

## **Введение.**

Рабочая программа кружка "Здоровей-ка" разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный, организационный.

Целевой раздел Программы определяет её цели, задачи, принципы и подходы, значимые для разработки и реализации данной программы характеристики особенностей развития детей, планируемые результаты освоения Программы.

Содержательный раздел Программы включает:

- описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 5-7 лет, представленными в пяти образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое, художественно – эстетическое развитие, физическое развитие);
- описание форм, способов, методов и средств реализации Программы;
- описание образовательной деятельности с детьми;
- описание особенностей взаимодействия с семьями обучающихся.

Организационный раздел описывает систему условий реализации Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения; учебный план, определяющий объем образовательной нагрузки.

Срок реализации Программы - октябрь-май.

### **1. Целевой раздел.**

#### **1.1. Пояснительная записка.**

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

На состояние здоровья детей оказывает существенное влияние неблагоприятные факторы:

- наследственность (болезни);
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором);
- сидячий образ жизни

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Кружок по дополнительному образованию детей «Здоровей-ка» направлен на укрепление здоровья детей, для развития внутренней свободы детей 4-5 лет средствами музыкально-ритмических упражнений.

**Цель Программы:** развитие чувства ритма и координации у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста.

### **Задачи Программы:**

- создать условия для совершенствования двигательные умений и навыков у детей;
- развивать у детей физические качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость);
- побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц;
- развивать у детей чувства ритма;
- формировать у детей предпосылки здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

### **Принципы формирования Программы:**

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- поддержка инициативы детей;
- приобщение детей к социокультурным нормам;
- возрастная адекватность (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

### **Специфические принципы формирования Программы:**

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип последовательности;
- принцип систематичности
- принцип естественной радости (радости эстетического восприятия музыки, физической активности, эмоциональной открытости).

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы.**

Для детей:

- повышение уровня физического здоровья;
- нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики;
- положительный результат темпов прироста физических качеств;
- развитие чувства ритма;
- совершенствование двигательных навыков.

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей.**

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 4-5 лет в пяти образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

Образовательная область	Описание образовательной деятельности
<b>Физическое развитие</b> Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих	Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды

<p>правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</p>	<p>путем его закаливания. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время упражнений). Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). Учить выполнять новые движения</p>
<p><b>Связь области «Физическое развитие» с другими образовательными областями:</b></p>	
<p><b>Познавательное развитие</b> предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.</p>	<p>В дошкольном возрасте активно развивается когнитивная сфера. Воздействуя на различные анализаторы развивается зрительное, слуховое и тактильное восприятие. Развитие зрительного восприятия состоит в представлении о качествах предметов (форме, цвете, величине), умение ориентироваться в пространстве. В процессе развития слухового восприятия дети улавливают, различают звуки и действуют в соответствии с ними. Развитие двигательных игровых ситуаций и сюжетов позволяет расширить кругозор детей, помогает формировать целостную картину мира, что по большому счету и является главной целью познания.</p>

## 2.2. Описание форм и методов реализации Программы.

**Форма проведения занятий:** сюжетно-игровые.

**Методы:**

- словесный (беседа, рассказ, объяснение, анализ);
- наглядный (показ фото, иллюстраций, дидактического пособия);
- игровой (подвижные игры, малоподвижные игры, сюрпризные моменты);
- практический (демонстрация упражнений, элементов).

