи руками. Повтор 10 раз
 - Зайцы. Руки согнуты перед собой, прыжки на двух ногах. 30 секунд
 - Пингвины. Руки прижаты к бокам, ходьба – топтание на месте. 30 секунд
 - Медведь. Руки растопырены в стороны, ноги врозь, ходьба переваливаясь с боку на бок. 30 секунд
 - Гуси. Ходьба сидя на корточках. 30 секунд
 - Лиса. Бег виляя телом. 2 круга
 - Восстановление дыхания
 - Расчет на 1 - 2
 - Перестроение в две шеренги
 - Прыжки на скакалке до стойки и обратно
 - Ведение мяча двумя руками, до стойки и обратно
 - Езда на самокате, до стойки и обратно
 - Восстановление дыхания
 10. Ритмические упражнения «Аэробика», «Веселые утята»
 11. Экскурсия по территории детского сада. «В гостях у малышей» Цель: Обучение детей общаться с младшим дошкольным возрастом, развитие внимания к малышам, формирование у детей стремления к взаимопомощи не только взрослым, но и малышам.
 12. Полив летних цветников на улице. Цель: Приобщение детей к труду, обучение детей уходу за уличными цветами, побуждать помогать взрослым.

1 – 2 я неделя августа

1. Утренняя гимнастика «Шагающая гимнастика»
 - Построение в одну шеренгу
 - Ходьба маршевым шагом. Повтор 2 круга
 - Ходьба с высоким подниманием колена. Повтор 2 круга
 - Ходьба с заданием (руки вверх, вперед, в стороны, на плечи, за спину, на пояс). Повтор 2 круга
 - Ходьба с заданием, руки на плечи, вращение руками 4 вперед, 4 назад. Повтор 8 раз
 - Ходьба с заданием, руки перед собой «Ножницы». Повтор 10 раз
 - Ходьба боковым приставным шагом, внутрь круга. Повтор 2 круга. Затем из круга. Повтор 2 круга
 - Восстановление дыхания
 - Уход в группу на завтрак

2. Гигиенические процедуры. Мытье рук и лица, подготовка к завтраку. Полоскание полости рта после каждого приема пищи.

3. Пальчиковые игры. «Веселая мышка», «Пирог», «Замок», «Очки»

4. Коммуникативная игра «Строители»

Строим, строим, строим, дом
По кирпичику кладем,
Чтобы ровным был наш дом.
Руки дружно мы потрем,
А потом еще встряхнем.
Вместе сядем, дружно встанем,
Вокруг дома обойдем.
Глубоко сейчас вздохнем и тихонько сядем.
5. Подвижные игры «Догони свою пару», «Вершки и корешки», «Совушка», «Удочка»

6. Закаливающие процедуры

- Дыхательная гимнастика. Сделать глубокий вдох. Обнять себя руками, выдох опустить руки. Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя.

- Обливание ног после дневной прогулки.
- Ходьба по массажным коврикам
- Ходьба по влажному полотенцу

7. Гимнастика пробуждения

Дети стали просыпаться, ножки стали подниматься.

Пальцы, пятки и колени, заплясали как хотели.

И ребята дружно встали.

8. Закаливающие процедуры

- Ходьба по массажным коврикам
- Ходьба по влажному полотенцу
- Ходьба по гладким, мелким камушкам

9. Физкультурные занятия

- Построение.
- Ходьба без задания.
- Ходьба и бег с заданием.
- На носках руки в стороны
- На пятках руки за голову
- Высоко поднимая колени, руки на поясе
- Спокойный бег
- Захлест голени назад руки на ягодицах
- Боковой галоп правым и левым боком
- Вынос ног перед собой
- Восстановление дыхания.
- Расчет на 1-2, разделение на две команды.
- Комплекс ОРУ.

- Упражнения для рук.
 - Упражнения для спины
 - Упражнения для развития координации движения.
 - Восстановление дыхания.
 - Гусиничный бег вокруг стоек.
 - Отбивание мяча правой затем левой рукой
 - Восстановление дыхания.
 - Уход в группу.
10. Игры эстафеты, ритмические упражнения
- Построение в шеренгу
 - Расчет на 1 – 2
 - Прыжки на двух ногах вокруг стойки, возвращение обратно бегом
 - Бег с препятствиями, возвращение назад по – прямой
 - Прыжки с зажатым между ног мячом, до стойки, назад по - прямой
 - Отбивание мяча руками, возвращение назад по – прямой
 - Катание на самокатах до линии, и обратно
 - Прыжки в обручи на двух ногах, возвращение по прямой
 - Руки за головой в замке, прыжки в обручи не расцепляя рук, возвращение по – прямой
 - Подсчет набранных очков, объявление победителей.
11. Экскурсия за пределы детского сада. «Как отдыхают школьники летом» Посещение детской площадки. Цель: Развитие у детей внешнего кругозора, воспитание культурного поведения при выходе за пределы детского сада, обогащение понимания как и где проводят лето дети посещающие школу.

