

муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №281»
(МАДОУ «Детский сад «281»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад №281»
Протокол №1 от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом завидующего
МАДОУ «Детский сад №281»
Приказ №250 от 25.08.2023
Е.А. Бажина

**Бажина
Елена
Алексеевна**

Подписано
цифровой
подписью: Бажина
Елена Алексеевна
Дата: 2023.09.22
15:18:14 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫМ Я РАСТУ»

Направленность: физкультурно-
спортивная
Срок реализации: 7 месяцев
Возраст обучающихся: 3-4 года
Автор-составитель:
Полищук Ольга Анатольевна
педагог дополнительного образования

БАРНАУЛ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
1	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4.	Возрастные особенности детей 3-4 лет	5
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	6
2.	Содержательный раздел	7
2.1.	Используемые методы и приемы обучения	7
2.2.	Календарно – тематическое планирование	8
3.	Организационный раздел	20
3.1.	Материально – техническое обеспечение Программы	20
3.2.	Методическое обеспечение Программы	21
3.3.	Формы аттестации	21
3.4.	Календарный учебный график	22
3.5.	Учебный план	23
	Лист изменений и дополнений	24
	Приложения	25

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Правильная осанка является одним из важнейших показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования основных систем организма. Дефекты осанки часто вызывают нарушение зрения и изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам, остеохондрозу. Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие (деформация стопы), характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь.

Дети приходят в школу умеют читать, считать, но имеют скудный сенсорный опыт, слабо развитую моторику рук, у многих детей отсутствие физических качеств (усидчивости, выносливости, умения элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую).

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Именно этим было продиктовано решение, разработать специальную программу, направленную на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей и повышение уровня привлекательности занятий физкультурой.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Здоровым я расту» (далее – Программа) по развитию физических качеств и укреплению здоровья поможет педагогам и инструкторам по физической культуре реализовать важное требование ФГОС дошкольного образования - формировать начальные представления о ЗОЖ, сохранение и укрепление здоровья, а также становлении целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Нормативный срок освоения: 7 месяцев.

Программа разработана на 2023/2024 учебный год (с 02.10.2023 по 24.04.2024).

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: групповая.

Занятия по Программе проводятся во вторую половину дня, 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, длительность занятий не более 15 минут.

Наполняемость каждой группы до 30 человек.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

Оздоровительные задачи.

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося.

Образовательные задачи.

- Обогащать двигательный опыт занимающихся.
- Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Воспитательные задачи

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

1.3. Принципы формирования Программы

- Доступности и индивидуализации (весь материал интересен и доступен, подобран с учётом индивидуальных и возрастных особенностей на основе интересов и способностей каждого ребёнка);
- Принцип развития от простого к сложному (содержание и деятельность выстроена с учётом усложнения – от выполнения простых упражнений к более сложным);
- Принцип наглядности;
- Принцип систематичности (программа реализуется через системное, перспективное и календарное планирование);
- Принцип единства развития познавательной и эмоциональной сферы ребёнка;

Содержание Программы реализуется через следующие виды деятельности:

- Игровая (кинезиологические упражнения, дыхательная гимнастика, подвижные игры, самомассаж);
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками)
- практическая (открытые мероприятия и спортивные праздники).

1.4. Возрастные особенности детей 3 - 4 лет

Четвертый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно и малыш не может сидеть или стоять, не

меня позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерить свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т. д.

Начинается развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка), оздоровительных мероприятий.

Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.

2. Содержательный раздел

Используемые методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.2. Календарно – тематическое планирование

Занятие делиться на три части: вводную, основную и заключительную.

1. Вводная часть:

- разогрев мышц и суставов
- мотивация на предстоящую работу
- подготовка детей к основной части

2. Основная часть:

- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)
- совершенствование спортивной техники и анализаторных функций организма
- выполнение физических и подводящих упражнений, работа со спортивным оборудованием
- подвижные игры.

3. Заключительная часть:

- кинезиологические упражнения
- самомассаж

№ Дата	Тема занятия Задачи	Содержание занятия
Октябрь		
02.10.	Вводное занятие	Игровое занятие.
04.10. 09.10.	«Лесной стадион» Привлекать интерес детей к занятиям физкультурой; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику.	Вв. Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, на носках. Осн. Комплекс ОРУ с мячами №1 Подлезание под шнур правым/левым боком. Прокатывание шариков в ворота правой/левой рукой. Прыжки на двух ногах с