## 2.3. Проектирование образовательной деятельности.

### 2.3.1. Проектирование образовательной деятельности с детьми 4-5 лет.

#### Тематический план образовательной деятельности с детьми 4-5 лет

№	Тема	Содержание	Методическая разработка
1	"Веселые зверята"	Беседа на тему «Значение правильной осанки». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: подскок вперед, широкий шаг вперед. Музыкально-ритмическая игра «Веселые зверята». Релаксация «Облака»	Методическая разработка 1
2	«Красивая спина у зверят»	Беседа на тему «Хорошая осанка». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: приставной подскок влево, широкий шаг влево. Релаксация «Придуманная страна»	Методическая разработка 2
3	"В здоровом теле, здоровый дух"	Беседа на тему «В здоровом теле здоровый дух». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: приставной подскок вправо широкий шаг вправо Музыкально-ритмическая игра «Буги-Вуги». Релаксация «Облака»	Методическая разработка 3
4	«Веселые дети»	Правила поддержания правильной осанки. Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: выполнять прыжок, подскок и широкий шаг вперед. Музыкально-ритмическая игра «Буги-Вуги». Релаксация «Придуманная страна»	Методическая разработка 4
5	«Утята»	Загадки про утят. Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок вперед с прижиманием ног к ягодицам	Методическая разработка 5
		Музыкально-ритмическая игра «Танец маленьких утят» Релаксация «Отдых»	

6	«Лягушата»	Загадки про лягушку Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: приседание с разведением колен в стороны «Лягушата» Музыкально-ритмическая игра «Лягушки» Релаксация «Отдых»	Методическая разработка 6
7	"Лягушки и подружки"	Загадки про лягушек. Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок с продвижением вперед с разведением колен в стороны Музыкально-ритмическая игра «Лягушки» Релаксация «Отдых»	Методическая разработка 7
8	«Матрешки»	Загадки про лягушек. Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков. Музыкально-ритмическая игра «Домики матрешек». Релаксация «Отдых»	Методическая разработка 8
9	«Обезьянки»	Загадки про обезьян Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок влево с разведением ног в стороны. Музыкально-ритмическая игра «Обезьянки». Релаксация "Рыбки".	Методическая разработка 9
10	«Самомассаж тела"	Беседа на тему «Самомассаж тела». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок вправо с разведением ног в стороны. Музыкально-ритмическая игра: «Растирание	Методическая разработка 10
		ладоней» , «Браслетик» , «Снятие перчатки» . Релаксация «Полет высоко в небе»	

11	«Самомассаж тела»	Беседа на тему «Самомассаж тела». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок «Кабриоль» Музыкально-ритмическая игра «Растирание ладоней» , «Браслетик» , «Снятие перчатки» . Релаксация “Птички”.	Методическая разработка 11
12	«Самомассаж тела»	Правила проведения самомассажа для детей. Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: учить выполнять прыжок «Кабриоль». Музыкально-ритмическая игра «Растирание ладоней» , «Браслетик» , «Снятие перчатки» . Релаксация “Птички”.	Методическая разработка 12
13	«Самомассаж тела»	Правила проведения самомассажа для детей. Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: учить выполнять прыжок «Кабриоль». Музыкально-ритмическая игра «Растирание ладоней» , «Браслетик» , «Снятие перчатки» . Релаксация “Птички”.	Методическая разработка 13
14	«Закаливание»	Беседа на тему «Закаливание». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок двумя ногами в шпагат. Музыкально-ритмическая игра «Елочки». Релаксация «Лифт»	Методическая разработка 14
15	«Закаливание»	Беседа на тему «Закаливание». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок двумя ногами в шпагат. Музыкально-ритмическая игра ««Елочки».	Методическая разработка 15
		Релаксация ««Глубокое дыхание».	

16	"В здоровом теле, здоровый дух"	Беседа на тему «Закаливание». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок «Кабриоль» назад. Музыкально-ритмическая игра «Найди себе пару».	Методическая разработка 16
17	«Спорт-жизнь»	Беседа на тему «Спорт-жизнь». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок «Кабриоль» назад. Музыкально-ритмическая игра «Матрешки». Релаксация «Слон»	Методическая разработка 17
18	«Спорт-жизнь»	Беседа на тему «Спорт-жизнь». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок «Кабриоль» назад. Музыкально-ритмическая игра «Принцессы и драконы» Релаксация «Придуманная страна»	Методическая разработка 18
19	«Буратино»	Загадки про буратино Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок «Кабриоль» назад. Музыкально-ритмическая игра «Буратино» Релаксация «Отдых»	Методическая разработка 19
20	«Птички»	Загадки о птицах Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: подскок вперед Музыкально-ритмическая игра: подскок вперед Релаксация «Птички»	Методическая разработка 20
21	«Ласточка»	Загадки про ласточку Разминка. Ритмическая гимнастика. Упражнение «Ласточка» Музыкально-ритмическая игра «Обезьянки» Релаксация «Ласточки»	Методическая разработка 21