3 – 4 я неделя августа

1. Утренняя гимнастика
 - Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
 - Бег спокойный
 - Ходьба боковым приставным шагом, внутрь круга, спиной в круг
 - Восстановление дыхания

- Перестроение в две колонны
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками
- Руки вытянуты перед собой, обхват палки двумя руками. Руки поднимаем вверх, вперед. Повтор 8 раз
- Руки вытянуты перед собой, обхват палки двумя руками. Руки вытянуть вперед, наклон туловищем вперед.

Повтор 8 раз

- Руки вытянуты перед собой, обхват палки двумя руками. Повороты туловища вместе с палкой в правую затем в левую сторону. Повтор 8 раз
- Руки подняты вверх, обхват палки двумя руками. Наклоны в право, руки вместе с палкой наклоняют в право, затем в левую сторону. Повтор 8 раз
- Восстановление дыхания
- Перестроение в одну шеренгу
- Маршевым шагом уход в группу на завтрак

2. Гигиенические процедуры. Мытье рук и лица, подготовка к завтраку. Полоскание полости рта после каждого приема пищи.

3. Пальчиковые игры. «Веселая мышка», «Очки», «Замок», «Капуста», «Цветочек»

4. Коммуникативная игра.

Вот и реки, вот и горы. (волнообразные движения руками, руки вверх)

И широкие просторы. (разводим руки)

В лес сосновый мы войдем, (шагаем)

Воздух смоляной вдохнем. (несколько вдохов и выдохов)

Плечи расправляем, (выпрямляем спину)

Воздух выдыхаем, (вдох и выдох)

На поляне отдыхаем. (присаживаемся на пол)

Колокольчиков нарвем, (изображаем сбор цветов)

Бабочки кругом летают.

Мы за ними наблюдаем

кверху книзу, вправо, влево,

Им летать не надоело.

Нам вперед идти пора. (встаем и шагаем)

Море, степи, север, юг.

Ждут тебя мой милый друг.

5. Подвижные игры «Быстро передай другому», «Не попадись», «Совушка», «Золотые ворота»

6. Закаливающие процедуры

- Дыхательная гимнастика. Сделать глубокий вдох. Обнять себя руками, выдох опустить руки. Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя.

- Обливание ног после дневной прогулки.

- Ходьба по массажным коврикам

- Ходьба по влажному полотенцу

7. Гимнастика пробуждения

Объявляется подъем! Сон закончился, встаем!

Сначала руки проснулись, потянулись, выпрямляются ножки, поплясали немножко.

На живот перевернемся, прогнемся

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы

Немножко поедем на велосипеде,

Голову поднимаем, лежать больными, не желаем.

1-2-3 и точно в раз, на массажный коврик, нужно нам попасть.

8. Закаливающие процедуры

- Ходьба по массажным коврикам

- Ходьба по влажному полотенцу

- Ходьба по гладким, мелким камушкам

- Дыхательная гимнастика «Дышите, не дышите»

9. Физкультурные занятия

- Построение.

- Ходьба без задания.

- Ходьба и бег с заданием.

- На носках руки в стороны
- На пятках руки за голову
- Высоко поднимая колени, руки на поясе
- Спокойный бег
- Захлест голени назад руки на ягодицах
- Боковой галоп правым и левым боком
- Вынос ног перед собой
- Восстановление дыхания.
- Расчет на 1-2, разделение на две команды.
- Комплекс ОРУ.
- Упражнения для рук.
- Упражнения для спины
- Упражнения для развития координации движения.
- Восстановление дыхания.
- Спортивные игры.
- Гусиничный бег вокруг стоек.
- Отбивание мяча правой затем левой рукой
- Восстановление дыхания.

10. Игры эстафеты, совместно с родителями «Мама, папа, я – здоровая семья»

Спортивно оздоровительная семейная игра – эстафета. «Мама, папа, я – здоровая семья» (в игре могут принимать участие по 2 семьи состоящие в одной команде)

- Приветствие команд
- Представление команд своего названия и своего девиза
- Объявление правил эстафет
- Представление судей
- Построение команд на свои места
- Бег без задания до стойки и обратно
- Прыжки приставным боковым шагом до стойки и обратно
- Перебегание по двум обручам, не выходя из обруча, до стойки. Обратно бегом.

- Объявление предварительных результатов
- Игра на внимание для всех участников. Ведущий соревнований командует движение, участники повторяют
- Прыжки с зажатым между ног мячом, до стойки. Обрато бегом
- Прыжки в мешках, ребенок вместе с одним из родителей прыгает в мешке, назад возвращение с ребенком под мышкой
- Объявление предварительных результатов
- Бег с преодолением препятствий (перелезть под дугой, пройти по гимнастической скамейке, перепрыгнуть через модуль)
- Прыжки на скакалке (только родители)
- Катание на самокате (для детей)
- Объявление предварительных результатов
- Прохождение змейкой вокруг стоек, не расцепляя рук впереди держащего
- Удаление судей на подсчет результатов
- Объявление результатов
- Награждение участников
- Ритмический танец всех детей

11.Экскурсия по территории детского сада «Расцвели цветы на клумбах». Цель: Развитие у детей наблюдательности, показать и сравнить какие цветы были при высадке, и что изменилось ближе к осени. При каких условиях произошли такие изменения.