

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Чебурашка»

Принято  
на педагогическом совете  
МБДОУ детский сад «Чебурашка»  
протокол №1 от 31.08 2023 года

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад «Чебурашка»  
А.С. Котова  
приказ от «31.08» 2023г.  
№ 31/01/23

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Здоровячок»

Возраст обучающихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Нёма Галина Васильевна – Воспитатель

Г. Дорогобуж 2023

## Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

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

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

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

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

### **Направленность программы:**

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

### **Отличительные особенности программы:**

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
  - Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.
- Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

### **Адресат программы:**

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Здоровячок». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (4-7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

### **Объем программы:**

Занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня), 36 занятий в год для каждой группы.

**Форма организации образовательного процесса:** Очная

### **Виды занятий:**

Практические занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования, круговые тренировки, занятия – путешествия.

**Срок освоения программы:** 3 года (4-7 лет)

**Режим занятий:** Продолжительность занятия для детей 4-5 летнего возраста составляет 20 мин., для детей 5-6 летнего возраста 25 мин., 6-7 летнего возраста – 30 мин.

### **Цели и задачи программы:**

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

### Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
- Специальные задачи:
- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;

- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

#### **Планируемые результаты:**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

#### **Условия реализации программы:**

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный тренинг для дошкольников.
2. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.

Гимнастическая стенка

Приставные лестницы к стенке

Приставные доски

Скамейки гимнастические

Гимнастические маты

Дорожки со следами

Дуги для подлезания: высота 40, 50

Доски ребристые

Обручи: плоские, круглые

Палки гимнастические: короткие, длинные

Шнуры

Скакалки

Разноцветные флажки, ленты

Мешочки с песком: 100 г, 200 г

Гантели

Мячи волейбольные, футбольные

Мячи мини-баскетбольные

Мячи надувные большие (хопы)

Мячи набивные (вес 1000 г)

Мячи резиновые: диаметр 6-8 см, 20-25 см

Мячи теннисные

Волейбольная сетка

Конусы, фишки

Канат

Степ-платформы  
Парашют  
Набор строителей № 5

**Формы аттестации/ контроля:** открытые занятия

**Оценочные мероприятия:**

**Изучение степени динамики развития физических качеств у детей**

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств рекомендуется методика, предложенная В. И. Усаковым:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{1/2(V1 + V2)},$$

где W – прирост показателей темпов, %;

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

### Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	«Неудовлетворительно»	За счет естественного роста
8–10	«Удовлетворительно»	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10–15	«Хорошо»	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	«Отлично»	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

**Учебный план:**

Группа	Продолжительность ООД	Количество ООД в неделю	Количество ООД за учебный год
средняя	20 минут	1	36
старшая	22 минут	1	36
подготовительная к школе группа	30 минут	1	36

**Содержание учебного плана:**

**Средняя группа.**

**СЕНТЯБРЬ**

**№1 «Что такое правильная осанка»**

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Игра «Угадай, где правильно»

3. П/и «Мы – листочки»

№2 «Листопад»

1. Комплекс упражнений «Весёлая маршировка»

2. ОРУ

3. ОВД

4. Игра «Делим торт»

№3 «Береги своё здоровье»

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

2. Комплекс гимнастики «Утята»

3. П/и «Мы – листочки»

4. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»

№4 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

1. Разминка «Весёлые шаги»

2. ОРУ с гимнастической палкой

3. П/И «Теремок»

**ОКТАБРЬ**

№1 «Почему мы двигаемся?»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки

2. ОРУ с гимнастической палкой

3. П/и «Кукушка»

№2 «Весёлые матрёшки»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп

2. Комплекс «Матрёшки»

3. Упражнение «Подтяни живот»

4. П/и «Поймай мяч ногой»

№3 «По ниточке»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки

2. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»

3. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

№4 «Ловкие зверята»

1. Комплекс корригирующей гимнастики

2. П/и «Обезьянки»

3. Упражнение «В лесу»

**НОЯБРЬ**

№1 «Зарядка для хвоста»

1. Комплекс корригирующей гимнастики

2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»

3. Упражнение «Подтяни живот»

№2 «Вот так ножки»

1. Разминка «Весёлые ножки»

2. Комплекс статических упражнений

3. П/и «Бездомный заяц»

№3 «Ребята и зверята»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Бездомный заяц»