22	«Прыжок звезды»	Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок звезды с продвижением вперед. Музыкально-ритмическая игра «Обезьянки» Релаксация «Лифт»	Методическая разработка 22
23	«Веселое путешествие»	Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: приставной подскок вправо широкий шаг вправо Музыкально-ритмическая игра «Лягушки» Релаксация «Лифт»	Методическая разработка 23
24	«Равновесие»	Правила поддержания правильной осанки. Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: выполнять прыжки с одной ноги на другую. Музыкально-ритмическая игра «Летающая ласточка» Релаксация «Лифт»	Методическая разработка 24
25	«Чувство ритма»	Беседа на тему «Чувство ритма». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжки на фитболах. Музыкально-ритмическая игра «Буги-вуги». Релаксация «Придуманная страна».	Методическая разработка 25
26	«У оленя дом большой»	Загадки про оленя. Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжки вверх – высокие. Музыкально-ритмическая игра «У оленя дом большой» Релаксация «Отдых»	Методическая разработка 26
27	«Палуба»	Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжки вверх – высокие. Музыкально-ритмическая игра «Буратино».	Методическая разработка 27
		Релаксация «Палуба»	

28	«Весенняя капель»	<p>Правила поддержания правильной осанки.  Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: прыжок шагом с поворотом направо.  Музыкально-ритмическая игра «Летящая ласточка».  Релаксация «Придуманная страна»</p>	Методическая разработка 28
29	«Попрыгунчики»	<p>Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: подскок, приставной подскок, прыжок вперед с прижиманием ног к ягодицам, прыжок в шпагат.  Музыкально-ритмическая игра «Летящая ласточка».  Релаксация «Птички»</p>	Методическая разработка 29
30	«Чему мы научились»	<p>Беседа на тему «Чему мы научились?».  Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: прыжок в шпагат, прыжок «Кабриоль» вперед, назад, прыжок с одной ноги на другую, высокий прыжок.  Музыкально-ритмическая игра «Матрешки».  Релаксация «Придуманная страна»</p>	Методическая разработка 30
31	"Здоровые мы, веселые мы"	<p>Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: ласточка, лягушка, матрешки  Музыкально-ритмическая игра «Буги-Вуги».  Релаксация «Облака»</p>	Методическая разработка 31
32	«Вспомним, что умеем»	<p>Правила самомассажа.  Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: прыжок «Кабриоль».  Музыкально-ритмическая игра «Растирание ладоней», «Браслетик» , «Снятие перчатки» .  Релаксация «Птички»</p>	Методическая разработка 32
33	«Наша веселая Здоровей-ка»	<p>Беседа «Наша веселая Здоровей-ка!»  Разминка.</p>	Методическая разработка 33

		<p>Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: прыжки на фитболах.  Музыкально-ритмическая игра «Кто дальше, подбрось повыше, передай мяч»  Релаксация «Летний денек»</p>	
<b>34</b>	<b>"Зверята в зоопарке"</b>	<p>Беседа на тему «Значение правильной осанки».  Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: подскок вперед, широкий шаг вперед.  Музыкально-ритмическая игра «Зверята в зоопарке».  Релаксация «Облака»</p>	<b>Методическая разработка 34</b>
<b>35</b>	<b>«Красивая спина у зверят</b>	<p>Беседа на тему «Хорошая осанка».  Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: приставной подскок влево, широкий шаг влево.  Релаксация «Придуманная страна»</p>	<b>Методическая разработка 35</b>
<b>36</b>	<b>"В здоровом теле, здоровый дух"</b>	<p>Беседа на тему «В здоровом теле здоровый дух».  Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: приставной подскок вправо широкий шаг вправо  Музыкально-ритмическая игра «Буги-Вуги».  Релаксация «Облака»</p>	<b>Методическая разработка 36</b>
<b>37</b>	<b>«Буги-Вуги с ребятами»</b>	<p>Правила поддержания правильной осанки.  Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: выполнять прыжок, подскок и широкий шаг вперед.  Музыкально-ритмическая игра «Буги-Вуги».  Релаксация «Придуманная страна»</p>	<b>Методическая разработка 37</b>
<b>38</b>	<b>«Утята на озере»</b>	<p>Загадки про утят.  Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: прыжок вперед с прижиманием ног к ягодицам  Музыкально-ритмическая игра «Танец маленьких утят»  Релаксация «Отдых»</p>	<b>Методическая разработка 38</b>
<b>39</b>	<b>«Лягушата в</b>	Загадки про лягушку	<b>Методическая разработка 39</b>

