

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 51» г.Тобольска  
(МАДОУ «Детский сад № 51» г.Тобольска)

626158, Тюменская область, г. Тобольск, 9 микрорайон, № 10, тел., факс  
(3456) 24-34-41, Эл.п. [madou51@mail.ru](mailto:madou51@mail.ru)

**ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад № 51»  
г. Тобольска  
протокол № 1 от 29.08. 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора МАДОУ  
«Детский сад № 51»  
г. Тобольска  
от 29.08. 2024 г. № 51-004



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Здоровячок»  
(для детей 4-5 лет)  
срок реализации программы 1 год.

Автор программы: Коробейникова В.О.

Тобольск, 2024

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка	3
2. Цель, задачи	4
3. Учебно-тематический план	5
4. Содержание	7
5. Структура занятий	10
6. Годовой календарный учебный график	12
6.1 Сроки начала и окончания учебных занятий	12
6.2 Сроки начала и окончания каникул	12
6.3 Количество детей по возрастам	13
6.4 Время работы	13
7. Организационно-педагогические условия реализации программы	13
7.1 Условия реализации программы	13
7.2 Перспективный план занятий	15
8. Планируемые результаты	23
9. Оценочные методические материалы	24
10. Литература	27

## 1. Пояснительная записка

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

На состояние здоровья детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы: наследственность, экологическая обстановка, климатические условия, образ жизни.

Одним из важнейших направлений в дошкольном образовании по пути реализации ФГОС является физическое развитие и здоровье детей.

В детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении: за столом, у телевизора, компьютера. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. При плоскостопии у ребенка наблюдаются задержка развития двигательных умений и навыков, задержка и нарушение процессов костеобразования, слабость мышечного аппарата, недостаточное развитие мышц, что приводит к снижению иммунитета, обострению сопутствующих заболеваний, снижающих уровень физического развития и соматического здоровья ребенка.

Все эти факторы и послужили основанием для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок».

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок», разработана в рамках реализации оздоровительного направления и ориентирована на сохранение и укрепление физического здоровья детей, совершенствование процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, *формирование у воспитанников интереса к своему личному здоровью, совершенствованию е всех видов движений, развитию е физических качеств.*

В педагогическом аспекте - это система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой. Она способствует воспитанию познавательной, волевой и эмоциональной сфер личности, гармоничному физическому развитию детей, развитию внимания и восприятия, комплексных видов памяти, формирует эмоциональную отзывчивость, учит движениями выразить характер и темп музыкального произведения.

Сюжетно - тематическая организация работы позволит каждому ребенку чувствовать себя комфортно, уверенно, так как в игре максимально реализуются потенциальные возможности детей.

Комплексно – игровой метод наиболее целесообразен для развития физических качеств, познавательных процессов, что позволит укрепить мышцы туловища, костно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закрепить умение удерживать туловище в правильном положении в движении и покое, и соответственно повысит результативность в усвоении знаний.

Программа составлена для детей в возрасте 4 - 5 лет:

- средняя группа - дети от 4 до 5 лет, и разработана с учётом:
  - требований Федеральных государственных образовательных стандартов;
  - рекомендаций Министерства образования Российской Федерации (Инструктивно - методическое письмо « О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения » от 14.03. 2000 г. № 65/23- 16), где предпочтение отдается интегрированным занятиям, включающим развитие музыкальных способностей, речи, движения, познавательную деятельность с оздоровительной направленностью;
  - авторской программы Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста»;
  - программы оздоровления дошкольников М. Ю. Картушиной, А.Е Вороновой «Зеленый огонек здоровья».

## **2. Цель и задачи**

### **Цель программы:**

Создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья и приобщении к физической культуре.

### **Задачи программы:**

#### Оздоровительные

1. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.

2. Развивать все звенья опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы и голени.

### Образовательные

1. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей, физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, мышечную силу, подвижность в суставах, ловкость, скоростно-силовые и координационные способности.

3. Формировать у детей жизненно-необходимые умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями.

### Воспитательные

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, положительные черты характера, чувство уверенности в себе, смелости, доброжелательности, выдержки.