#### №4 «Пойдём в поход»

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Игровое упражнение «Найди правильный след»
3. П/и «Птицы и дождь»
4. П/и «Птицы и дождь»

### ДЕКАБРЬ

#### №1 «Весёлые танцоры»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. П/и «Птицы и дождь»

#### №2 «На птичьем дворе»

1. Разминка «Сорока»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. Упражнение «Ласточка»

#### №3 «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

#### №4 «Учимся правильно дышать»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. Упражнение «Жмурки»
4. Упражнение «Буратино»

### ЯНВАРЬ

#### №1 «Мальвина и Буратино»

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнение «Буратино»

#### №2 «Незнайка в стране здоровья»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. Упражнение «Здоровые ножки»
4. П/и «Удочка»

#### №3 «Ровные спинки»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Упражнение в висе

4. Игра «Ходим в шляпах»

**ФЕВРАЛЬ**

№1 «Мы куклы»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Ритмический танец «Куклы»
3. Игра «Ходим в шляпах»

№2 «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения из низких и. п.
3. Упражнение «Делим торт»
4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№3 «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнение «Надуем шары»
2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3. П/и «Закати мяч в ворота ножкой»

№4 «Поможем Буратино»

1. П/и «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

**МАРТ**

№1 «У царя обезьян»

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. Упражнение в виси.
4. Упражнение «Положи банан»

№2 «Отгадай загадки»

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол – мячах
3. П/И «Заводные игрушки»
4. Игра «Собери домик»

№3 «Тренировка для рук и ног»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)

№4 «Будь здоров»

1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками

№5 “Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжения



4. П/И «Не урони»

## АПРЕЛЬ

### №1 «Старик Хоттабыч»

1. «Дорожка здоровья»
2. Танец «Утят»
3. Упражнения на тренажёрах
4. Упражнение «Переложил бусинки»
5. Упражнение «Рисуем ногами»

### №2 «Веселый колобок»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Скатаем колобок»
4. П/И «Колобок и звери»

### №3 «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. Упражнение «Силачи» (с мячом)
3. Упражнения на тренажёрах
4. П/И «Карусель»
5. Упражнения на дыхание и расслабление

### №4 Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение в висе
4. П/И «Пятнашки»

## МАЙ

### №1 «В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «Море волнуется»

### №2 «Цветочная страна»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Цветок распускается»
3. Ритмическая гимнастика на фитбол-мячах
4. Упражнение «Колючая трава»

### №3 «В лесу»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/И «Кто быстрее»
4. Упражнение «Колючая трава»

### №4 «Весёлая тренировка»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями

3. П/и «Самый ловкий»
4. П/и «Будь внимательным»

### **Старшая группа.**

## **СЕНТЯБРЬ**

### №1 «Что такое правильная осанка»

1. Дать представление о правильной осанке.
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/и «Ловишка»
4. Релаксация «Покачаемся на волнах»

### №2 «Мотыльки»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. Дыхательное упражнение «Расти травушка»
4. Игра «Делим торт»
5. Упражнение на формирование осанки «Мотыльки»

### №3 «Береги своё здоровье»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. Упражнение «Собери пальчиками платочек»
4. П/и «Шалтай - Болтай»
5. Релаксация «Покачаемся на волнах»

### №4 «Гномы в лесу»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с мячом
3. Дыхательное упражнение «Листья шелестят»
4. Упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг»
5. П/И «Плетень»
6. Релаксация «Шум листвы»

## **ОКТАБРЬ**

### №1 «Почему мы двигаемся?»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с мячом
3. Упражнение для ног «Нарисуй солнышко»
4. Самомассаж «Лепим голову, лицо, уши»
5. П/и «На поляну мы пришли»
6. Релаксация «Ветер»

### №2 «Весёлые матрёшки»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. Комплекс «Матрёшки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/и «Поймай мяч ногой»

### №3 «Смешарики»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки

2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Пловец»
4. Упражнение «Колобок» - перекаты на спине
5. П/и «Третий лишний»
6. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»

#### №4 «Ловкие зверята»

1. Разминка «Ловкие зверята»
2. Упражнения для ног «Дорожка здоровья»
3. Самомассаж «массаж ушных раковин»
4. П/и «Обезьянки»
5. Релаксация «Дождь»

### **НОЯБРЬ**

#### №1 «Путешествие в страну Здоровья»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Качалочка»
4. П/и «Мы на карусели сели»
5. Игра м/п «Улитка»