		<p>продвижением вперед. Подвижная игра «Лягушки» Закл. Кинезиологическое упражнение «Колечко» Самомассаж «Утка и кот»</p>
11.10. 16.00	<p>«В гости к ёлочке» Побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в бросании снежков вдаль одной рукой через препятствие, в прыжках через препятствия, ползании на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма.</p>	<p>Вв. Ходьба на внешней стороне стопы, «змейкой» между предметами, прыжки через веревочки, бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу. Осн. Комплекс ОРУ с мячами №1 Бросание «снежков» через шнур правой/левой рукой. Ползание на четвереньках вверх по наклонной доске. Ходьба по скамейке. Подвижная игра «Шире шагай» Закл. Кинезиологическое упражнение «Колечко» Самомассаж «Утка и кот»</p>
18.10. 23.10.	<p>«Весёлые мячики» Профилактика плоскостопия, выполнение упражнений укрепляющих мышечный корсет и свод стопы; учить детей ползать на четвереньках, толкая головой мяч до цели, ловить мяч после отскока, развивать фантазию, творчество.</p>	<p>Вв. Ходьба по массажным коврикам, медленный бег. Осн. Комплекс №2 «Буратино» (укрепление мышечного корсета) Ползание на четвереньках, толкая головой мяч. Бросок мяча об пол и ловля после отскока. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Закл. Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-ладонь» Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»</p>
25.10. 30.10.	<p>«Мы сильные и ловкие!» Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей</p>	<p>Вв. Ходьба и бег в рассыпную, с мешочком на голове, между предметами, ходьба и бег в противоположную сторону.</p>

	<p>выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; учить выполнять движения в соответствии с текстом.</p>	<p>Осн. Комплекс ОРУ без предметов №2 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Пролезание через туннель. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Закл. Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-ладонь» Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»</p>
Ноябрь		
01.11. 08.11	<p>«Игра с ёжиками» Упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания.</p>	<p>Вв. Самомассаж всего тела массажными мячами. Осн. Комплекс ОРУ без предметов №2 Ходьба по канату боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах по матам. Прокатывание «ежиков» между двумя шнурами. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Закл. Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-ладонь» Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»</p>
13.11. 15.11.	<p>«Мы - спортсмены» Познакомить детей с разными видами тренажеров. Показать детям, как пользоваться каждым тренажером. Приучать детей к аккуратности в обращении с тренажерами и четкости выполнения движений; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания;</p>	<p>Вв. Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, на носках. Осн. Комплекс №3 «Веселый гномик» (укрепление мышечного корсета) Работа в подгруппах. 1 подгруппа Велотренажер - натяжение педалей отсутствует.</p>

	<p>выполнение упражнений укрепляющих мышечный корсет и свод стопы.</p>	<p>Диск «Здоровье» - стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.</p> <p>Беговая дорожка - стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.</p> <p>2.Подгруппа</p> <p>Ходьба по массажным коврикам.</p> <p>Захватывание предметов пальцами ног, удержание, переключивание</p> <p>Подвижная игра «Лошадки»</p> <p>Закл.Кинезиологическое упражнение «Змейка»</p> <p>Самомассаж «Черепашка»</p>
<p>20.11. 22.11.</p>	<p>«Поиграй-ка с нами, обруч!»</p> <p>Учить детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать через обруч, как через скакалку; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей.</p>	<p>Вв. Ходьба на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «Змейкой», бег со сменой направления.</p> <p>Осн. Комплекс ОРУ с обручами №3</p> <p>Прокатывание обруча двумя руками в прямом направлении.</p> <p>Пролезание через туннель из обручей.</p> <p>Прыжки через обруч, как через скакалку.</p> <p>Подвижная игра «Лошадки»</p> <p>Закл.Кинезиологическое упражнение «Змейка»</p> <p>Самомассаж «Черепашка»</p>
<p>27.11. 29.11.</p>	<p>«Фитнес клуб»</p> <p>Продолжать работу на тренажерах (велотренажер, беговая дорожка, диск здоровья); способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания; массаж стоп и укрепление свода</p>	<p>Вв. Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, на носках.</p> <p>Осн. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой №4</p> <p>Работа в подгруппах.</p> <p>1.Велотренажер - натяжение педалей отсутствует.</p>

