


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №123 «Планета детства»**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МАДОУ «ЦРР - детский сад № 123  
«Планета детства»  
От 28.08.2024 протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «ЦРР –  
детский сад № 123 «Планета детства»  
 А.В. Акилина  
приказ от 28.08.2024 № 132



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности  
«Здоровячок»**

**Возраст обучающихся: 3 -5 лет.  
Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Кузьмина Ирина Александровна**

**г. Саратов  
2024 г.**

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

### **I. Комплекс основных характеристик программы:**

- *Пояснительная записка.*
- *Цель и задачи учебного предмета.*
- *Содержание программы.*
- *Планируемые результаты.*

### **II. Комплекс организационно педагогических условий:**

- *Календарно-учебный план.*
- *Условия реализации программы.*
- *Формы контроля результатов освоения программы*
- *Оценочные материалы.*
- *Методические материалы.*
- *Список литературы.*

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Программа разработана в соответствии с нормативными документами:**

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 278-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2016 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».

Программа направлена на профилактику и своевременную коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. В Программу входят и игры и упражнения для профилактики плоскостопия, комплексы дыхательной гимнастики.

Направление инновационной и опытно-экспериментальной деятельности:  
в области создания условий для сохранения и укрепления здоровья детей

Из опыта работы краевой экспериментальной площадки «Создание социально-педагогического пространства для обеспечения полноценного развития и реабилитации детей, имеющих нарушения в развитии, в условиях семейного и общественного воспитания средствами физической культуры»

Авторы – составители:

Алексеева Елена Александровна, Панченко Елена Владимировна, Антоненко Нина Петровна, Кулиш Людмила Ивановна, Рассадина Элина Викторовна, Полозова Валентина Ивановна

Рецензенты:

*Чернышенко Ю. К.* – проректор по учебной работе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, доктор педагогических наук, профессор;

*Баландин В.А.* – доктор педагогических наук, профессор кафедры дошкольного воспитания Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма;

*Соленова Р. И.* – старший преподаватель кафедры дошкольного образования, кандидат педагогических наук Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

В программе «Здоровячок» представлены комплексы лечебной физической культуры игрового характера. Отсутствие программ и технологий педагогических и психологических средств коррекции, недостаточность научно – методического обеспечения приводит к неопределенности в вопросах выбора форм и методов физкультурно-оздоровительных мероприятий в работе с детьми, имеющими различный уровень физического развития, что снижает эффективность этой работы. В практике работы дошкольных учреждений города данная тема не разрабатывалась, поэтому методический материал имеет большую практическую ценность для педагогов, работающих с такой категорией детей, а так же поможет в развитии общей системы специального образования.

**Актуальность Программы.**

Программа «Здоровячок», как организованная форма работы составная часть физкультурно-оздоровительной работы, призвана содействовать оздоровлению, формированию и развитию

ребенка, способствуют более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме.

#### **Новизна Программы:**

- в использовании тематического сюжетно-игрового характера организованной деятельности со стихотворным сопровождением выполняемых упражнений;

- в проведении комплексной профилактики и коррекции плоскостопия в достаточно ранние сроки (дошкольный возраст);

Программа «Здоровячок» способствует профилактике плоскостопия. При плоскостопии у ребенка наблюдаются задержка развития двигательных умений и навыков, задержка и нарушение процессов костеобразования, слабость связочно-мышечного аппарата и связанные с ними недостаточное развитие мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний, снижающих уровень физического развития и соматического здоровья ребенка. Чтобы уменьшить предотвратить данные проявления, необходима систематическая профилактическая работа.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Занятия по программе «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

**Объем освоения Программы:** предполагается 32 занятия в год. Занятия проводятся с октября по май, один раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия 15 – 30 минут.

Реализация Программы осуществляется в соответствии с учебным планом в объединениях по интересам (кружках), сформированных в группы воспитанников разного возраста. Состав группы: постоянный.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 1 раз в неделю (4 раза в месяц).

**Форма обучения:** очная.

**Адресат Программы** – дети дошкольного возраста 3-7 лет.

#### **Цель и задачи Программы**

**Цель программы:** содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

#### **Задачи программы:**

- способствовать оптимизации гармоничного роста ребенка и развития опорно-двигательного аппарата, в соответствии с возрастными особенностями;

- формировать правильную осанку;

- содействовать профилактике плоскостопия;

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- создание необходимых условий для личностного развития воспитанников, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом,

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

### Планируемые результаты:

- Формирование правильной осанки, укрепление сводов стопы
- Умение удерживать равновесие и предмета на голове
- Умение захватывать пальцами ног предметы и перекладывать их с места на место
- Сформированность навыка ходьбы на месте, не отрывая носков от пола
- Укрепление организма ребенка в целом
- Сформированность у детей желания ежедневно заниматься физическими упражнениями.

### Содержание программы:

#### Учебный план

№ п п	Название темы	Кол-во часов		Форма контроля
		всего	Теория / практика	
1	«Маринкина прогулка»	4	4	Диагностические наблюдения
2	«Гимнастика в стихах»	4	4	Участие в спортивных праздниках
3	«Котята»	4	4	
4	«Сашкино утро»	4	4	
5	«Цирк»	4	4	Участие в спортивных праздниках
6	Город «Угадай- ка» 1 часть	4	4	
7	Город «Угадай- ка» 2 часть	4	4	
8	«Веселые стихи»	4	4	Диагностические наблюдения

#### Учебно-тематический план

### ОКТЯБРЬ

#### Комплекс № 1. «Маринкина прогулка» (4 часа)

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Возраст- Кол-во			
				3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6 – 7 лет
1.	И.п. – о.с. Ходьба на носках с различным положением рук (на пояс, в стороны, вверх, за голову).	<i>У маленькой Мариночки Скрипучие ботиночки: Скрип-скрип, Скрип-скрип. Ботиночки скрипучие –</i>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги прямые. 3. Темп медленный.	10	10 с	20 с	30 с