#### №2 «Вот так ножки»

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. ОРУ с колечком
3. Дыхательное упражнение «Лыжник»
4. Упражнение «Собери пуговицы»
5. П/и «Мы на карусели сели»
6. Релаксация «Пожалеет»

#### №3 «Буратино в сказочной стране»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Удочка»
5. Релаксация «Слушаем пение птиц»

#### №4 «Пойдём в поход»

1. Упражнение «Встань правильно»
2. ОРУ с флажками
3. Дыхательное упражнение «Рубка дров»
4. Игровое упражнение «Найди правильный след»
5. П/и «Удочка»
6. Релаксация «Слушаем пение птиц»

### **ДЕКАБРЬ**

#### №1 «Незнайка в гостях у зимы»

1. Разминка в ходьбе
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Дыхательное упражнение «Гармошка»

5. Упражнение для ног «Собери снежинки»
6. П/и «Быстро возьми»

#### №2 «Снежинки»

1. Разминка «Летят снежинки»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. П/и «Быстро возьми»
4. Игра м/п «Карусель»
5. Релаксация «Летят снежинки»

#### №3 «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. ОРУ с гимнастической палкой
4. Дыхательное упражнение «Вьюга»
5. П/и «Плетень»

#### №4 «Поможем Лунтику»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. ОРУ с гимнастической палкой
4. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»
5. Упражнение «Лодочка»
6. П/и «Быстро возьми»

### **ЯНВАРЬ**

#### №1 «Мальвина и Буратино»

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнение «Буратино»

#### №2 «В гости к лесным зверям»»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. ОРУ с малым мячом
4. Упражнение «Нарисуй солнышко»
5. П/и «Ловишка»
6. Релаксация «Солнышко»

#### №3 «Ровные спинки»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Упражнение в вися
4. Игра «Ходим в шляпах»

### **ФЕВРАЛЬ**

#### №1 «У Лесовичка»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. ОРУ со скакалкой
3. Дыхательное упражнение «Вьюга»

4. Упражнение «Собери шишки»
5. Игра «Баба Яга костяная нога»
6. Релаксация «Ветерок»

#### №2 «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения из низких и. п.
3. Упражнение «Делим тортик»
4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

#### №3 «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнение «Надуем шары»
2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3. Самомассаж стоп
4. П/и «Ловишка с мячом», «Успей занять место»
5. Релаксация «Ветерок»

#### №4 «Вини Пух в гостях у кролика»

1. П/и «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
4. П/и «Бездомный заяц»
5. Пальчиковая гимнастика «Зайчишка»

### **МАРТ**

#### №1 «У царя обезьян»

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. ОРУ с мячами
3. Упражнение «Пройди через болото»
4. Самомассаж стоп
5. Упражнение в висе.
6. П/и «Быстро возьми»
7. Релаксация «Устали»

#### №2 «Отгадай загадки»

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол – мячах
3. Самомассаж головы
4. П/И «Ловишка, бери ленту!»
5. Игра м/п «Качели»

#### №3 «В цветочном городе»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. ОРУ с кубиками
3. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
4. П/И «Медведь и пчёлы»
5. Игра м/п «Найди и промолчи»

#### №4 «Будь здоров»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ с гантелями

3. Дыхательное упражнение «Насос»
4. Упражнение «Рисуем дом»
5. П/и «Не останься на полу»
6. Релаксация «Солнышко»

#### №5 «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжение
4. П/И «Не урони»

### **АПРЕЛЬ**

#### №1 «Медвежата»

1. «Дорожка здоровья»
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз»
4. Массаж лица «Ёжик»
5. Упражнения на тренажёрах
6. П/и «У медведя во бору»

#### №2 «Веселый колобок»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Катаем мяч»
4. П/И «Ловишка с мячом»

#### №3 «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. ОРУ с обручем
3. Упражнения на тренажёрах
4. П/И «Третий лишний»
5. Упражнения на дыхание и расслабление

#### №4 «Кузя в гостях у ребят»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ
3. Упражнения на тренажёрах
4. Упражнение «Ровная спина»
5. П/И «Пятнашки»

### **МАЙ**

#### №1 «В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «Море волнуется»

#### №2 «Цветочная страна»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»

3. Гимнастика на фитбол–мячах
4. Упражнение «Колючая трава»
5. П/И «Мы весёлые ребята»

#### №3 «В лесу»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. Самомассаж массажными мячами
4. П/И «Кто быстрее»
5. Упражнение «Колючая трава»

#### №4 «Весёлая тренировка»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/и «Самый ловкий»
4. Игра м/п «Кто позвал?»