	<p>стопы; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами.</p>	<p>Диск «Здоровье» - стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо. Беговая дорожка – ходьба, бег. 2.Ходьба по массажным коврикам. Захват мелких предметов пальцами ног. Подвижная игра «Самолеты» Закл.Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос» Самомассаж «Пирог»</p>
Декабрь		
<p>04.12. 06.12.</p>	<p>«Палочка-помогалочка» Развивать координационные способности; развивать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; ходьбе по наклонной доске. метании мяча в горизонтальную цель; перешагивании через кубики.</p>	<p>Вв. Ходьба на носках, на пятках, перешагивая через кубики, бег змейкой, с высоким подниманием бедра. Осн. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой №4 Ходьба по гимнастической палке боком приставным шагом. Ходьба по наклонной доске. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Самолеты» Закл.Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос» Самомассаж «Пирог»</p>
<p>11.12. 13.12.</p>	<p>«К обезьянкам в гости» Упражнять в лазании по гимнастической стенке, прыжках вверх касаясь предмета, бросании мяча друг другу в парах; развивать координацию движений.</p>	<p>Вв. Ходьба по массажным коврикам, медленный бег. Осн. Комплекс ОРУ с гантелями №5 Лазание по гимнастической стенке. Прыжки вверх касаясь предмета. Бросание мяча друг другу в парах. Подвижная игра «Акула и рыбки» Закл.Кинезиологическое упра</p>

		<p>жнение «Лезгинка» Самомассаж «Белый мельник»</p>
18.12. 20.12.	<p>«Мы играем!» Упражнять в катании на самокате, ходьбе по доске (разойтись вдвоем на доске); развивать глазомер и меткость.</p>	<p>Вв. Ходьба по массажным коврикам, медленный бег. Осн. Комплекс ОРУ с гантелями №5 Катание на самокате. Ходьба по доске (разойтись вдвоем на доске). «Кольцеброс». Подвижная игра «Акула и рыбки» Закл. Кинезиологическое упражнение «Лезгинка» Самомассаж «Белый мельник»</p>
25.12. 27.12.	<p>«Циркачи» Формировать у детей интерес и стремление заниматься спортом; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в ворота, бросать мяч из-за головы сидя; развивать фантазию, творчество.</p>	<p>Вв. В ходьбечередовать мелкие и широкие шаги, останавливаться и идти в обратную сторону. В беге по сигналу разбежаться в рассыпную и по сигналу находить свое место в колонне. Осн. Комплекс ОРУ с мячами №6 Перебрасывание мяча друг другу по кругу. Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в ворота. Бросок мяча из-за головы сидя. Подвижная игра «Найди свой домик» Закл. Кинезиологическое упражнение «Симметричные рисунки» Самомассаж «Часовой»</p>
Январь		
10.01.	<p>«Силачи!» Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего</p>	<p>Вв. Ходьба с мешочком на голове, змейкой между предметами, с высоким</p>

15.01.	настроения; развивать силу и выносливость; учить детей ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; закреплять прыжки на двух ногах боком через канат; выполнение упражнений укрепляющих мышечный корсет и свод стопы; учить выполнять движения в соответствии с текстом.	поднимание бедра. Бег приставным шагом, парами. Осн. Комплекс №6 «Кукла» (укрепление мышечного корсета) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Прыжки на двух ногах боком через канат. Пролезание через туннель. Подвижная игра «Найди свой домик» Закл. Кинезиологическое упражнение «Симметричные рисунки» Самомассаж «Часовой»
17.01. 22.01.	«Цветные автомобили» Закреплять навык катания на самокате. После бега по сигналу встать на куб и удерживать равновесие. Переходить по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево приставным шагом.	Вв. Чередовать ходьбу с бегом. Осн. Комплекс ОРУ без предметов №7 Катание на самокате. После бега по сигналу встать на куб и удерживать равновесие. Переходить по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево приставным шагом. Подвижная игра «Такси» Закл. Кинезиологическое упражнение «Дом-ежик - замок» Самомассаж «Паровоз»
24.01. 29.01.	«Чудесный мешочек» Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; упражнять детей в бросании мешочков в цель, ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением вперед с зажатым между колен мешочком; ползании с	Вв. Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, с мешочком на голове, бег медленный, на носках. Осн. Комплекс ОРУ без предметов №7 Метание мешочков в цель (модуль «Елочка»). Прыжки с продвижением вперед с зажатым между

	мешочком на спине; учить согласовывать свои движения с движениями товарища.	колен мешочком. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Подвижная игра «Такси» Закл. Кинезиологическое упражнение «Дом-ежик - замок» Самомассаж «Паровоз»
Февраль		
31.01. 05.02.	<p>«Спортивный клуб» Продолжать работу на тренажерах (велотренажер, беговая дорожка, диск здоровья, бегущий по волнам); способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания; массаж стоп и укрепление свода стопы; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами.</p>	<p>Вв. Ходьба на внешней стороне стопы, «змейкой» между предметами, прыжки через веревочки, бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу. Осн. Комплекс ОРУ с обручами №8 Работа в подгруппах. 1. Велотренажер - натяжение педалей отсутствует. Диск «Здоровье» - стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо. Беговая дорожка – ходьба, бег. 2. Ходьба по массажным коврикам. Захват мелких предметов пальцами ног. Подвижная игра «Трамвай» Закл. Кинезиологическое упражнение «Фонарик» Самомассаж «Ладшки»</p>
07.02. 12.02.	<p>«Здоровым буду я» Развивать силу и выносливость; учить детей выполнять лазание по гимнастической лестнице, переходя на другой пролет, упражнять в равновесии в ходьбе по «ёжикам» - балансирам, развивать прыгучесть в прыжках на матах;</p>	<p>Вв. Ходьба и бег враспынную, по кругу, между предметами, ходьба и бег в противоположную сторону, прямой галоп. Осн. Комплекс ОРУ с обручами №8 Лазание по гимнастической лестнице, переходя на другой пролет.</p>