## 3. Учебно – тематический план для детей 4-5 лет

Возрастная группа	Месяц	Тема	Количество часов		Всего кол-во часов/ занятий
			Теоретические занятия (мин)	Практические занятия (мин)	
3-5 лет	Сентябрь	«Почему мы двигаемся»	-	15-20 мин	1 ч.- 1 ч.20 мин - 4 занятия в месяц
		«Веселые матрешки»	-	15-20 мин	
		«По ниточке»	-	15-20 мин	
		«Ловкие зверята»	-	15-20 мин	
	Октябрь	«Прямая осанка»	-	15-20 мин	1 ч.- 1 ч.20 мин -
		«Веселые матрешки»	-	15-20 мин	

		« Вспомним лето»	-	15-20 мин	4 занятия в месяц
		«Мой веселый звонкий мяч»	-	15-20 мин	
Ноябрь		«Учимся дышать»	-	15-20 мин	1 ч.- 1 ч.20 мин. - 4 занятия в месяц
		«Морское путешествие»	-	15-20 мин	
		« Кто сказал «Мяу»»	-	15-20 мин	
		«На птичьем дворе»	-	15-20 мин	
Декабрь		«Мы пингвины»	-	15-20 мин	45 мин.- 1 ч. - 3 занятия в месяц
		«Веселые обезьянки»	-	15-20 мин	
		«Веселые танцоры»	-	15-20 мин	
Январь		«Веселые ножки»	-	15-20 мин	45 мин.- 1 час - 3 занятия в месяц
		«Будь здоров»	-	15-20 мин	
		«Красивая походка»	-	15-20 мин	
Февраль		«Поможем Буратино»	-	15-20 мин	1 ч.- 1 ч.20 мин. - 4 занятия в месяц
		«Путешествие в Африку»	-	15-20 мин	
		«Отгадай загадки»	-	15-20 мин	
		«Насекомые»	-	15-20 мин	
Март		«Будь здоров»	-	15-20 мин	1 ч.- 1 ч.20 мин. - 4 занятия в месяц
		«Утро в лесу»	-	15-20 мин	
		«Здоровые ножки»	-	15-20 мин	
		«Веселый колобок»	-	15-20 мин	

Апрель	«Цветочная страна»	-	15-20 мин	1 ч.- 1 ч.20 мин.- 4 занятия в месяц
	«В гостях у морского царя Нептуна»	-	15-20 мин	
	«Цирк зажигает огни»	-	15-20 мин	
	«Страна здоровья»	-	15-20 мин	
Май	«Игрушки»	-	15-20 мин	45 мин.- 1 ч. - 3 занятия в месяц
	«Растем здоровыми»	-	15-20 мин	
	«Учимся дышать правильно»	-	15-20 мин	

#### 4. Содержание программы

##### Принципы построения программы:

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательно-образовательного процесса.

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

- Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

- Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

- Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

**Программа составлена с учетом интеграции образовательных областей:**

Познавательное развитие: Развитие двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, активизация мышления детей, усвоение нового материала, закрепление знаний об окружающем мире через подвижные игры и упражнения, ориентировку в пространстве.



Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей; восприятие музыки; реализация самостоятельной творческой музыкальной деятельности детей.

Социально-коммуникативное развитие: приобщение к ценностям физической культуры, формирование первичных ценностных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, воспитание элементарной дисциплинированности. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, прыжках, лазании, подбрасывании и перебрасывании мяча разными способами, ходьбе и беге, при пользовании спортивным инвентарем.

Речевое развитие: развитие свободного общения со взрослыми и детьми, вкуса и интереса к художественному слову, речевой активности, обогащение словаря, воспитание звуковой культуры речи при выполнении подвижных игр и игровых упражнений.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- наглядные методы: показ выполнения;
- словесные методы: словесное объяснение.

#### **Основные используемые приёмы:**

- показ упражнений, пояснение, разучивание;
- применение наглядных схем;
- имитация упражнений;

- исправление ошибок;
- оценка и самооценка двигательных действий;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания;
- игры и игровые упражнения.