### **Подготовительная группа**

## **СЕНТЯБРЬ**

#### №1 «Юные спортсмены»

1. Дать представление о правильной осанке (ходьба с мешочком на голове)
2. ОРУ с фитболами
3. Эстафета «Кто быстрее»
4. Релаксация «Покачаемся на волнах»

#### №2 «В цирке»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с фитболами
3. Дыхательное упражнение «Силачи»
4. Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка»
5. Игра «Тараканчики»
6. Упражнение «Дрессированные белки»

#### №3 «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. Комплекс фитбол - гимнастики «Весёлые Смешарики»
3. Игра – массаж «Ноженьки»
4. Упражнение «Лови, бросай, катай»
5. П/и «Играй, мяч не теряй!»
6. Релаксация «Устали»

#### №4 «Путешествие на остров Здоровья»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с фитболами
3. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»
4. Игровые задания с мячами
5. П/И «Быстрый и ловкий»

6. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»
7. Самомассаж массажными мячами

## **ОКТАБРЬ**

### №1 «Вырос в поле урожай»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. ОРУ сидя на стульчике
3. Упражнение «Лазание по гимнастической лестнице»
4. Самомассаж стоп
5. П/и «Зайцы в огороде»
6. Релаксация «Ветер»

### №2 «У царя обезьян»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. ОРУ с большими и малыми мячами
3. Упражнение «Выше и выше», «Сваленное дерево»
4. Массаж стоп
5. П/и «Быстро возьми»
6. Релаксация «Устали»

### №3 «Собираемся в поход»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. ОРУ
3. Дыхательное упражнение «Дровосек»
4. Упражнение «Ёжик» - перекаты на спине
5. П/и «Пройди – не ошибись»
6. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»

### №4 «Мы - индейцы»

1. Разминка «У костра»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. Упражнения для ног «Перебери ягоду»
4. Самомассаж стоп
5. Упражнение «Портрет»
6. П/и «Обезьянки»
7. Релаксация «Доброта»

## **НОЯБРЬ**

### №1 «Карусели» (тренировка вестибулярного аппарата)

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Карусели» - на диске здоровья
4. Дыхательное упражнение «Дотянись до пола»
5. П/и «Мы на карусели сели»
6. Игра м/п «Путаница»

### №2 «Тренировка»

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. Комплекс упражнений «В лесу»
3. Дыхательное упражнение



4. «Круговая тренировка» (2 подгруппы)
5. П/и «Найди своё место»
6. Массаж спины друг другу стоя по кругу «Колочий шарик»

#### №3 «Затейники»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с косичкой
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Ловишки с ленточками»
5. Игра м/п «Затейники»
6. Релаксация «Слушаем пение птиц»

#### №4 «Весёлые мячи»

1. Упражнения в ходьбе и беге с мячами
2. ОРУ с малыми мячами
3. Игровые упражнения с мячами среднего размера «Собери мячи», «Кто быстрее?»
4. П/и «Ракета»
5. Упражнение на дыхание «Шарик»

### **ДЕКАБРЬ**

#### №1 «В гостях у зимы»

1. Разминка в ходьбе
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Дыхательное упражнение «Снежинка»
5. Упражнение для ног «Собери снежинки»
6. П/и «Быстро возьми»

#### №2 «Снежинки»

1. Разминка «Летят снежинки»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. П/и «Быстро возьми»
4. Игра м/п «Карусель»
5. Релаксация «Летят снежинки»

#### №3 «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. «Круговая тренировка»
4. Дыхательное упражнение «Вьюга»
5. П/и «Не оставайся на полу»

#### №4 «Поможем Лунтику»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. ОРУ с гимнастической палкой
4. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»
5. Упражнение «Лодочка»

6. П/и «Быстро возьми»

## **ЯНВАРЬ**

### №1 «На морском берегу»

1. Упражнение «Выливание из кувшинчика»
2. Комплекс ОРУ
3. Упражнение на восстановление дыхания «Нагоним волны»
4. Упражнения «Дельфины», «Рыбки», «Краб»
5. П/и «Морской хищник»
6. Релаксация «Сон на берегу моря»

### №2 «В гости к лесным зверям»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. ОРУ с малым мячом
4. Упражнение «Нарисуй солнышко»
5. П/и «Ловишка»
6. Релаксация «Солнышко»