		<p>Ходьба по балансирам. Прыжки на матах. Подвижная игра «Трамвай» Закл.Кинезиологическое упражнение «Фонарик» Самомассаж «Ладшки»</p>
14.02. 19.02.	<p>«Солдаты» Развивать ловкость и координационные способности; развивать ловкость и формировать мышечную силу в беге по наклонной лестнице, спуске с наклонной лестницы, упражнять в лазании в туннель, спрыгивании со скамейки.</p>	<p>Вв. В ходьбечередовать мелкие и широкие шаги, останавливаться и идти в обратную сторону. В беге по сигналу разбегаться в рассыпную и по сигналу находить свое место в колонне. Осн. Комплекс ОРУ с флагами №9 Бег по наклонной лестнице вверх и спуск. Лазание в туннель. Спрыгивание со скамейки. Подвижная игра «Найди себе пару» Закл.Кинезиологическое упражнение «Цепочка» Самомассаж «Дождик»</p>
21.02 26.02.	<p>«Разноцветные мячи» Закреплять бросок мяча вверх и ловля его после хлопка, учить отбивать мяч двумя руками, прокатывать мяч змейкой между кеглями; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве.</p>	<p>Вв.Ходьба по массажным коврикам, медленный бег. Осн. Комплекс ОРУ с флагами №9 Бросок мяча вверх и ловля его после хлопка. Отбивание мяча двумя руками. Прокатывание мяча змейкой между кеглями. Подвижная игра «Найди себе пару» Закл.Кинезиологическое упражнение «Цепочка» Самомассаж «Дождик»</p>

<p>28.02 04.03</p>	<p>«Прогулка на поляну» Повторять подлезание под дугу правым/левым боком, не касаясь руками пола. Закреплять метание шариков в корзину, перепрыгивание через шнур (высота 10см).</p>	<p>Вв. Ходьба на внешней стороне стопы, «змейкой» между предметами, прыжки через веревочки, бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу. Осн. Комплекс ОРУ с флагами №9 Подлезание под дугу правым/левым боком, не касаясь руками пола. Метание шариков в корзину – модуль «Утенки». Перепрыгивание через шнур (высота 10см) Подвижная игра «Найди себе пару» Закл. Кинезиологическое упражнение «Цепочка» Самомассаж «Дождик»</p>
<p>Март</p>		
<p>06.03 11.03</p>	<p>«Лучики здоровья» Продолжать работу на тренажерах (велотренажер, беговая дорожка, диск здоровья, бегущий по волнам); способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания; массаж стоп и укрепление свода стопы; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами.</p>	<p>Вв. Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, с мешочком на голове, бег медленный, на носках. Осн. Комплекс ОРУ с платочком №10 Работа в подгруппах. 1. Велотренажер - натяжение педалей отсутствует. Диск «Здоровье» - стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо. Беговая дорожка – ходьба, бег. 2. Ходьба по массажным коврикам. Захват мелких предметов пальцами ног. Подвижная игра «Трамвай» Закл. Кинезиологическое упражнение «Фонарик» Самомассаж «Ладони»</p>

<p>13.03 18.03</p>	<p>«Страна сильных» Закреплять навык катания на самокате. После бега по сигналу встать на куб и удерживать равновесие. Переходить по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево приставным шагом.</p>	<p>Вв. Ходьба на внешней стороне стопы, «змейкой» между предметами, прыжки через веревочки, бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу. Осн.Комплекс ОРУ с платочком №10 Катание на самокате. После бега по сигналу встать на куб и удерживать равновесие. Переходить по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево приставным шагом. Подвижная игра «Такси» Закл. Кинезиологическое упражнение «Дом-ежик - замок» Самомассаж «Паровоз»</p>
<p>20.03 25.03</p>	<p>«Весёлые кузнечики» Упражнять в лазании по гимнастической стенке, прыжках вверх касаясь предмета, бросании мяча друг другу в парах; развивать координацию движений.</p>	<p>Вв. Ходьба по массажным коврикам, медленный бег. Осн.Комплекс ОРУ с платочком №10 Лазание по гимнастической стенке. Прыжки вверх касаясь предмета. Бросание мяча друг другу в парах. Подвижная игра «Акула и рыбки» Закл.Кинезиологическое упражнение «Лезгинка» Самомассаж «Белый мельник»</p>
<p>27.03 01.04</p>	<p>«Поиграем» Упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание;</p>	<p>Вв. Ходьба на носках, на пятках, перешагивая через кубики, бег змейкой, с высоким подниманием бедра. Осн.Комплекс ОРУ с платочком №10 Ходьба по канату боком</p>

	способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания.	приставным шагом. Прыжки на двух ногах по матам. Прокатывание «ежиков» между двумя шнурами. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Закл. Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-ладонь» Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»
Апрель		
03.04 08.04	«Весёлые занятия» Развивать силу и выносливость; учить детей выполнять лазание по гимнастической лестнице, переходя на другой пролет, упражнять в равновесии в ходьбе по «ёжикам» - балансирам, развивать прыгучесть в прыжках на матах;	Вв. Самомассаж всего тела массажными мячами. Осн. Комплекс ОРУ с кубиком №11 Лазание по гимнастической лестнице, переходя на другой пролет. Ходьба по балансирам. Прыжки на матах. Подвижная игра «Трамвай» Закл. Кинезиологическое упражнение «Фонарик» Самомассаж «Ладонь»
10.04 15.04	«Мы всё умеем» Развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; учить выполнять движения в соответствии с текстом.	Вв. Ходьба на внешней стороне стопы, «змейкой» между предметами, прыжки через веревочки, бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу. Осн. Комплекс ОРУ с кубиком №11 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Пролезание через туннель. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Закл. Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-

		ладонь» Сауомассаж «Чтобы не зевать от скуки»
17.04 22.04	«Занимательная физкультура» Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; упражнять детей в бросании мешочков в цель, ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением вперёд с зажатым между колен мешочком; ползании с мешочком на спине; учить согласовывать свои движения с движениями товарища.	Вв. В ходьбечередовать мелкие и широкие шаги, останавливаться и идти в обратную сторону. В беге по сигналу разбегаться в рассыпную и по сигналу находить свое место в колонне. Осн. Комплекс ОРУ с кубиком №11 Метание мешочков в цель (модуль «Елочка»). Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между колен мешочком. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Подвижная игра «Такси» Закл. Кинезиологическое упражнение «Дом-ежик - замок» Сауомассаж «Паровоз»
24.04	Открытое мероприятие для родителей.	Повторение пройденного материала.

3. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение Программы

- спортивный зал
- гимнастические коврики
- гимнастические скамейки
- гимнастические лестницы
- шнур
- канат
- тренажеры (велотренажер, беговая дорожка, диск здоровья, бегущий по волнам)
- самокаты
- флаги

- балансиры
- массажные мячи и коврики
- мячи средние
- обручи
- гимнастические палки
- флажки
- кегли
- музыкальный центр

3.2. Методическое обеспечение Программы

1. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова.
2. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.– М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
3. Инструктор по физкультуре №5, 2012, с. 67. «Профилактика нарушений осанки и деформации позвоночника у дошкольников, коррекционная работа».
4. Кулагина Е. Физическая культура для детей 2 – 9 лет, 2009
5. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростовн/Д: Феникс, 2010.
6. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников».- Санкт-Петербург 2002 год
7. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

3.3. Формы аттестации

В ходе реализации Программы предполагается участие в конкурсах, фестивалях, открытых занятиях совместно с родителями, фотоотчет на сайт ДОУ.

По окончании срока реализации Программы итоговый документ не выдается.

Оценочные материалы

Ежегодно проводится анкетирование родителей (законных представителей), по результатам которого планируется деятельность на следующий учебный год с учетом мнения и пожеланий родителей.

Оценочным материалом являются продуктивные формы деятельности: фестивали, конкурсы разных уровней, тематические мероприятия, отчетные концерты, совместные мероприятия с родителями и другие мероприятия. Результаты оценивания используются для планирования деятельности специалистов и администрации ДООУ на следующий учебный год с учетом анализа деятельности на текущий учебный год.