### 5. Структура занятий

Комплектование группы детей для занятий проводится с учетом общего функционального состояния детей, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга).

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, логоритмические упражнения и др.

Способы организации детей на занятия разнообразные: фронтальный, групповой, индивидуальный, зависят от поставленной цели и задач.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей используется музыкальное сопровождение.

Методика составления комплексов занятий состоит из трех частей.

**1. Подготовительная часть** длится 3-5 минут: включаются:

проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

**2. Основная часть** длится 10 минут:

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ)* – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление

мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

*Основные виды движений (ОВД)* упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия, упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя, упражнения с мячами и на ортопедических мячах.

Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в левую и правую стороны.

*Игры*– различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

**3.Заключительная часть** длится 3-5 минут: состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры, упражнения на дыхание).

**Используются следующие средства:**

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
  - в положении стоя;
  - в положении сидя;
  - в положении лежа на спине и животе;
  - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;

7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление и напряжение мышц;
9. Дыхательные упражнения;
10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков –«ёжиков» и других предметов.

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры, массажеры, массажные дорожки и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и предупреждение нарушений осанки у детей.

## **6. Годовой календарный учебный график**

### **6.1. Сроки начала и окончания занятий**

<b>Начало и окончание учебного года</b>	<b>Количество учебных недель</b>
с 1 сентября 2024 г. по 31 августа 2025 г.	50 недель

### **6.2. Сроки начала и окончания каникул**

<b>Начало и окончание каникул</b>	<b>Количество каникулярных дней</b>
С 28 декабря 2024г. по 10 января 2025 г.	<b>14 дней</b>
С 01 июня 2025 г. по 31 августа 2025 г.	<b>92 дня</b>

Режим работы учреждения в период каникул: занятия детей не проводятся.

### 6.3. Количество детей по возрастам:

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество детей</b>
Средняя группа «ягодка»	<b>14</b>
Средняя группа «родничок»	<b>23</b>
<b>Всего детей</b>	<b>37</b>

### 6.4. Время работы

<b>День недели</b>	<b>Время занятий</b>
Понедельник	
Вторник	Для детей 4-5 лет в <b>15<sup>45</sup></b> Для детей 4-5 лет в <b>16<sup>40</sup></b>
Среда	
Четверг	Для детей 4-5 лет в <b>15<sup>45</sup></b> Для детей 4-5 лет в <b>16<sup>40</sup></b>
Пятница	

## 7. Организационно – педагогические условия реализации программы

Программа предполагает проведение занятий с группой детей два раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятий: в средней группе – 20 минут.

Общее количество учебных занятий в год – 50.

### 7.1. Условия реализации программы

<b>Условия реализации программы</b>	<b>Описание условий реализации программы</b>
1. Материально-техническое оснащение	Оборудование и спортивный инвентарь: Наличие музыкально- спортивного зала, специальные массажные мячи разного размера, фитболы, коврики для выполнения упражнений лежа и сидя, массажные коврики, деревянные массажеры, ребристые и наклонные доски, гимнастическая скамейка, обручи, гимнастические палки, гимнастические маты.
2. Санитарно-гигиенические	Дети занимаются в спортивной форме босиком. Проветривание музыкально-спортивного зала. Влажная уборка. Освещение в соответствии с санитарными нормами.
3. Организационно-педагогические	Консультации для воспитателей Выступление на родительских собраниях Семинары-практикумы Открытые занятия Домашние задания для закрепления разученных упражнений.
4. Кадровый	Занятия проводит инструктор по физической культуре
5. Финансово-ресурсные	Пополнение и приобретение спортивного оборудования

Начиная занятия, инструктор по физической культуре знакомится с индивидуальными особенностями ребенка, уровнем его физического развития, состоянием его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- продолжительности физических упражнений;
- числа повторений;

- выбора исходных положений;
- темпа движений (на счет 1-4);
- амплитуды движений;
- степени усилия;
- точности;
- сложности;
- ритма;
- количества отвлекающих упражнений;
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста.