2.	И.п. – о.с. Ходьба босиком на носках по песку или мелкой гальке.	<i>Самые лучшие. Скрип-скрип, Скрип-скрип. Соседи все встревожены, Терпеть не расположены. Скрип-скрип, Скрип-скрип.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги прямые. 3. Темп медленный.	10	10 с	20 с	30 с
3.	И.п. – о.с. Ходьба на наружном и внутреннем краях стоп.	<i>Однако делать нечего, И слушают до вечера: Скрип-скрип, Скрип-скрип.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.			20 с	30 с
4.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по растянутому на полу канату.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	10	10 с	20 с	30 с
5.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по гимнастической палке, положенной на полу.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	10	10 с	20 с	30 с
6.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по обручу, обхватывая его края пальцами ног.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	10	10 с	20 с	30 с
7.	И.п. – о.с. (босиком) Перекаты с пятки на носок, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате).	<i>«Улитка» Ты куда ползешь, улитка, По травинке тонкой зыбкой Да несешь с собой при том Однокомнатный свой дом?</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.			20 с	30 с
8.	И.п. – о.с. Ходьба босиком правым (левым) боком по гимнастической палке, положенной на полу.	<i>«Крот» Под участком дачным крот Роет свой подземный ход. Весь в трудах он постоянно, (Чудаку покоя нет!) Словно кратеры вулкана Его выходы на свет. Что в саду у нас растет? Вам пускай ответит крот! Что мы “вырастить” смогли Кроме холмиков земли?</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	10	10 с	20 с	30 с
9.	И.п. – о.с. (босиком) со скакалкой в руках. 10 – 15 прыжков на носках со скакалкой.	<i>«Кузнечик» Шустрый ты прыгун, кузнечик! Но совсем плохой советчик! Я тебя сачком накрыл, На ладошку посадил А потом спросил украдкой: “Можно мне дружить с лошадкой?”</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга. 3. Интервал 2 мин.			2	3

		<i>Ну, а ты, что было сил Вдруг с ладошки соскочил,- Не оставив мне ответа, Затаился в грядке где-то. Что ж, как хочешь! Прячься в грядке, Ну а я пошел к лошадке.</i>					
10.	И.п. – упор сидя. Сгибание и разгибание пальцев ног.	<i>«Божья коровка» Божья коровка Мне на пальчик села. “Божья коровка, Ты куда летела? И куда, малютка, Ты теперь спешишь? Скоро пальчик кончится,— Ты и улетишь. Крылышки-скорлупки Весело расправишь. Поиграть со мной, Как тебя заставишь?”.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга.	10	10 с	20	30
11.	И.п. – сидя на стуле (гимнастической скамейке). Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (верёвки).	<i>«Фокусник» Кто из шляпы достаёт Зайца всем на удивление? Это фокусник даёт В цирке представление.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга.			2	2 – 3
12.	<i>П/игра</i> 1. «Кач-кач» 2. «Кто как передвигается?» 3. «Найди и промолчи» 4. «Лягушки»	<i>Пора уж спать Мариночке, Сняла она ботиночки – И прекратился скрип.</i>	1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	1	1	2	2 – 3
13.	<i>Релаксация</i>						

## НОЯБРЬ

### Комплекс № 2 «Гимнастика в стихах» (4часа)

№	Содержание упражнения	Текст	Методически е указания	Возраст Кол-во			
				3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6 – 7 лет
1.	«Великаны» Ходьба на носках, руки вверх.	<i>Я шагаю по лужайке – Великан в трусах и в майке, Сверху ясно мне видна Вся зелёная страна.</i>	1. Тянуться пальцами рук к потолку, смотреть на пальцы. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Ноги не сгибать.	10	10	20 с	30 с

2.	<p>«Ежата» Ходьба на носках в полном приседе, руки вперёд.</p>	<p><i>Жили-были на опушке В ветхой маленькой избушке Ёж, ежиха, два ежонка— Вся в колючках одежонка. У ежихи сто забот: Дом, хозяйство, огород... Папа-ёж ловил мышей. А как дела у малышей? Утром выйдут на зарядку И целый день играют в прятки.</i></p>	<p>1. Голова прямо. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Пятки на пол не опускать.</p>			20 с	30 с
3.	<p>«Осенний листик» Ходьба по лежащему на полу канате, переставляя одну ступню вплотную перед другой, руки в стороны.</p>	<p><i>За окошком лист осенний пожелтел, Оторвался, закружился, полетел. Жёлтый листик подружился с ветерком, Всё кружатся и играют под окном. А когда весёлый ветер улетал, Жёлтый листик на асфальте заскучал. Я пошла во двор и листик подняла, Принесла домой и маме отдала. Оставлять его на улице нельзя, Пусть живёт всю зиму у меня.</i></p>	<p>1. Голова прямо. 2. Плечи не поднимать, спина прямая, руки прямые.</p>	10	10	20 с	30 с
4.	<p>«Медведи» И.п. – стоя на высоких четвереньках. Ходьба на прямых руках и ногах.</p>	<p><i>- Ты куда идёшь медведь? - В город, ёлку поглядеть. - Да на что тебе она? - Новый год встречать пора. - Где поставишь ты её? - В лес возьму, в своё жильё. - Что ж не вырубил в лесу? - Жалко. Лучше принесу.</i></p>	<p>1. Голова прямо. 2. Спина прямая. 3. Пятки на пол не опускать.</p>	10	10	20 с	30 с
5.	<p>«Светофор» И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке (станку) на правой ноге, правой рукой держась за рейку на уровне груди. 1 – 2 – подняться на носок; 3 – 4 – опуститься на пятку.</p>	<p><i>Он стоит на перекрестке Полосатый, как в матроске. Удивились дети разом: — Для чего ему три глаза? Красный — стоп всему движенью. Желтый — наше уваженье. А зеленый загорится, Можешь дальше в путь пуститься. Он зовется с давних пор Очень просто — светофор.</i></p>	<p>1. Следить за осанкой: - туловище прямое; - плечи не поднимать; - голова прямо; - корпус не заваливать на стенку. 2. Колени не сгибать.</p>	4	4-6	6 – 8	8 – 10