	<b>пруду»</b>	Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: приседание с разведением колен в стороны «Лягушата» Музыкально-ритмическая игра «Лягушки в пруду» Релаксация «Отдых»	
<b>40</b>	<b>"Лягушки и подружки"</b>	Загадки про лягушек. Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок с продвижением вперед с разведением колен в стороны Музыкально-ритмическая игра «Лягушки» Релаксация «Отдых»	<b>Методическая разработка 40</b>
<b>41</b>	<b>«Матрешки»</b>	Загадки про лягушек. Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков. Музыкально-ритмическая игра «Домики матрешек». Релаксация «Отдых»	<b>Методическая разработка 41</b>
<b>42</b>	<b>«Обезьянки на дереве»</b>	Загадки про обезьян Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок влево с разведением ног в стороны. Музыкально-ритмическая игра «Обезьянки на дереве». Релаксация "Рыбки".	<b>Методическая разработка 42</b>
<b>43</b>	<b>«Самомассаж тела»</b>	Беседа на тему «Самомассаж тела». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок вправо с разведением ног в стороны. Музыкально-ритмическая игра: «Растирание ладоней» , «Браслетик» , «Снятие перчатки» . Релаксация «Полет высоко в небе»	<b>Методическая разработка 43</b>
<b>44</b>	<b>«Самомассаж тела»</b>	Беседа на тему «Самомассаж тела». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок «Кабриоль»	<b>Методическая разработка 44</b>

		Музыкально-ритмическая игра «Растирание ладоней» , «Браслетик» , «Снятие перчатки» . Релаксация “Птички”.	
45	«Самомассаж тела”	Правила проведения самомассажа для детей. Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: учить выполнять прыжок «Кабриоль». Музыкально-ритмическая игра «Растирание ладоней» , «Браслетик» , «Снятие перчатки» . Релаксация “Птички”.	Методическая разработка 45
46	«Самомассаж тела”	Правила проведения самомассажа для детей. Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: учить выполнять прыжок «Кабриоль». Музыкально-ритмическая игра «Растирание ладоней» , «Браслетик» , «Снятие перчатки» . Релаксация “Птички”.	Методическая разработка 46
47	«Закаливание»	Беседа на тему «Закаливание». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок двумя ногами в шпагат. Музыкально-ритмическая игра «Елочки». Релаксация «Лифт»	Методическая разработка 47
48	«Закаливание»	Беседа на тему «Закаливание». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок двумя ногами в шпагат. Музыкально-ритмическая игра «Елочки». Релаксация «Глубокое дыхание».	Методическая разработка 48
49	"В здоровом теле, здоровый дух"	Беседа на тему «Закаливание». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок «Кабриоль» назад. Музыкально-ритмическая игра «Найди себе пару».	Методическая разработка 49
50	«Спорт-жизнь»	Беседа на тему «Спорт-жизнь». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок «Кабриоль» назад. Музыкально-ритмическая игра «Матрешки».	Методическая разработка 50