3.4. Календарный учебный график

1. Режим работы учреждения			
Продолжительность учебной недели		5 дней (с понедельника по пятницу)	
Время работы возрастных групп		10,5 часов	
Нерабочие дни		Суббота, воскресенье и праздничные дни	
2. Продолжительность учебного года			
Учебный год		Со 02.10.2023 по 26.04.2024	
1 полугодие		Со 02.10.2023 по 29.12.2023	
2 полугодие		С 09.01.2024 по 26.04.2024	
Организация каникулярного отдыха в детском саду (середина учебного года, летний период) имеет свою специфику и определяется задачами воспитания в дошкольном учреждении. Для эффективного физиологического и психологического развития детей планирование каникулярного отдыха тщательно продумывается.			
Режим занятий: Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МАДОУ «Детский сад № 281»			
3. Продолжительность занятий			
Младшая группа (3-4 года)	средняя группа (4-5 лет)	старшая группа (5-6 лет)	Подготовит. группа (6-7 лет)
15 минут			
4. Перерывы между занятиями 10 мин.			
5. Праздничные (нерабочие дни)			
День народного единства		04.11.2023 по 06.11.2023	3 дня
Новогодние каникулы, Рождество Христово		30.12.2023 – 08.01.2024	10 дней
День защитников отечества		23.02.2024 по 25.02.2024	3 дня
Международный женский день		08.03.2024 по 10.03.2024	3 дня

3.5. Учебный план

Наименование ПОУ	Кол-во занятий в неделю	Количество занятий в месяц							Кол-во занятий в год
		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
«Здоровым я расту» (3-4 года)	2	9	8	8	7	8	9	9	58

Расписание проведения дополнительных образовательных услуг

Наименование платной образовательной услуги	Руководитель	День недели/время
«Здоровым я расту»	Полищук Ольга Анатольевна	Понедельник/среда 15.30-15.45 15.55-16:10 16.30-16.45 16:55-17.10

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственный	Отметка о выполнении

Комплекс ОРУ с мячами №1

И.п. основная стойка, мяч в обеих руках внизу

1-поднять мяч вверх

2-опустить мяч за голову

3-поднять мяч вверх

4-исходное положение

И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе.

И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд.

И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение.

И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

И.п. основная стойка, мяч внизу

1-2 присесть, мяч вынести вперёд

3-4 исходное положение

И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

Комплекс №2 «Буратино» (укрепление мышечного корсета)

Представьте, что вы Буратино, висящий на стене. Карабас Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть и решил он немного размяться.

И.п. — о.с: у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п.

Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой.

Приподняться на носки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны — вернуться в и.п.

Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону.

Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой.

Поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой.

Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону.

Комплекс ОРУ без предметов №2.

1. «Хлопок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены

Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п.

Пов:4-6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Вып: наклон вперед, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс №3 «Веселый гномик» (укрепление мышечного корсета)

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал?

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п.

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замке» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п.

И.п. — о.с: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в и.п.

И.п.: стойка на коленях, руки внизу. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п.

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться в и.п.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на поясе. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться в и.п.

Комплекс ОРУ с обручами №3

1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах — «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение

5. И. п.— стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1—8.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой №4

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палку вниз.

Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палку вниз.

Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п.— сидя, ноги врозь, палка на колени.

Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка вниз.

Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу.
Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны,

Комплекс ОРУ с гантелями №5

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, гантели вниз. Поднять гантели вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение.
2. И. п. — стойка на коленях, гантели в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), гантели в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, гантели в обеих руках у груди. Поднять гантели вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног поднять гантели вверх; вернуться в исходное положение.
5. И. п. — лежа на спине, гантели в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться гантелями колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.
6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки с гантелями свободно вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах

Комплекс №6 «Кукла»

Ты — живая кукла, которую подарили принцу, но никто не должен об этом догадаться. Движения — синхронные, четкие, мимика лица кукольная.

И.п. — о.с. Поднять левую руку вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, левая рукаверху, правая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону, вернуться в и.п., то же в другую сторону.

И.п.: сидя на стуле, руки опущены на колени. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад, вниз, наклониться вправо, вернуться в и.п.; то же в другую сторону.

И.п.: в упоре на коленях, руки опущены. Правую ногу вытянуть назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуться в и.п., то же в другую сторону.

И.п.: лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п.; то же в другую сторону.

Комплекс ОРУ с мячом №6

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.
Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение .
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.
Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться
вернуться в исходное положение.
3. И. п.— сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.
Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться,
вернуться в исходное положение.
4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед
собой.
Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону,
перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках.
Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые;
вернуться в исходное положение.
6. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.

Комплекс ОРУ с без предметов №7

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.
Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз,
вернуться в исходное положение.
2. И. п.— сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.
наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног.
Выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс.
Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону;
вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной.
Присесть, обхватить колени руками.
Подняться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс.
Прыжки на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь).

Комплекс ОРУ с обручем №8

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз.
Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз,
вернуться в исходное положение.
2. И. п. — стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди.

Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые;
выпрямиться, вернуться в исходное положение

3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди.

Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение.

4. И. п. — сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади.

Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой.

Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен;
выпрями ноги, вернуться в исходное положение.

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча

Комплекс ОРУ с флагами №9

1. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.

Флажки вверх, скрестить, опустить,
вернуться в исходное положение.

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч.

Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной.

Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.

Присесть, флажки вынести вперед; подняться.

Вернуться в исходное положение.

5. И. п.— ноги слегка расставлены, флажки вниз.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте.

Комплекс ОРУ с платочком №10

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.

Комплекс ОРУ с кубиками №11.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз.

Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).

«Утка и кот»

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

**А уточки, а уточки
Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку
И крикают считалочку.**

Утка крикает, зовет Поглаживать шею ладонями сверху
Всех утят с собою, вниз.

А за ними кот идет, Указательными пальцами растирать
Словно к водопою. крылья носа.

У кота хитрющий вид, Пальцами поглаживать лоб от середины
Их поймать мечтает! к вискам.

Не смотри ты на утят- Раздвинуть указательный и
средний
Не умеешь плавать! пальцы, сделать «вилочку» и
массировать
точки около уха.

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бегаёт по крыше - Встать друг за другом
«паровозиком»
Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга
по спине.
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!

**Дома, дома посидите-
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите-
Бом! Бом! Бом!**

Постукивание пальчиками.

**Почитайте, поиграйте-
Бом! Бом! Бом!
А уйду-тогда гуляйте-
Бом! Бом! Бом!**

Поколачивание кулачками.

**Дождик бегают по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!**

Поглаживание ладошками.

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств.
слова

**Чтобы не зевать от скуки,
там,
Встали и потерли руки,
бокам.
А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.
поясницу.**

Постучим и тут, и

И немного по

**Не скучать и не лениться!
Перешли на**

**Щеки заскучали тоже?
ровно дышим,
Мы и их похлопать можем.
можно выше.**

Чуть нагнулись,

Хлопаем как

**Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.**

**Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загрибок.
дорожке-**

По сухой лесной

Топ-топ-топ-

топочут ножки.

**А теперь уже, гляди,
вдоль дорожек**

**Добрались и до груди.
серый ежик.**

**Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.**

Ходит-бродит

Весь в иголках

« Черепашка »

Самомассаж тела

**Шла купаться черепаха
И кусала всех со страха
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!**

Дети выполняют легкое пощипывание
пальцами рук груди, ног.

Черепашка Рура!

ладонями,

В озеро нырнула, выполняя круговые движения и

С вечера нырнула

И пропала... Э-эй,

Черепашка Рура,

Выгляни скорей!

Дети поглаживают себя

приговаривают.

«Пирог»

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями Выполнять хлопки правой ладонью
по левой руке от кисти к плечу.

Ходит мишка с пирогами То же по правой руке

Здравствуй, Мишенька-дружок, Хлопки по груди

Сколько стоит пирожок?

Хлопки по бокам

Пирожок-то стоит три, Хлопки по поясице

А готовить будешь ты!
вниз

Хлопки по ногам сверху

Напекли мы пирогов, Выполнять последовательноепогла-
К празднику наш стол готов!
ног

живание рук, корпуса,

«Белый мельник»

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник
середины
Сел на облака.

Провести пальцами по лбу от
к вискам.

Из мешка посыпалась
по вискам
Белая мука.

Легко постучать пальцами

Радуются дети, Сжав руки в кулаки, возвышениями
Лепят колобки.
растереть
крылья носа.

больших пальцев быстро

Заплясали санки, Раздвинув указательный и средний
Лыжи и коньки.
перед собой

пальцы, массировать точки
и за ушными раковинами.

«Часовой»

Дети выполняют массаж ушей

На дальней границе Загнуть руками уши вперед
И в холод, и в зной,
В зеленой фуражке
Стоит часовой.

На дальней границе Потянуть руками мочки ушей в стороны,
И ночью, и днем

вверх, вниз, опустить.

**Он зорко, он зорко
Следит за врагом.**

**И если лазутчик
помассировать**

Указательным пальцем

Захочет пройти, слуховые отвороты.

Его остановит

Солдат на пути!

«Паровоз»

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Похлопывание по спине ладонями
Стоять на месте не хочу!**

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Поворот на 180, поколачивание ку-
Стоять на месте не хочу! лачками**

**Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, постукивание паль-
Колесами стучу, стучу, цами**

**Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, поглаживание ладо-
Садись скорее, прокачу! нями**

Чу, чу, чу! Легкое поглаживание пальцами

«Ладшки»

Самомассаж

**Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, Хлопки в ладоши
Хлоп, другая!**

**Правой, правою ладошкой
плеча к кисти**

Шлепки по левой руке от

Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой

Шлепки по правой руке

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом
щекам
Даже щечки мы побьем.