6.	<p>«Светофор» И.п. – стоя левым боком к гимнастической стенке (станку) на левой ноге, левой рукой держась за рейку на уровне груди. 1 – 2 – подняться на носок; 3 – 4 – опуститься на пятку.</p>		<p>1. Следить за осанкой: - туловище прямое; - плечи не поднимать; - голова прямо; - корпус не заваливать на стенку. 2. Колени не сгибать.</p>	4	4-6	6 – 8	8 – 10
7.	<p>«Чистюля» И.п. – сидя ноги врозь, согнутые в коленных суставах, пальцами ног зажать палочки (карандаши). Имитировать стопами вязание на спицах.</p>	<p>"Хрю!" - сегодня нашу Хрюшку Пригласили на ватрушки. Чтоб в гостях не стыдно было, Хвостик свой она помыла, Шею, пяточок и уши У окошка в тёплой луже. Стало ей самой приятно Чистой быть и аккуратной: "Хрю! Какая красота! Вот что значит чистота!"</p>	<p>1. Следить за осанкой: - спина прямая; голова прямо; - плечи не поднимать. 2. Ноги от пола не отрывать.</p>	10	10	20 с	30 с
8.	<p>«Парикмахер» И.п. – стоя ноги скрестно, руки за голову. 1 – 2 – сесть «потурецки»; 3 – 4 – И.п.</p>	<p>Дайте ножницы, расчёску, Он вам сделает причёску. Парикмахер непременно Подстрижёт вас современно.</p>	<p>1. Следить за осанкой. 2. Ноги стараться от пола не отрывать.</p>			4	6
9.	<p>«Повар» И.п. – сидя на гимнастической скамейке, палка одним концом стоит на полу вертикально, обхватив её стопами, руками держаться на край скамейки. Вращать палку стопами.</p>	<p>Дайте повару продукты: Мясо птицы, сухофрукты, Рис, картофель... И тогда Ждёт вас вкусная еда.</p>	<p>1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Стараться руками не помогать, палку не ронять.</p>			20 с	30 с
10.	<p>«Столяр» И.п. – сидя на гимнастической скамейке, стопа правой ноги стоит на голени левой. 1 – 8 – массировать левую ногу,</p>	<p>Молоток в работе нужен, И с пилой столяр дружен. Он дощечки распилил И скворечник смастерил.</p>	<p>1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены.</p>			4 – 6	6 – 8

	<p>проводя по ней от колена до пальцев стопой правой ноги; 9 – 10 – И.п. То же другой ногой.</p>		<p>2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень.</p>				
11.	<p>«Ветеринар» И.п. – сидя на полу (гимнастической скамейке) ноги вместе. 1 – 2 – сильно прижать пальцы ног к подошве; 3 – 4 – И.п.</p>	<p><i>Звери, птицы, все, кто болен, Кто здоровьем недоволен! Вас зовёт ветеринар - Перевяжет, даст отвар.</i></p>	<p>1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Ноги не разводить.</p>	4	4-5	6 (с интервалом 10 с)	10 (с интервалом 10 с)
12.	<p>«Конструктор» И.п. – сидя на полу (гимнастической скамейке) одна нога на мяче. 1 – 10 – катать вперёд – назад мяч правой ногой; 11 – 20 – то же левой.</p>	<p><i>На далёкие планеты От земли летят ракеты. Их конструктор разработал, День и ночь не спал, работал.</i></p>	<p>1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Мяч не отпускать.</p>	4	4	6	8
13.	<p><i>П/игра</i> 1. «Петушок» 2. «Найди свой цвет» 3. «Птички» 4. «Барабан»</p>		<p>1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.</p>	2	2	2	2 – 3
14.	<b>Релаксация</b>						

ДЕКАБРЬ  
Комплекс № 3 «Котята» (4 часа)

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Возраст Кол-во			
				3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.	И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 10 – скользящие движения стопой одной ноги по голени другой (поочередно).	<i>Однажды Маша гуляла с мамой в лесопарке. Накануне лил дождь, поэтому все дорожки были мокрые и скользкие.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень. 3. Темп медленный	2	2	2	4
2.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены. 1 – оторвать правую пятку от пола; 2 – И.п.; 3 – 4 – тоже левую.	<i>Но Маша смело шла по лужам, наступая в них красными резиновыми сапогами.</i>	1. Спину и таз от пола не отрывать. 2. Колени и носки не разводятся. 3. Темп средний.	20	20-30	30 – 40 с	40 с – 1 мин.
3.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены. 1 – оторвать пятки от пола; 2 – И.п.	<i>Ярко зеленая листва на кустах и деревьях наклонилась под тяжестью воды и доставала до высокой резной крапивы, росшей по краям дорожки.</i>	1. Спину и таз от пола не отрывать. 2. Колени и носки не разводятся. 3. Темп средний.	20	20-30	30 – 40 с	40 с – 1 мин.
4.	<b>И.п. – сидя на стуле, ноги вместе.</b> 1 – 10 – ползающие движения стоп вперёд с помощью пальцев; 11 – 20 – назад.	<i>Ей сегодня непременно надо было на детской площадке встретиться с Ваней. Она любовалась издали его играми с собакой Гамом.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Колени не разводятся. 3. Стопы от пола не отрывать. 4. Темп средний.			2	4
5.	<b>И.п. – сидя на стуле, ноги вместе.</b> 1 – 2 – развести колени, поставив	<i>Кинет Ваня палку высоко и далеко, а Гам летит со всех собачьих лап, только уши хлопают, да хвост развивается и хватает палку</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.			6	10

