Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 368 Кировского района Волгограда»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МОУ детского сада № 368
Протокол № 1 от 31.08. 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ детским садом № 368
_____ И.С. Рябова
Приказ № 104 от 01.09. 2026г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ОЛИМПИЙСКИЕ РЕЗЕРВЫ»

художественной направленности

Возраст детей – 5-7 лет

Срок реализации – 1 год

Составила:
Косенко М.В,
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2026

Пояснительная записка

Образовательная программа «Олимпийские резервы» направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Актуальность программы

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью - всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Именно для физического развития дошкольника, на совершенствование всех видов движений и разработана общеразвивающая программа «Олимпийские резервы».

Цель программы: выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание, таким образом чтобы оно

обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепление здоровья и повышение его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Повышение защитных функций организма и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
4. Воспитание потребности в ЗОЖ, чувство уверенности в себе.

Педагогическая целесообразность программы:

В процессе освоения программы у дошкольников:

- укрепляется физическое и психическое здоровье детей;

-развиваются двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);

- воспитывается чувство уверенности в себе.

Отличительные особенности

Образовательная программа «Олимпийские резервы» разработана на основе методических разработок:

- М.Ю.Картушина «Быть здоровыми хотим» Сфера, Москва 2014
- Н.В.Финогенова «Твой друг – игра!» Двигательно-игровая программа детей 6- 7 лет, Волгоград ВГАФК, 2015
- Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» Москва ВЛАДОС, 2014

В реализации образовательной программы «Олимпийские резервы» участвуют дети от 5 до 8 лет.

Индивидуальные особенности и развитие физических качеств выявляются у дошкольников при проведении диагностики. Занятия проводятся в спортивном зале, с применением индивидуального подхода.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительного общеобразовательной программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпийские резервы» рассчитана на 64 академических часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия: групповые. Состав групп: постоянный. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут в спортивном зале.

Занятия по типу проведения – комбинированные, практические, диагностические.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

Диагностика: проводится 2 раза в год: в начале (октябрь) и в конце (май).

Принципы реализации программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что- то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Способ организации:

Способ организации детей в процессе дополнительного образования зависит от поставленной цели и задач деятельности. Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Содержание программы

	ОКТЯБРЬ				НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ				ФЕВРАЛЬ				МАРТ				АПРЕЛЬ				МАЙ			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
ОРУ - с мячом - в парах - с гимнастической палкой - с гантелями - с обручем - в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ходьба, бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
дыхательная гимнастика	+				+				+				+				+				+				+				+			
гимнастика для глаз		+				+				+				+				+				+				+				+		
пальчиковая гимнастика			+				+				+				+				+				+				+				+	
самомассаж				+				+				+				+				+				+				+				+
игры и игровые упражнения на развитие прыгучести	+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+	
игры и игровые упражнения на развитие ловкости		+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+
игры и игровые упражнения на развитие быстроты		+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+
игры и игровые упражнения на развитие силы рук	+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+	
игры и игровые упражнения на развитие меткости			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+		
игры и игровые упражнения на развитие выносливости			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+		

ОКТЯБРЬ

	Задачи	Содержание
I неделя	Развитие прыгучести и силы рук. ДИАГНОСТИКА	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (перепрыгивание косички на одной ноге, вис на перекладине)3.Игры «Одни-двое», «Мяч в обруч», 4.Дыхательная гимнастика
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (перепрыгивание через предмет 10см, подтягивание) 3. Игры «Лягушки на болоте», перетягивание каната. 4.Дыхательная гимнастика
II неделя	Развитие ловкости и быстроты	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по веревочной лестнице, прыжки – классики). 3 Игра «Бег с обручами», эстафеты. 4.Гимнастика для глаз
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по гимнастической лестнице, прыжки правым,левым боком. 3. Игра «Не давай мяча водящему», эстафеты. 4.Гимнастика для глаз
III неделя	Развитие меткости и выносливости (преодоление полосы препятствий)	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, метание в горизонтальную цель 3. Игры «Попади в обруч», «Салки на одной ноге» 4. Пальчиковая гимнастика
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, метание вдаль). 3.Игры «У кого меньше», «Ловишки с выручалками» 4.Пальчиковая гимнастика
IV неделя	Развитие прыгучести и силы рук.	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (подтягивание на скамейке на спине, прыжки через бревно (высота 10см) 3. Игры « Удочка», «Соревнование крабов» 4. Самомассаж

		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (подтягивание на скамейке на спине, спрыгивание с высоты 30см) 3.Игры «Будь ловким», «Перетягивание в парах» 4. Самомассаж