## 7.2. Перспективный план оздоровительных занятий с детьми 5-7 лет

Месяц	Неделя	Тема	Содержание занятия
СЕНТЯБРЬ	1 неделя	«Почему мы двигаемся»	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Комплекс с гимнастической палкой. 3. Подвижная игра «Кукушка». 4. Релаксация «Лес».
	2 неделя	«Веселые матрешки»	1. Ходьба с выполнением упражнений для коррекции осанки и профилактики плоскостопия. 2. Комплекс «Матрешки» для профилактики плоскостопия. 3. Упражнение «Подтяни живот». 4. Подвижная игра «Поймай мяч ногой».

	3 неделя	«По ниточке»	<p>1. Хольба с выполнением упражнений для коррекции осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>2. Подвижная игра «Ель, елка, елочка».</p> <p>3. Музыкально-ритмическая композиция «По ниточке».</p> <p>4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».</p>
	4 неделя	«Ловкие зверята»	<p>1. Комплекс корригирующей гимнастики.</p> <p>2. Самомассаж «Хорошая дорога»</p> <p>3. Подвижная игра «Жуки».</p> <p>4. Упражнение «В лесу».</p>
ОКТАБРЬ	1 неделя	«Прямая осанка»	<p>1. Разминка «Я здоровье берегу» на проверку правильной осанки.</p> <p>2. Ходьба с кольцом на голове с разными видами ходьбы.</p> <p>3. Упражнения на коррекцию осанки.</p> <p>4. Захват косичек пальцами ног.</p> <p>5. «Купание» в сухом бассейне.</p>
	2 неделя	«Веселые матрешки»	<p>1. Двигательное упражнение на профилактику плоскостопия.</p> <p>2. Комплекс «Матрешки».</p> <p>3. Массаж «Кап на туче ночевал».</p> <p>4. Малоподвижная игра «Гусеница греется на солнышке»</p>



	3 неделя	«Вспомним лето»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Путешествие в лес с использованием различных видов ходьбы.</li> <li>2. Комплекс упражнений «Бабочки».</li> <li>3. Малоподвижная игра «Жук»</li> <li>4. Игра на внимание «Сорока»</li> </ol>
	4 неделя	«Мой веселый звонкий мяч»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самомассаж носа «Улитка»</li> <li>2. Упражнение для мышц шеи «Гуси-лебеди».</li> <li>3. Упражнение с мячом на коррекцию осанки.</li> <li>4. Бросок мяча от груди в стенку.</li> <li>5. Игра «Мой веселый звонкий мяч»</li> </ol>
НОЯБРЬ	1 неделя	«Учимся дышать»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастика для стоп «В роце вырос можжевельник»</li> <li>2. Комплекс дыхательной гимнастики «На улице».</li> <li>3. Подвижная игра «Снежный ком», «Снежинки и ветер».</li> </ol>
	2 неделя	«Морское путешествие»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полоса препятствий.</li> <li>2. Упражнения на ортопедических мячах.</li> <li>3. Игропластика.</li> <li>4. Игра на коррекцию осанки «Море волнуется»</li> </ol>
	3 неделя	«Кто сказал «Мяу»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра на внимание «Мяу»</li> <li>2. Массаж ушей «Чтобы уши не болели»</li> <li>3. Гимнастика для стоп «Петух»</li> <li>4. Дыхательное упражнение «Ку-ка-ре-ку»</li> <li>5. Звуковая гимнастика «Пчелки»</li> </ol>

			6. Упражнение с элементами корригирующей гимнастики «Рыбки»
	4 неделя	«На птичьем дворе»	1. Разминка «Сорока» 2. Комплекс корригирующих упражнений «На птичьем дворе» 3. Упражнение «Ласточка» 4. Музыкально-ритмическое упражнение «Жили у бабуси»
ДЕКАБРЬ	1 неделя	« Мы пингвины»	1. Различные виды ходьбы и бега. 2. Упражнение на коррекцию осанки «Пингвины». 3. Игра «Снежки» 4. Упражнение с массажными мячами.
	2 неделя	«Веселые обезьянки»	1. Ходьба и бег на профилактику плоскостопия. 2. Упражнение «Веселые обезьянки» 3. Ходьба и бег по наклонной доске. 4. Ловля обезьян.
	3 неделя	«Веселые танцоры»	1. Малоподвижная игра «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима» 4. Релаксация «Снег».
ЯНВАРЬ	2 неделя	«Веселые ножки»	1. Игра «Встань как я» 2. Упражнения на профилактику плоскостопия с гимнастическими палками. 3. Упражнения для ног с массажными мячами.