	<p>стопы на наружный край, максимально сжать пальцы «в кулак»;</p> <p>3 – 6 сохранять положение;</p> <p>7 – 8 – И.п.</p>	<i>прямо налету.</i>					
6.	<p><b>И.п. – сидя на стуле, ноги вместе.</b></p> <p>1 – 10 – ходьба на месте, не отрывая носки.</p>	<i>Маша пошла по дорожке.</i>	<p>1. Следить за осанкой.</p> <p>2. Максимально поднимать пятку.</p> <p>3. Темп средний.</p>			4 (с интервалом 10 с)	6 (с интервалом 10 с)
7.	<p>И.п. – стоя, стопы параллельны.</p> <p>1 – 10 – пережат через наружный край стоп с пятки на носок.</p>	<i>Как вдруг, она услышала тихий писк. В крапиве что – то белело. Там были малюсенькие, почти лысенькие, мокрые слепые три котенка. Они тыкались друг в дружку мордочками и тихонько попискивали.</i>	<p>1. Следить за осанкой.</p> <p>2. Сохранять равновесие.</p> <p>3. Темп медленный.</p>			4 (с интервалом 10 с)	6 (с интервалом 10 с)
8.	<p>И.п. – стоя, руки на пояс.</p> <p>1 – 10 – ходьба с поворотом стопы во внутрь («косолапо»).</p>	<i>Вечером котят, попившие теплого молока из бутылочки, стали неуклюже ползать по коврику.</i>	<p>1. Ноги прямые.</p> <p>2. Следить за осанкой.</p> <p>3. Темп средний.</p>	2	2	2	3
9.	<p>И.п. – о.с., пятки вместе, носки врозь.</p> <p>1 – 2 – подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох;</p> <p>3 – 4 – И.п. – выдох.</p>	<i>Раздался звонок в прихожей. Маша как по команде подбежала к двери и посмотрела в глазок.</i>	<p>1. Следить за осанкой.</p> <p>2. Ноги прямые, пятки стараться не разводиться.</p> <p>3. Сохранять равновесие.</p>	4	4-5	6	8
10.	<p>И.п. – о.с., руки на пояс.</p> <p>1 – 10 – ходьба на наружных краях стоп.</p>	<i>Вошел папа, высокий, грузный, как всегда усталый. Вымотался человек, зарабатывая тяжелым трудом на жизнь мамы и Маши.</i>	<p>1. Следить за осанкой.</p> <p>2. Темп средний.</p>	20	20	20-30	30-40
11.	<p>И.п. – стоя ноги на ширине плеч, стопы параллельно.</p> <p>1 – 2 – перенести тяжесть тела на наружный край стопы, приподнимая</p>	<i>Скинул с ног туфли, как гири. Отец резко зашагал на балкон, увидел корзинку с котятками.</i>	<p>1. Следить за осанкой.</p> <p>2. Темп средний.</p>			6 – 8	8 – 10

	внутренний свод – вдох; 3 – 4 – И.п. – выдох.						
12.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 2 – присесть, руки вперёд; 3 – 4 – И.п.	<i>Сел на корточки перед ними, подперев тяжёлую голову руками. И долго так сидел.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пятками не стучат о пол. 3. Темп средний.	2	2	2 (с интервалом 30 с)	4 (с интервалом 30 с)
13.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 10 – подскоки на носках.	<i>На следующий день Маша с котятами в корзине вышла во двор на детскую площадку. Она прыгала, скакала и весело напевала.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Подниматься на носки, колени не разводить. 3. Темп медленный.	4	4-6	6	10
14.	<i>П/игра</i> 1. «Кач-кач» 2. «Зоопарк» 3. «Найди и промолчи» 4. «Мыши в кладовой»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2	2	2 – 3
15.	<b>Релаксация</b>						

## ЯНВАРЬ

### Комплекс № 4 «Сашкино утро» (4 часа)

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Возраст Кол-во			
				3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6 – 7 лет
1.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	<i>Сашуля живёт возле детского сада, И ей, чтобы вовремя в садик успеть, Вставить вместе с солнышком вовсе не надо, А надо лишь мультики меньше смотреть!</i>	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2	2	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
2.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, валик под бёдрами, руки вдоль туловища. 1 – 2 – разгибать колени, одновременно пальцы ног на себя;	<i>Вот Саша проснулась. Сидит на диване. Осталось одеться и в садик идти. Но Каспер мелькает на телеэкране! И Сашкин носок застывает в пути...</i>	1. Спину и таз от пола не отрывать. 2. Дыхание произвольное. 3. Темп средний.	4	4	6	8

	3 – 4 – И.п.						
3.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – круговые движения в голеностопных суставах по направлению кнутри.	<i>Бегут черепашки, хихикает Вуди, Опять неосанов громит Эхофлот. Воят привидения, звери и люди, Раскрыт в упоении Сашенькин рот.</i>	1. Ноги от пола не отрывать. 2. Ногу полностью разгибать в коленном суставе. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.			2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
4.	<b>И.п. – лёжа на спине, обхватив ступнями мяч.</b> 1 – 2 – поднять мяч; 3 – 4 – И.п.	<i>У бабушки с мамой тоскливые лица - Им стыдно так поздно идти в детский сад. "Татьяна Михайловна будет сердиться! Нас в садик не пустят!" - они говорят.</i>	1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать. 2. Мяч не ронять. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	4	4	6	8
5.	И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 10 – скользящие движения стопой одной ноги по голени другой (поочередно).	<i>Лишь Шура спокойна: "Подумаешь, поздно! Смотрите, смотрите! Подбит эхолёт! Вот это действительно очень серьёзно. А садик часок без меня проживёт..."</i>	1. Следить за осанкой. 2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень. 3. Темп медленный	2	2	2	4
6.	И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – 4 – поднять правую ногу – вдох; 5 – 8 – И.п. – выдох; 9 – 16 – то же левой.	<i>Носки, наконец, повстречались с ногами, Но свитер завис над диваном, как флаг... Ведь там же земляне воюют с врагами, И значит, нельзя оторваться никак!</i>	1. Ноги прямые. 2. Плечи, таз и другую ногу от пола не отрывать. 3. Темп медленный.	4	4	6	8
7.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – 2 – подняться носки, сгибая	<i>У бабушки нервы давно на пределе, Она, не дождавшись, грозится уйти. А в садике завтрак до крошечки съели,</i>	1. Следить за осанкой. 2. Дыхание произвольное. 3. Темп средний.	4	4	6 – 8	8 – 10