НОЯБРЬ

	Задачи	**Содержание**
I неделя	Развитие ловкости и быстроты	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по гимнастической лестнице) 3.Игры «Ястреб и утки», эстафеты 4.Дыхательная гимнастика
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (ползание по скамейке на спине) 3. Игра «Караси и щука», эстафеты 4.Дыхательная гимнастика
II неделя	Развитие меткости и выносливости (преодоление полосы препятствий)	1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, метание в горизонтальную цель) 3. Игры «Попади в цель», «Поезд» 4.Гимнастика для глаз
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, метание в вертикальную цель) 3. Игры «Перебежки с выручалками», «Снежки» 4.Гимнастика для глаз
III неделя	Развитие прыгучести и силы рук.	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (прыжки- по кочкам на 2 ногах, подтягивание) 3.Игр.задания:перетягивание каната, кто дольше пропрыгает на одной ноге 4.Пальчиковая гимнастика
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (прыжки через косички на правой и левой, подтягивание на скамейке на животе) 3.Игр.задания:с мячом под дугой, перетягивание в парах 4.Пальчиковая гимнастика

IV неделя	Развитие ловкости и быстроты	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по гимнастической лестнице) 3.Игры «Защита укрепления»,эстафеты 4. Самомассаж
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по веревочной лестнице, прыжки через веревочку боком) 3.Игра «Ловишки», эстафеты 4. Самомассаж

ДЕКАБРЬ

	Задачи	**Содержание**
I неделя	Развитие меткости и выносливости (преодоление полосы препятствий)	1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и ыносливости (полоса препятствий, попади в цель – 3м) 3.Игры «Апельсин», «Невод» 4.Дыхательная гимнастика
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, прыжки в цель – обруч) 3.Игры «Не давай мяча водящему», «Бери и убегай» 4.Дыхательная гимнастика
II неделя	Развитие прыгучести и силы рук.	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (прыжки на 2 через предметы – 10см, подтягивание на перекладине) 3.Игры «С кочки на кочку», «Перетягивание в парах» 4.Гимнастика для глаз
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (прыжки с места через ручеек, подтягивание на скамейке на животе) 3. Эстафеты: прыжки на одной ноге; крабы 4.Гимнастика для глаз
III неделя	Развитие ловкости и быстроты	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по гимнастической лестнице, броски и ловля мяча) 3. Игры «Караси и щука», эстафеты 4.Пальчиковая гимнастика

		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по веревочной лестнице, ведение мяча) 3. Игры «Ловишка с ленточками», эстафеты 4.Пальчиковая гимнастика
IV неделя	Развитие меткости и выносливости (преодоление полосы препятствий)	1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, броски мяча в парах на месте) 3.Игры «Скворечники», «Попади в цель» 4. Самомассаж
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, броски мяча в парах на месте) 3.Кегли, игра «Ловишка с выручалками» 4. Самомассаж

ЯНВАРЬ

	Задачи	**Содержание**
I неделя	Развитие прыгучести и силы рук.	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (прыжки правым и левым боком через косички; каракатица) 3. Игры «Чья команда дальше прыгнет», «Чей краб быстрее» 4.Дыхательная гимнастика
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (прыжки в длину с места, подтягивание на скамейке на спине) 3. Игры «Зайцы в огороде», «Чей крокодил быстрее» 4.Дыхательная гимнастика
II неделя	Развитие ловкости и быстроты	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по гимнастической лестнице, броски и ловля мяча) 3. Игры «Охотники и утки», эстафеты 4.Гимнастика для глаз
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по веревочной лестнице, ведение мяча) 3. Игры «Перебежки с выручалками», эстафеты 4.Гимнастика для глаз

III неделя	Развитие меткости и выносливости (преодоление полосы препятствий)	1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, метание в даль) 3. Игра «Найди пару», «Не давай мяча водящему» 4.Пальчиковая гимнастика
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, кольцеьросс) 3. Игры «Перебежки с выручалками», кегли 4.Пальчиковая гимнастика
IV неделя	Развитие прыгучести и силы рук	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (прыжки через скакалку, подтягивание на животе по скамейке) 3. Игра «Удочка», эстафеты 4. Самомассаж
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (прыжки через предметы высотой 15 см, подтягивание на перекладине) 3. Игра «Большая волна», «Мой весёлый звонкий мяч» 4. Самомассаж

ФЕВРАЛЬ

	Задачи	**Содержание**
I неделя	Развитие ловкости и быстроты	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по гимнастической лестнице, броски и ловля мяча) 3. Игра «Ловишки», эстафеты 4.Дыхательная гимнастика
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по веревочной лестнице, ведение мяча) 3. Игры «Защита укрепления» 4.Дыхательная гимнастика
II неделя	Развитие меткости и выносливости (преодоление полосы препятствий)	1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, задание «Парашют») 3. Игра «Снежки», «Ловишки с выручалками» 4.Гимнастика для глаз

		1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, метание в горизонтальную цель – 3м) 3.Игра «Невод», «Удочка» 4.Гимнастика для глаз
III неделя	Развитие прыгучести и силы рук	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (спрыгивание с высоты 30 см, передвижение висом на перекладине» 3. Игра «Классики»(прыжки через скакалку), перетягивание в парах 4.Пальчиковая гимнастика
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (напрыгивание на скамейку – 10см; подтягивание на скамейке на животе) 3.Игра «Ловишка с ленточками», «Чей краб быстрее» 4.Пальчиковая гимнастика
IV неделя	Развитие ловкости и быстроты	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (прыжки через обручи с поворотом, забегание по наклонной доске на лестницу) 3. Эстафеты 4. Самомассаж
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по наклонной доске из реек на лестницу, прыжки через скакалку) 3. Игры «Охотники и утка», «Белые медведи» 4. Самомассаж