### №3 «Прогулка по зимнему лесу»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Дыхательное упражнение «Снежинка»
4. Упражнение в висе
5. Игра «Не урони»

## **ФЕВРАЛЬ**

### №1 «У Лесовичка»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. ОРУ со скакалкой
3. Дыхательное упражнение «Вьюга»
4. Упражнение «Собери шишки»
5. Игра «Баба Яга костяная нога»
6. Релаксация «Ветерок»

### №2 «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения с мячом
3. Упражнение «Делим торт»
4. П/и «Кого назвали, тот и ловит»
5. Игра м/п «У кого мяч?»

### №3 «Путешествие в страну Мячей»

1. Упражнение «Надуем шары»
2. ОРУ с мячами
3. Игровые упражнения: «Ведение мяча по кругу», «Мяч через сетку»
4. Самомассаж стоп
5. П/и «Гонка мячей по кругу»
6. Релаксация «Ветерок»

### №4 «Спасём Вини-Пуха»

1. П/и «Найди себе место»
2. ОРУ с гантелями
3. Игровые упражнения: «Проползи и перепрыгни», «Плот»
4. П/и «Пчёлы и медведь»
5. Игра м/п «Затейники»

## **МАРТ**

### №1 «Играем в игры» (использование нестандартного оборудования)

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. ОРУ
3. Игровые упражнения:  
«Собери зерно» - капсулы от киндер-сюрпризов  
«Кто быстрее соберёт шишки»  
«Хвостики» - с косичками
4. Релаксация «Устали»

### №2 «Лес – страна чудес»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршрутовка»
2. ОРУ с гантелями
3. Самомассаж головы
4. П/И «Разноцветные шары»
5. П/И «Ловишки с лентами»
6. Игра м/п «Чья дорожка длиннее»

### №3 «В цветочном городе»

1. «Тропа здоровья»
2. ОРУ с мячами
3. Упражнение «Мяч через ленту»
4. П/И «У кого меньше мячей»
5. Игра м/п «Найди и промолчи»

### №4 «Кто со спортом дружит – никогда не тужит» (с использованием сухого бассейна)

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ с двумя шариками из сухого бассейна
3. Дыхательное упражнение «Насос»
4. Упражнение «Передай шарик»
5. П/и «Сокровища и стражник»
6. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»

### №5 “ Кто спортом занимается, тот силы набирается”(с использованием сухого бассейна)

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ с шариками из сухого бассейна
3. Игровые упражнения «Попади», «Точно в цель», «Сбей шары»
4. П/И «Сокровища и стражник»
5. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»

## **АПРЕЛЬ**

### №1 «Медвежата»

1. «Дорожка здоровья»
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз»
4. Массаж лица «Ёжик»
5. Упражнения на тренажёрах
6. П/и «Не оставайся на полу»

### №2 «Юные спортсмены»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Вверх по лестнице »
4. П/И «Охотники и утки»

### №3 «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. ОРУ с обручем
3. Упражнения на тренажёрах
4. П/И «Третий лишний»»
5. Упражнения на дыхание и расслабление

### №4 «Круговая тренировка»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ
3. Упражнения на тренажёрах
4. Упражнение «Ровная спина»
5. П/И «Пятнашки»

## **МАЙ**

### №1 «В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «Море волнуется»

### №2 «Цветочная страна»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
3. Гимнастика на фитбол–мячах
4. Упражнение «Колючая трава»
5. Эстафета «Кто быстрее?»

### №3 «В лесу»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. Самомассаж массажными мячами
4. П/И «Быстро возьми»

## 5. Упражнение «Колючая трава»

### №4 «Весёлая тренировка»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/и «Самый ловкий»
4. Игра м/п «Кто позвал?»