	пальцы стоп; 3 – 4 – И.п.	<i>И близится время уже к девяти...</i>					
8.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги вытянуты, руки на коленях. 1 – 10 – круговые движения стопами по направлению кнутри.	<i>Но вот отправляются! "Прямо не верю!" - Им мама ехидно вдогонку кричит...</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.			3	4
9.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги скрещены, руки на коленях. 1 – 2 – наружные края стоп с усилием повернуть к низу, приподнимая верхние; 3 – 6 – держать положение; 7 – 8 – И.п.	<i>Приходят, а в садике заперты двери. В отчаянье бабушка громко стучит</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.			6	10
10.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях, под стопами полотенце (платок). Захватывая пальцами ног ткань подтягивать его к себе.	<i>И в ужасе думает: "Ох, неужели Опять мне вести это чудо домой?! И так на больничном неделю сидели, Когда же придет долгожданный покой?"</i>	1. Следить за осанкой. 2. Стопы от пола не отрывать. 3. Темп средний. 4. Дыхание произвольное.			1 – 2	2 – 3
11.	И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, передние отделы стоп зафиксированы резиновым жгутом. 1 – взять концы жгута; 2 – 7 – выпрямить ноги, преодолевая сопротивление стоп, держать положение; 8 – И.п.	<i>Их всё же впустили. Но Сашу ругают И завтра грозятся уже не впускать.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги полностью выпрямить. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	4	4	4 – 6	8 – 10
12.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни,	<i>Ну, как они всё-таки не понимают? Ведь завтра же мультики</i>	1. Дыхание произвольное. 2. Темп	2	2	2 (с интер валом	4 (с интер валом

	руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	<i>будут опять!</i>	средний.			10 с)	10 с)
13.	<i>П/игра</i> 1. «Кач-кач» 2. «Кто как передвигается?» 3. «Найди и промолчи» 4. «Лягушки»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.			2	2 – 3
14.	<b>Релаксация</b>						

**ФЕВРАЛЬ**  
Комплекс № 5 «Цирк» (4 часа)

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Возраст Кол-во			
				3-4 года	4-5 лет	5-6 л лет	6 – 7 лет
1.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	<i>Проходите, проходите, Уважаемые зрители! Ждет вас представление Всем на удивление!</i>	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2	2	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
2.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, отдельно каждую ступню обхватить резиновым жгутом, концы держать в руках. 1 – 10 – выполнять движения как при езде на велосипеде, растягивая жгуты.	<i>Вот грохочут барабаны И довольные вполне Выезжают обезьяны На жирафовой спине.</i>	1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать. 2. Ногу полностью разгибать в коленном суставе. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.			2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
3.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, бёдра разведены, стопы касаются друг друга. 1 – 2 – отвести пятки с упором на	<i>Львы летят через огонь,</i>	1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать. 2. Носки вместе. 3. Темп	2	4	6	8



	переднюю часть стопы; 3 – 4 – И.п.		медленный. 4. Дыхание произвольное.				
4.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – 2 – приподнять пятки (пола касаются только большие пальцы ног), развести пятки до прямого угла; 3 – 4 – И.п.	<i>В бубен бьет копытом конь.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.	2	4	6	10
5.	И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – 4 – поднять правую ногу – вдох; 5 – 8 – И.п. – выдох; 9 – 16 – то же левой.	<i>Петухи качаются, На лету встречаются.</i>	1. Ноги прямые. 2. Плечи, таз и другую ногу от пола не отрывать. 3. Темп медленный.	2-4	4-6	6	8
6.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – поднять носки ног; 2 – И.п.; 3 – поднять пятки; 4 – И.п.	<i>Кенгурята-акробаты Очень храбрые ребята. Крики «браво» лишь услышат – И в карман, сидят, не дышат.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.	4	4-6	6	8
7.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, пальцы рук собраны в «замок» и зажаты между колен. 1 – 2 – приподнимать внутренние края стоп, сильно прижимая наружные к полу; 3 – 4 – И.п.	<i>Поглядите, три медведя В чепчиках и платицах На больших велосипедах По арене катятся!</i>	1. Следить за осанкой. 2. Колени не разводите. 3. Темп средний.			6	8

8.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – 2 – предельно выгнуть своды стоп (пальцы и пятки на полу); 3 – 6 – держать положение; 7 – 8 – И.п.	<i>Бах! Тут что-то на пути, Ни проехать, ни пройти!</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пальцы и пятки от пола не отрывать. 3. Темп средний. 4. Дыхание произвольное.			6	10
9.	И.п. – сидя на стуле (скамейке), стопами обхватить мяч. 1 – 4 – понять мяч; 5 – 8 – И.п.	<i>Ёж – веселый акробат, Насмешил он всех ребят, Сел лисице на носок, Как из сказки колобок: - Ну-ка съешь меня, плутовка!.. И жонглирует он ловко!</i>	1. Следить за осанкой. 2. Дыхание произвольное. 3. Темп медленный.	2	2-4	4	6
10.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	<i>Бегемот, скорей сыграй-ка Что-нибудь на балалайке! Громко бегемот поет: — Я совсем не знаю нот!</i>	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2	2	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
11.	<i>П/игра</i> 1. «Кто как передвигается?» 2. «Зоопарк» 3. «Ходьба по мостику» 4. «Сидячий футбол»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2	2	2 – 3
12.	<i>Релаксация</i>						

МАРТ

Комплекс №6 «Город «Угадай-ка» часть 1 (4 часа)

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Возраст Кол-во			
				3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6 – 7 лет
			Упражнения 1 – 3 выполняются 3 раза с изменением темпа и направления: 1 – медленно лицом вперед; 2 – быстро спиной вперед; 3 – медленно «змейкой».				
1.	Ходьба обычная.	<i>Большие ноги идут по дороге: «Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»</i>	1. Упражнение выполнять босиком.	10	10	10 с	20 с