			<p>4. Ходьба по шнуру «Пятка-носок».</p> <p>5. Игра на расслабление и напряжение мышц «Ёж».</p>
	3 неделя	«Будь здоров»	<p>1. Самомассаж «Хорошая дорога».</p> <p>2. Упражнение на растяжку «Ромашка».</p> <p>3. Игропластика</p> <p>4. Самостоятельная деятельность детей</p> <p>5. Двигательное упражнение на профилактику плоскостопия «Енотик»</p>
	4 неделя	«Красивая походка»	<p>1. Упражнение для стоп «Были бы у елочки ножки»</p> <p>2. Массаж спины «Свинки».</p> <p>3. Ритмический танец «Вместе весело шагать»</p> <p>4. Упражнение с мячом в парах на коррекцию осанки.</p> <p>5. Упражнение на внимание «Светофор».</p>
ФЕВРАЛЬ	1 неделя	«Поможем Буратино»	<p>1. Подвижная игра «Найди себе место»</p> <p>2. Ритмический танец «Аэробика».</p> <p>3. Самомассаж спины и стоп.</p> <p>4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым».</p>
	2 неделя	«Путешествие в Африку»	<p>1. Ходьба с различным выполнением заданий.</p> <p>2. Упражнение «Пройди через болото»</p> <p>3. Упражнение на канате «Вис».</p> <p>4. Подвижная игра «Быстрая черепаха»</p>
	3	«Отгадай загадки2	<p>1. Комплекс упражнений «Загадки»</p>

	неделя		<p>2. Упражнения на фитбол мячах.</p> <p>3. Подвижная игра «Заводные игрушки»</p> <p>4. Игра на коррекцию осанки «Ходим в шляпах».</p>
	4 неделя	«Насекомые»	<p>1. Ходьба широким скрестным шагом.</p> <p>2. Комплекс упражнений «Насекомые»</p> <p>3. Ходьба по канату приставным шагом.</p> <p>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>5. Игра на развитие статистического равновесия «Сделай фигуру насекомого».</p>
МАРТ	1 неделя	«Будь здоров»	<p>1. Упражнение – разминка «Дышите – не дышите»</p> <p>2. Малоподвижная игра на коррекцию осанки «Прокати мяч».</p> <p>3. Упражнение на профилактику плоскостопия со скакалками.</p> <p>4. Самомассаж «Чтобы горло не болело».</p>
	2 неделя	«Утро в лесу»	<p>1. Занимательная разминка с использованием разных видов ходьбы «По тропинке в лес пойдём».</p> <p>2. Комплекс корригирующей гимнастики «Утро в лесу».</p> <p>3. Малоподвижная игра на подлезание «Преодолей лабиринт».</p> <p>4. Подвижная игра на различные виды ходьбы «Медведь».</p> <p>5. Упражнение на развитие</p>

			правильного дыхания «Аромат цветов».
	3 неделя	«Здоровые ножки»	1.Самомассаж стоп с использованием деревянных массажеров. 2. «Дорожка здоровья» 3. Упражнение с массажными мячами. 4. Танец ножек «Матрешки». 5. Упражнение «Рисуем ногами»
	4 неделя	«Веселый колобок»	1.Ходьба и бег с выполнением упражнений. 2. Скатаем колобок. 3. Подвижная игра «Колобок и звери». 4. Самомассаж массажными мячами.
АПРЕЛЬ	1 неделя	«Цветочная страна»	1.Ходьба с различным выполнением заданий. 2.Дыхательные упражнения «Подыши одной ноздрей». 3.Ритмическая гимнастика «Облака». 4. Упражнение с обручами. 5.Релаксация «Поливаем цветочки».
	2 неделя	«В гостях у морского царя Нептуна»	1.Упражнение на дыхание «Море». 2.Упражнение на профилактику плоскостопия «Собери камушки». 3.Малоподвижная игра «Море волнуется». 4.Упражнение с лентами на коррекцию осанки.
	3 неделя	«Цирк зажигает огни»	1.Ходьба с выполнением упражнений на профилактику плоскостопия.