		Релаксация «Слон»	
<b>51</b>	<b>«Спорт-жизнь»</b>	Беседа на тему «Спорт-жизнь». Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок «Кабриоль» назад. Музыкально-ритмическая игра «Принцессы и драконы» Релаксация «Придуманная страна»	<b>Методическая разработка 51</b>
<b>52</b>	<b>«Буратино в стране волшебства»</b>	Загадки про буратино Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок «Кабриоль» назад. Музыкально-ритмическая игра «Буратино» Релаксация «Отдых»	<b>Методическая разработка 52</b>
<b>53</b>	<b>«Птички на ветке»</b>	Загадки о птицах Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: подскок вперед Музыкально-ритмическая игра: подскок вперед Релаксация «Птички»	<b>Методическая разработка 53</b>
<b>54</b>	<b>«Ласточка»</b>	Загадки про ласточку Разминка. Ритмическая гимнастика. Упражнение «Ласточка» Музыкально-ритмическая игра «Обезьянки» Релаксация «Ласточки»	<b>Методическая разработка 54</b>
<b>55</b>	<b>«Звездное небо»</b>	Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок звезды с продвижением вперед. Музыкально-ритмическая игра «Обезьянки» Релаксация «Лифт»	<b>Методическая разработка 55</b>
<b>56</b>	<b>«Веселое путешествие»</b>	Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: приставной подскок вправо широкий шаг вправо Музыкально-ритмическая игра «Лягушки» Релаксация «Лифт»	<b>Методическая разработка 56</b>
<b>57</b>	<b>«Равновесие»</b>	Правила поддержания правильной осанки. Разминка.	<b>Методическая разработка 57</b>

		<p>Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: выполнять прыжки с одной ноги на другую.  Музыкально-ритмическая игра «Летящая ласточка»  Релаксация «Лифт»</p>	
58	«Почувствуй ритм»	<p>Беседа на тему «Чувство ритма».  Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: прыжки на фитболах.  Музыкально-ритмическая игра «Буги-вуги».  Релаксация «Придуманная страна».</p>	Методическая разработка 58
59	«У оленя дом большой»	<p>Загадки про оленя.  Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: прыжки вверх – высокие.  Музыкально-ритмическая игра «У оленя дом большой»  Релаксация «Отдых»</p>	Методическая разработка 59
60	«Палуба»	<p>Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: прыжки вверх – высокие.  Музыкально-ритмическая игра «Буратино».  Релаксация «Палуба»</p>	Методическая разработка 60
61	«Кап-кап капелька»	<p>Правила поддержания правильной осанки.  Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: прыжок шагом с поворотом направо.  Музыкально-ритмическая игра «Летящая ласточка».  Релаксация «Придуманная страна»</p>	Методическая разработка 61
62	«Попрыгунчики»	<p>Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: подскок, приставной подскок, прыжок вперед с прижиманием ног к ягодицам, прыжок в шпагат.  Музыкально-ритмическая игра «Летящая ласточка».  Релаксация «Птички»</p>	Методическая разработка 62
63	«Чему мы научились»	<p>Беседа на тему «Чему мы научились?».  Разминка.  Ритмическая гимнастика.  Ритмические движения: прыжок в шпагат, прыжок «Кабриоль» вперед, назад, прыжок с одной ноги на другую, высокий</p>	Методическая разработка 63

		прыжок. Музыкально-ритмическая игра «Матрешки». Релаксация «Придуманная страна»	
<b>64</b>	<b>"Здоровые мы, веселые мы"</b>	Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: ласточка, лягушка, матрешки Музыкально-ритмическая игра «Буги-Вуги». Релаксация «Облака»	<b>Методическая разработка 64</b>
<b>65</b>	<b>«Вспомним, что умеем»</b>	Правила самомассажа. Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжок «Кабриоль». Музыкально-ритмическая игра «Растирание ладоней», «Браслетик» , «Снятие перчатки» . Релаксация «Птички»	<b>Методическая разработка 65</b>
<b>66</b>	<b>«Наша веселая Здоровей-ка»</b>	Беседа «Наша веселая Здоровей-ка!» Разминка. Ритмическая гимнастика. Ритмические движения: прыжки на фитболах. Музыкально-ритмическая игра ««Кто дальше, подбрось повыше, передай мяч» Релаксация «Летний денек»	<b>Методическая разработка 66</b>

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Помещение оснащено спортивным инвентарем, создана развивающая предметно-пространственная среда.

Материально-технические условия соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам и правилам пожарной безопасности.

#### 3.2. Планирование дополнительной образовательной деятельности.

##### План

	Количество занятий		
	неделя	месяц	год
Занятие	2	8	66
Длительность занятия	20 минут		