			2. Следить за осанкой.				
2.	Лёгкий бег на носках.	<i>Маленькие ножки бегут по дорожке: «Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой. 3. Следить за дыханием.	10	10	10 с	20 с
3.	Гимнастический шаг.	<i>Огромные ноги шагают по дороге: «Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»</i>	1. Упр-ние выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10	10	10 с	20 с
4.	Ходьба обычная.	<i>Все иду, идут, идут В город «Угадай-ка». Там звери разные живут, Какие – отгадай-ка!</i>	1. Упр-ние выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10	10	20 с	30 с
5.	И.п. – стоя на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони кверху. Ходьба на внешней стороне стопы.	<i>«Мишка» Ходит по лесу гуляет, В корзинку шишки собирает: - Шишка раз, шишка два – положу – ка их сюда. - А какая это шишка? - Я не знаю, - шепчет...</i>	1. Упр-ние выполнять босиком. 2. Стараться ноги не сгибать в коленях. 3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.	10	10	20 с	30 с
6.	И.п. – стоя ноги врозь на внешней стороне стопы, руки внизу. 1 – 2 – наклон вперед, пальцами рук коснуться пола; 3 – 4 – И.п.	<i>МИШКА</i>	1. Упр-ние выполнять босиком. 2. Колени не сгибать. 3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.	4	4-6	6	8
7.	И.п. – стоя ноги врозь на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони кверху. Ходьба на внешней стороне стопы.		1. Упр-ние выполнять босиком. 2. Стараться ноги не сгибать в коленях. 3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.	10	10	20 с	30 с
8.	И.п. – полный	<i>«Черепаха»</i>	1. Следить за			20 с	30 с

	присед, руки на колени. Ходьба в полном приседе на носках.	<i>Живёт спокойно, не спешит, На всякий случай носит щит. Под ним не знает страха, Гуляет... ЧЕРЕПАХА</i>	осанкой. 2. Пятки на пол стараться не опускать. 3. Темп средний.				
9.	И.п. – о.с., руки за спину. Прыжки в полуприседе на носках.	<i>«Зайка» Прыгает ловко И любит морковку Длинноухий попрыгайка, Маленький, серенький... ЗАЙКА</i>	1. Следить за осанкой. 2. Прыжки мелкие и невысокие. 3. Темп средний.	10	10	20 с	30 с
10.	Ходьба на носках.	<i>«Жираф» Он высокий и пятнистый, С длинной-длинной шеей, И питается он листьями, Листьями деревьев. Угадай и будешь прав Ведь зовут его... ЖИРАФ</i>		10	10	20	30
11.	И.п. – сидя на скамейке, правая нога закинута на левую. 1 – 4 – раскачивать ногой, движения стопы от себя к себе; 5 – 8 – то же левой.	<i>«Слон» Ходит с двумя хвостами И большими ушами. Вот такой огромный он. Вы догадались это... СЛОН Слоны умны, слоны смирны, Слоны спокойны и сильны.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Следить, чтобы дети раскачивали ногу, работая в голеностопном суставе, а не за счёт коленного сустава. 3. Темп средний.			4 – 6	8 – 10
12.	И.п. – сидя на скамейке, ноги вместе вытянуты вперёд. 1 – движение стопами на себя; 2 – от себя; 3 – вправо; 4 – влево.	<i>«Волк» Головой наклоны делать рад Вправо, влево, вперёд, назад. Он сероватый, зубоватый, По полю рыщет, Телят ищет. Он в поросятах знает толк Сердитый, страшный, серый... ВОЛК</i>	1. Следить за осанкой. 2. Стопы не разводиться. 3. Темп средний.	4	4-6	6 – 8	10 – 12
13.	И.п. – упор сидя, ноги вместе согнуты в коленных суставах, стопы на полу. 1 – поднять пятки	<i>«Белка» С ветки на ветку, Быстрый, как мяч, Скачет по лесу Рыжий циркач. Вот налету он шишку сорвал, Прыгнул на ствол</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пальцы ног не разводиться. 3. Темп медленный.			6	10

	вверх; 2 – развести их в стороны; 3 – соединить; 4 – И.п.	<i>И в дупло убежал. Ну, скажите же мне, детки, Как зовут зверюшку...</i> <b>БЕЛКА</b>					
14.	И.п. – сидя на стуле (скамейке), ноги на массажном мяче. 1 – 10 – катание мяча вперёд – назад правой ногой; 11 – 20 – то же левой.	<i>«Ёж» Сердитый недотрога Живёт в глуши лесной. Иголок очень много, А нитки не одной. На кого же он похож, Отвечайте это...</i> <b>ЕЖ</b>	1. Следить за осанкой. 2. Мяч не отпускать. 3. Темп средний.	2	2-3	2 – 3	3 – 4
15.	И.п. – сидя. Переключать мелкие предметы с одного места на другое, захватывая пальцами ног.	<i>«Муравей» Погляди на молодцов: Веселы и бойки, Волокут со всех сторон Материал для стройки. Вот один споткнулся вдруг Под тяжёлой ношей, И спешит на помощь друг. Тут народ хороший! Без работы, хоть убей, Жить не может...</i> <b>МУРАВЕЙ</b>	1. Следить за осанкой. 2. Руками не помогать.	2	2	2	2 – 3
16.	И.п. – о.с. Перемещение по залу, помощи пальцев стоп.	<i>«Улитка» Весь день хожу я по дорожке, То выпущу, то спрячу рожки. Совсем домой я не спешу. Зачем спешить мне по-пустому? Свой дом я при себе ношу, И потому всегда я дома, Лишь только выгляну в калитку. Ну, а зовут меня...</i> <b>УЛИТКА</b>	1. Следить за осанкой. 2. Стопы от пола не отрывать. 3. Темп средний. 4. Дыхание произвольное.	10	20	20-30	3 0
17.	<i>П/игра</i> 1. «Петушок» 2. «Найди и промолчи» 3. «Ходьба по мостику» 4. «Мыши в кладовой»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2	2	2 – 3
18.	<i>Релаксация</i>						

АПРЕЛЬ  
Комплекс № 7 «Город «Угадай-ка» часть 2 (4 часа)