Легкое похлопывание по

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!
По коленкам – шлеп, шлеп!
По плечам теперь похлопай!
По бокам себя пошлепай!

Хлопки над головой
Хлопки по коленям
Шлепки по плечам
Шлепки по бокам

Можем хлопнуть за спиной!
Хлопаем перед собой!
Справа – можем! Слева – можем!
справа, слева
И крест-накрест руки сложим!

Шлепки по спине
Шлепки по груди
Поколачивание по груди

И погладим мы себя.
груди, бокам,
Вот какая красота! спине, ногам.

Поглаживание по рукам,

Приложение 3

Подвижные игры **«Лягушки»**

Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, педагог говорит следующие стихи:

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки,
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая «лягушек». По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в «болотце» — перепрыгивают через черту — и тихонько присаживаются на корточки. При повторении игры роли меняются.

«Шире шагай»

Цель: упражнять в ходьбе по ограниченной площади, прыжке, приучать действовать по сигналу.

На площадке в 2—3 ряда раскладываются обручи (пластмассовые или плоские из фанеры диаметром 60 см), в каждом ряду 5—6 обручей. 2—3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: идти с промежуточным шагом в обруче, но, не выходя за его края, не задевать за обручи.

«Найди себе пару»

Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

Для игры нужно приготовить флажки по количеству детей. Половина флажков одного цвета — остальные другого. Дети получают по одному флажку. По сигналу педагога дети разбегаются по площадке. По другому сигналу дети, имеющие одинаковые флажки, находят себе пару.

В игре должно принимать нечетное количество детей, чтобы один из играющих оставался без пары. Обращаясь к оставшемуся без пары, все играющие хором говорят:

Ваня, Ваня, не зевай себе пару выбирай.

Затем по удару бубна дети опять разбегаются, игра повторяется.

«Трамвай»

Цель: учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение.

Дети стоят вдоль стены комнаты или стороны площадке в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободной рукой они держат шнур, концы которого связаны (один держит правой рукой другой левой). Педагог находится в одном из углов комнаты и держит в руке три цветных флага (круга, карточки) – желтый, красный, зеленый. Воспитатель поднимает флаг зеленого цвета, и дети бегут, трамвай двигается. Добежав до педагога, дети смотрят, не сменился ли цвет флага: если поднят зеленый, движение продолжается, если появился желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет, чтобы можно было снова двигаться.

«Лошадки»

Цель: приучать детей двигаться вдвоём один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается не очень быстро.

Дети становятся парами. В паре один – «лошадка». Другой – «возчик». Используются вожжи, или дети держат друг друга за пояс. Воспитатель говорит:

Поехали , поехали, с орехами , с орехами

К дедке по репку, по пареньку,

по сладеньки, по горбатеньки.

С окончанием текста дети продолжают бежать в том же ритме под проговаривание педагога: «Гоп, гоп», бегут до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Тпру- у».

«Такси»

Цель: приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнёрам по игре.

Дети становятся внутрь большого обруча (диаметром 1м), держат его в опущенных руках: один – у одной стороны обода, другой – у противоположной, друг за другом. Первый ребенок – водитель такси, второй – пассажир. Дети бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.

Одновременно могут играть 2-3 пары детей, а если позволяет площадь, то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, педагог может дать задание бегать в разных направлениях, делать остановки. Место остановки обозначить флажком. На остановке пассажиры меняются, один выходит из такси, другой садится.

«Найди свой домик»

Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать быстроту, ловкость.

Каждый ребенок выбирает себе домик. Это может быть плоский обруч По сигналу дети выбегают на площадку и бегают в разных направлениях. По сигналу «Найди свой домик!» занимают домики.

«Мой веселый звонкий мяч»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Дети становятся в круг, педагог с корзиной маленьких мячей в центре. Все вместе произносят слова:

Мой веселый звонкий мяч

Ты куда помчался вскачь

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

По окончанию слов педагог подбрасывает мячи вверх так, что бы они разлетелись в разные стороны. Дети должны быстро собрать их назад в корзину.

«Самолёты»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит:

«К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.

«Акула и рыбки»

Цель: развитие умения у детей бегать в определённом направлении; ориентироваться в пространстве.

Дети – «рыбки» «плавают». По сигналу воспитателя: «Акула» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик из каната).

Приложение 4

Кинезиологические упражнения

Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Кулак - ребро - ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук.

Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Ухо - нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

«Симметричные рисунки» Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

«Дом-ежик-замок» Дом – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить, ёжик – поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.