			<p>2. Упражнение с мячом «Силачи»</p> <p>3. Подвижная игра «Карусель»</p> <p>4. Упражнение на дыхание и расслабление.</p>
	4 неделя	«Страна здоровья»	<p>1. Массаж ушей.</p> <p>2. Упражнения на фитолах.</p> <p>3. Упражнения с элементами корригирующей гимнастики на ковриках.</p> <p>4. Малоподвижная игра «Гусеница греется на солнышке»</p>
МАЙ	1 неделя	«Игрушки»	<p>1. Массаж носовых пазух.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с прыжками.</p> <p>3. Комплекс упражнений для мышц спины и плечевого пояса «Игрушки»</p> <p>4. Музыкально-ритмическая композиция «Куклы».</p>
	2 неделя	«Растем здоровыми»	<p>1. Подвижная игра на профилактику плоскостопия «Встань как я».</p> <p>2. Игроритмика.</p> <p>3. Музыкально-ритмическая композиция на фитолах «Облака».</p> <p>4. Игры разной подвижности на коррекцию осанки «Елочки», «Карлики и великаны».</p>
	3 неделя	«Учимся дышать правильно»	<p>1. Малоподвижная игра «Сорока».</p> <p>2. Комплекс упражнений «В лес за дровами».</p> <p>3. Упражнение на расслабление и напряжение мышц «Цветочная поляна».</p>

			4. Дыхательная гимнастика «Жаркий ветер», «Холодный ветер».
--	--	--	---

### 8. Планируемые результаты

Показатели	3-5 лет
<i>Знания</i>	У ребенка исчезает “зажатость”, Он должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, живот подтянут. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»).
<i>Навыки и умения</i>	<p>Проверять осанку у стены: ходить на носках, на наружных сводах стопы; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, выполнять упражнения для развития гибкости; наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать гигиенические правила на занятии.</p> <p>У ребенка сформировано чувство ритма, появляется чувство раскованности.</p>
<i>Личностные качества</i>	Трудолюбие, аккуратность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение в соответствии с возрастом.

### 9. Оценочные и методические материалы

### Для детей от 3 - 5 лет:

Для отслеживания результатов работы проводятся двигательные тесты для определения силовой выносливости мышц спины, живота и гибкости Н. А. Гукасовой.

#### Мониторинг достижения детьми результатов освоения программы

№ п/п	Название теста	Описание теста	Возраст 3-5 лет
1	Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине на полу, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	- низкий - 10 сек. - средний – 20 сек. - высокий - 30 сек.
2	Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	- низкий - ниже 10 сек. - средний –от 10-20 сек. - высокий – от 20-30 сек.
3	Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	- низкий : М.- 0 – 1раз Д. – 0 – 2 раза  Средний: М.- 2 – 3 раз Д. – 3 – 5раза  Высокий: М.- 3 – 6 раз Д. – 6 – 9 раз
4	Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удерживать равновесие как можно дольше.	Низкий: М.- 0 – 6раз Д. – 0 – 6 раз  Средний: М.- 7 – 11 раз Д. – 7 – 14 раз  Высокий:



			М.- 12 – 20 раз Д. – 15– 28 раз
--	--	--	------------------------------------

## Тестирование

### **Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса**

Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

**Игровая ситуация:** «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

**Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова).** Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

**Игровая ситуация:** «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

**Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова).** Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке.

Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

**Игровая ситуация:** «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

**Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова).**

Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

**Игровая ситуация:** «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

**Оценка освоения результатов программы:**

- низкий
- средний
- высокий

## 10. Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей. – Волгоград, 2007.
4. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
5. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
6. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М.: Просвещение, 2003.
7. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
8. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
9. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: Творческий центр, 2007.
10. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
11. Кудрявцев В. Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления – М.: Линка – Пресс, 2000.
12. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.
13. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
14. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
15. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.

16.Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.