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Возраст Кол-во			
				3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6 – 7 лет
1.	Ходьба обычная.	<i>Все иду, идут, идут В город «Угадай-ка». Там звери разные живут, Какие – отгадай-ка!</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10	10-20	20 с	30 с
2.	Ходьба на носках, руки на пояс.	<i>«Жираф» Он ходит голову задрав, Не потому, что важный граф, Не потому, что гордый нрав, А потому, что он... ЖИРАФ</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Ноги прямые. 4. Темп медленный.	10	10-20	20 с	30 с
3.	И.п. – о.с., руки на пояс. Ходьба в полуприседе на носках.	<i>«Лиса» Хитрая плутовка, Рыжая головка, Хвост пушистый – краса, А зовут её... ЛИСА</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Пятки на пол не опускать. 3. Темп средний. 4. Следить за осанкой.		10-20	20 с	30 с
4.	И.п. – полный присед, руки на колени. Прыжки в полном приседе на носках.	<i>«Лягушка» Летом на болоте Вы её найдёте Зелёная квакушка, А зовут её... ЛЯГУШКА</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пятки на пол стараться не опускать. 3. Темп средний.	10	10-20	20 с	30 с
5.	И.п. – сидя на стуле, колени и стопы вместе, спина и ягодицы прижаты к спинке стула, руки за спинкой. 1 – носки на себя, пятки на полу; 2 – поставить носки врозь;	<i>«Паук» Восемь ног, как восемь рук, Вышивают шёлком круг. Мастер в шёлке знает толк. Покупайте, мухи, шёлк! Ну, а мастера зовут Все мы знаем как... ПАУК</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать, не разводиться. 3. Темп средний.	4	4-6	6	8

	3 – носки соединить; 4 – И.п.						
6.	И.п. – сидя на стуле, колени и стопы вместе, спина и ягодицы прижаты к спинке стула, руки за спинкой. 1 – носки на себя, пятки на полу; 2 – поставить носки вправо; 3 – носки прямо; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же влево.	<i>«Рыбки»</i> <i>Перья есть, а не летает.</i> <i>Глаза есть, а не мигает.</i> <i>У родителей и деток</i> <i>Вся одежда из монеток.</i> <i>Они безмолвны, без улыбки.</i> <i>Мы догадались – это...</i> <b>РЫБКИ</b>	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать. 3. Ноги не разводить. 4. Темп средний.			4 – 6	8 – 10
7.	И.п. – о.с. 1 – 2 – поставить правую ногу скрестно перед левой (стопа к стопе); 3 – 4 – то же левую.	<i>«Уточка»</i> <i>Пёстрая крякуша</i> <i>Ловит лягушек.</i> <i>Ходит вразвалочку,</i> <i>Спотыкалочку.</i> <i>Клювик как дудочка,</i> <i>А зовут её...</i> <i>УТОЧКА</i>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги ставить стопа к стопе. 3. Темп средний.	5	10	10 – 15	15 – 20
8.	И.п. – упор сидя. 1 – 2 – пальцы ног сильно сжать («в кулачок»); 3 – 4 – сильно растопырить.	<i>«Ёжик»</i> <i>В клубок свернётся,</i> <i>Взять не даётся.</i> <i>Иголки лежали, лежали</i> <i>Да в лес убежали.</i> <i>Клубочек без ножек.</i> <i>Зовут его...</i> <b>ЁЖИК</b>	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать. 3. Ноги вместе.	5	6	8 – 10	10 – 12
9.	И.п. – упор сидя. 1 – 2 – пальцы ног на себя поднимая пятки от пола; 3 – 6 – фиксировать положение; 7 – 8 – И.п.	<i>«Заяц»</i> <i>Что за зверь лесной</i> <i>Встал, как столбик, под сосной?</i> <i>И стоит среди травы</i> <i>Уши большие головы.</i> <i>Что ж это за зверь – красавец?</i> <i>Все узнали? Это...</i> <b>ЗАЯЦ</b>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги вместе.	4	4-6	6	8
10.	И.п. – о.с. 1 – правую ногу на носок, левую на пятку; 2 – И.п.; 3 – левую на носок, правую на пятку;	<i>«Лось»</i> <i>Трав копытами касаясь,</i> <i>Ходит по лесу красавец,</i> <i>Ходит смело и легко,</i> <i>Рога раскинув широко.</i> <i>Гадать нам долго не пришлось,</i> <i>Мы все узнали – это...</i>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги вместе. 3. Сохранять равновесие.		4	6 – 8	8 – 10

	4 – И.п.	<b>ЛОСЬ</b>					
11.	И.п. – о.с. Ходьба по ребристой доске, массажным коврикам и т.д.	<i>Все иду, идут, идут В город «Угадай-ка». Там звери разные живут, Мы всех их отгадали!</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний.	1	1	1 мин	1 мин
12.	<i>П/игра</i> 1. «Цветные автомобили» 2. «Найди свой цвет» 3. «Зоопарк» 4. «Кач-кач»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	1	1	1	2
13.	<b>Релаксация</b>						

**МАЙ**  
**Комплекс № 8 «Веселые стихи» (4 часа)**

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Возраст Кол-во			
				3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6 – 7 лет
1	И.п. — сед на ковре, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая. Катать стопой мяч вперед-назад катать мяч стопой по кругу	<b>«Ежик»</b> <i>Этот мячик так хорош! Он на ежика похож. Буду ножки укреплять Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой.</i>		5	6	8 – 10	10 – 12
2	И.п. — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая. руками надавливать на колени и соединять колени вместе).	<b>«Лягушата»</b> <i>Жили-были лягушата Озорные, как ребята. Они лапки разминали Силу лапок показали. Могли комариков поймать Раз, два, три, четыре, пять!</i>	(упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги). (приподнять ноги, хлопнуть стопами):	5	6	8 – 10	10 – 12
3	И.п. — сидя на скамейке, хват руками за край, спина прямая.	<b>«Корова»</b> <i>У нашей коровы ножки открыты. Вместо сапог у коровы копыта По лужам шагает смело всегда</i>	(По очереди ставить ноги вперед на пятки.), (Шагать носочками вперед-назад.)	5	6	8 – 10	10 – 12