МАРТ

	Задачи	**Содержание**
I неделя	Развитие меткости и выносливости (преодоление полосы препятствий)	1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, «Парашют») 3.Игра «Не давай мяча водящему», «Самый меткий» 4.Дыхательная гимнастика
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, броски и ловля мяча) 3. Игра «Найди пару», «Двое-трое» 4.Дыхательная гимнастика

II неделя	Развитие прыгучести и силы рук.	1. Ходьба, бег, ОРУ, 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (вис на перекладине и движение вправо, прыжки через скакалку) 3. Игра «Снежки», «Чей краб быстрее» 4.Гимнастика для глаз
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (вис на перекладине и движение влево, прыжки боком через бревно, высота 20см) 3. Игра «Классики», перетягивание каната 4.Гимнастика для глаз
III неделя	Развитие ловкости и быстроты	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (прыжки через веревочку-ноги врозь и скрест; сбегание с наклонной лестнице) 3.Игра «Защита укрепления», эстафеты 4.Пальчиковая гимнастика
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по веревочной лестнице, ведение мяча правой и левой рукой) 3. Игра «Скворечники», эстафеты 4.Пальчиковая гимнастика
IV неделя	Развитие меткости и выносливости (преодоление полосы препятствий)	1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, метание вдаль) 3. Игра «Веселый обруч», «Парашютик» 4. Самомассаж
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, прыжки в длину с места) 3. Игра «Попади в кольцо», «Удочка» 4. Самомассаж

АПРЕЛЬ

	Задачи	**Содержание**
I неделя	Развитие прыгучести и силы рук.	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (подтягивание на скамейке на спине, прыжки через скакалку) 3. Игры «Соревнование крабов», «Кто дальше прыгнет» 4.Дыхательная гимнастика

		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (подтягивание на скамейке на животе, спрыгивание с высоты 30см в обруч) 3. Игры «Зайцы в огороде», перетягивание каната 4.Дыхательная гимнастика
II неделя	Развитие ловкости и быстроты	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по наклонной доске вверх, ведение правой и левой рукой) 3. Игра «Белые медведи», «Удочка» 4.Гимнастика для глаз
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (лазание по веревочной лестнице, ходьба по бревну (навстречу друг другу со сменой мест) 3.Игра «Вышибалы», эстафеты 4.Гимнастика для глаз
III неделя	Развитие меткости и выносливости (преодоление полосы препятствий)	1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, метание через веревку – высота 2м) 3. Игра «Цветные автомобили», кегли 4.Пальчиковая гимнастика
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, метание в вертикальную цель) 3. Игра «У кого меньше», «Соревнование крабов» 4.Пальчиковая гимнастика
IV неделя	Развитие прыгучести и силы рук.	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (правым и левым боком на одной ноге через веревочки, подтягивание на перекладине) 3. Игра «Большая волна», Соревнование крабов 4. Самомассаж
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (прыжки через скакалку, вис на перекладине и передвижение вправо) 3. Игра «Охотники и утки», перетягивание каната 4. Самомассаж

МАЙ

	Задачи	**Содержание**

I неделя	Развитие ловкости и быстроты	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (забегание на наклонную доску с переходом на лестницу, прыжки через обручи с поворотом на 180) 3. Игра «Ловишка», эстафеты 4.Дыхательная гимнастика
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие ловкости и быстроты (сбегание с наклонной доске, ходьба по лестнице из реек) 3. Игра «Не давай мяча водящему», эстафеты 4.Дыхательная гимнастика
II неделя	Развитие меткости и выносливости (преодоление полосы препятствий)	1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, броски и ловля мяча о стенку) 3. Игра «Четыре мяча», «Ловишка с выручалками» 4.Гимнастика для глаз
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2.Игровые задания на развитие меткости и выносливости (полоса препятствий, прыжки через скакалку) 3. Игра «Мой веселый звонкий мяч», Соревнование крабов 4.Гимнастика для глаз
III неделя	Развитие прыгучести и силы рук	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (прыжки через мягкие модули высота 20 см, подтягивание на гимнастической лестнице на животе) 3. Игры «Скворечники», «Удочка» 4.Пальчиковая гимнастика
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые задания на развитие прыгучести и силы рук (спрыгивание с высоты 30см, вис на перекладине и движение влево) 3. Игры «Большая волна», Соревнование крокодилов 4.Пальчиковая гимнастика
IV неделя	Д И А Г Н О С Т И К А	1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Диагностика 3. Игры по выбору детей 4. Самомассаж
		1. Ходьба, бег, ОРУ 2. Игровые упражнения по выбору детей 3.Игры по выбору детей 4. Самомассаж