		<i>Ей не страшна дождевая вода</i>					
<i>И.п.</i> — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.  Выполнить то же другой ногой.	<b>«Переложит платок!»</b>  <i>Я платок возьму ногой Поднесу его к другой. Я несу платок, не сплю. Коврик я не зацеплю.</i>	(захватить платок правой стопой),  (Медленно перенести его к левой ноге.)	5	6	8 – 10	10 – 12	
<i>И.п.</i> — сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты. (надавливать на колени), (плечи назад, вытянуться вверх)..	<b>«Йог»</b> <i>Ноги скрестно мы сидели Но не пили и не ели. Спинки ровно мы держали И о чем-то все мечтали</i>	Повторить упражнение, сменив ноги.	5	6	8 – 10	10 – 12	
<i>И.п.</i> — сед на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая. <i>Повторить правой и левой ногой</i>	<b>«Мои ножки»</b> <i>Эта ножка танцует. Эта ножка рисует Раз, два, три, четыре, пять! Нарисуй кружок опять.</i>	Носочком правой ноги начертить кружок. <i>То же левой ногой.</i>	5	6	8 – 10	10 – 12	
<i>И.п.</i> — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.	<b>«Упрямцы»</b> <i>Встретились два козленка, Два упрямых ребенка. Бодались, бодались, Сражались, сражались... Потом они устали. Играть вместе стали</i>	Приподнять ноги, давить стопами друг в друга. . Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.	5	6	8 – 10	10 – 12	
<i>И.п.</i> — сед скамейке, упор руками о сиденье, спина прямая.	<b>«Нарисуй ногами!»</b> <i>Нарисуем мы ногами, как художники, руками. Это высший класс! Получается у нас.</i>	(Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе	5	6	8 – 10	10 – 12	
<i>И.п.</i> — то же,	<b>«Гармошка»</b>	<i>Собрать</i>					

	на полу перед ногами расстелена простынка.	<i>Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой.</i>	<i>правой стопой простынку Разгладить простынку, удерживая край.</i>				
--	--	--	--	--	--	--	--

## II Комплекс организационно-педагогических условий

### 6 Календарно–учебный график

№	месяц	число	Форма занятия	кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь 2019	1,8,15, 22,29	мелкогрупповая	4	«Маринкина прогулка»	спортивный зал	наблюдение
2	Ноябрь 2019	5,12,19, 26		4	«Гимнастика в стихах»		
3	Декабрь 2019	3,10,17, 24		4	«Котята»		
4	Январь 2020	7,14,21,28		4	«Сашкино утро»		
5	Февраль 2020	5,12,19,26		4	«Цирк»		
6	Март 2020	5,12,19,26		4	Город «Угадайка» 1 часть		
7	Апрель 2020	2,9,16, 23		4	Город «Угадайка» 2 часть		
8	Май 2020	7,14,21,28		4	«Веселые стихи»		

## Методические материалы

**Организация образовательного процесса:** очная.

### **Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесно-образное объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный качественный показ;
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления);
- практический (творчески-самостоятельное создание образов, разучивание композиций).

**Формы работы с детьми:** содержание Программы включает в себя работу:

· профилактика и коррекция плоскостопия у детей.

Содержание занятий по профилактике нарушений осанки и профилактике плоскостопия включают: ходьбу, бег, упражнения на равновесия, лазание, дыхательные упражнения, прыжки, игры. Занятия проходят в игровой форме и содержат игровую мотивацию.

### **Форма проведения учебных занятий**

Занятия проводятся по возрастным группам, численность воспитанников в группе - 15 человек. Мелкогрупповая форма занятий позволяет построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

**Используемая литература:** работа ведется по апробированной программе в форме игровых занятий.

**Режим проведения:** занятие проходит 1 раз в неделю во второй половине дня по 15 -30 минут в физкультурном зале.

**Форма одежды:** спортивная форма, носочки.

### **Алгоритм учебного занятия.**

#### **Вводная часть:**

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.

#### **Основная часть:**

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.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

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

#### **Заключительная часть:**

Дыхательные упражнения, релаксация.

## Условия реализации программы

### **Описание материально-технических условий реализации Программы**

Физкультурно –тренажерный зал для занятий просторный, светлый, оснащен необходимым оборудованием:

- гимнастические палки
- мячи
- канат
- скамейки
- массажные коврики

- обручи и др.

**Технические средства обучения:** магнитофон, компьютер, интернет и т.д.

Занятия по дополнительной программе «Здоровячок» ведет инструктор по физической культуре, педагог высшей квалификационной категории, систематически повышающая свою профессиональную компетенцию ( КПК - Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов «Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования» по программе: «Формирование физической культуры детей дошкольного возраста в условиях ФГОС ДОО (с использованием ДОТ) » в объёме 100 часов с 14.06.2018 по 22.09.2018 удостоверение о повышении квалификации У 003770 )

**Для выполнения поставленных оздоровительных задач программы предусмотрены следующие структуры:**

- Упражнения для коррекции осанки
- Корригирующая гимнастика
- Занимательные разминки
- Дыхательная гимнастика
- Ходьба по массажным дорожкам
- Различные виды игр

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- Диагностика физического развития детей.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

**Система мониторинга планируемых результатов освоения программы**

Диагностика проводится 2 раза в год.

**Цели диагностики:**

**На начало года:** определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

**На конец года:** Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики

**Метод диагностики:**

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

***Метод педагогического наблюдения.***

Наблюдая в ходе занятий за детьми, воспитатель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

### Оценочные материалы

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих их нормальному развитию стопы	Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них.	Выполнение упражнений, формирующих осанку	Подвижные и спортивные игры	Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении	Баллы
1							
2							

#### Уровни освоения:

3 балла - высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

#### Список литературы:

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Медицина. – 1994. – 64 с.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. // Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС. – 2000. – 296 с.
3. Мачинский В.И. Гимнастика исправляющая осанку. – М.: Медицина. – 1969. – 46 с.
4. Под ред. Халемского Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. – М., 2001. – 44 с.