### Календарный учебный график:

#### Средняя группа

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	15.30	Формирующие виды двигательной деятельности	4	1.«Что такое правильная осанка» 2. «Листопад» 3. «Береги свое здоровье» 4. «путешествие в страну спорта и здоровья»	Музыкальный зал	Соревнование
2.	Октябрь	15.30	Общая физическая подготовка	4	1. «Почему мы двигаемся». 2. «Веселые матрешки» 3. «По ниточке» 4. «Ловкие зверята»	Музыкальный зал	Открытый просмотр
3.	Ноябрь	15.30	Развитие двигательных качеств	4	1. «Зарядка для хвоста» 2. «Вот так ножки». 3. «Ребята и зверята» 4. «Пойдем в поход»	Музыкальный зал	Соревнование
4.	Декабрь	15.30	Гимнастика	4	1. «Веселые танцоры» 2. «На птичьем дворе» 3. «Ловкие ножки» 4. «Учимся правильно дышать»	Музыкальный зал	-
5.	Январь	15.30	Тренажеры	3	1. «Мальвина и Буратино» 2. «Незнайка в стране Здоровья» 3. «Ровные спинки»	Музыкальный зал	Развлечение
6.	Февраль	15.30	Игры	4	1. «Мы куклы» 2. «Мы танцоры» 3. «Путешествие в страну Смешариков» 4. «Поможем	Музыкальный зал	Соревнования

					Буратино»		
7.	Мар т	15.30	Общая физическ ая подготовк а	4	1. «У царя обезьян» 2. «Отгадай загадки» 3. «тренировка для рук и ног» 4. «Будь здоров»	Музыкальн ый зал	-
8.	Апр ель	15.30	Формиру ющие виды двигатель ной деятельно сти	4	1. «Старик Хоттабыч» 2. «Веселый колобок» 3. «Цирк зажигает огни» 4. «Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия»	Музыкальн ый зал	Открытый просмотр
9	Май	15.30	Игры	4	1. «В гостях у морского царя Нептуна» 2. «Цветочная страна» 3. «В лесу» 4. «Веселая тренировка»	Музыкальн ый зал	Соревнован ие

### Старшая группа

№	Мес яц	Время провед ения заняти я	Форма занятия	Коли честв о часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Сент ябрь	15.30	Формиру ющие виды двигатель ной деятельно сти	4	1.«Что такое правильная осанка» 2. «Мотыльки» 3. «Береги свое здоровье» 4. «Гномы в лесу»	Музыкальн ый зал	Соревнован ие
2.	Октя брь	15.30	Общая физическ ая подготовк а	4	1. «Почему мы двигаемся». 2. «Веселые матрешки» 3. «Смешарики» 4. «Ловкие зверята»	Музыкальн ый зал	Открытый просмотр
3.	Ноя брь	15.30	Развитие двигатель ных качеств	4	1. «Путешествия в страну Здоровья» 2. «Вот так ножки». 3. «Буратино в сказочной стране» 4. «Пойдем в поход»	Музыкальн ый зал	Соревнован ие
4.	Дека брь	15.30	Гимнасти ка	4	1. «Незнайка в гостях у зимы»	Музыкальн ый зал	-

					2. «Снежинки» 3. «Ловкие ножки» 4. «Поможем Лунтику»		
5.	Январь	15.30	Тренажёры	3	1. «Мальвина и Буратино» 2. «В гости к лесным зверям» 3. «Ровные спинки»	Музыкальный зал	Развлечение
6.	Февраль	15.30	Игры	4	1. «У Лесовечка» 2. «Мы танцоры» 3. «Путешествие в страну Смешариков» 4. «Винни Пух в гостях у кролика»	Музыкальный зал	Соревнования
7.	Март	15.30	Общая физическая подготовка	4	1. «У царя обезьян» 2. «Отгадай загадки» 3. «В цветочном городке» 4. «Будь здоров»	Музыкальный зал	-
8.	Апрель	15.30	Формирующие виды двигательной деятельности	4	1. «Медвежата» 2. «Веселый колобок» 3. «Цирк зажигает огни» 4. «Кузя в гостях у ребят»	Музыкальный зал	Открытый просмотр
9	Май	15.30	Игры	4	1. «В гостях у морского царя Нептуна» 2. «Цветочная страна» 3. «В лесу» 4. «Веселая тренировка»	Музыкальный зал	Соревнование

### Подготовительная группа.

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	15.30	Формирующие виды двигательной деятельности	4	1. «Юные спортсмены» 2. «В цирке» 3. «Путешествие в страну Смешариков» 4. «Путешествие на остров здоровья»	Музыкальный зал	Соревнование

2.	Октябрь	15.30	Общая физическая подготовка	4	1. «Вырос в поле урожай». 2. «У царя обезьян» 3. «Собираемся в поход» 4. «Мы - индейцы»	Музыкальный зал	Открытый просмотр
3.	Ноябрь	15.30	Развитие двигательных качеств	4	1. «Карусели» 2. «Тренировка». 3. «Затейники» 4. «Веселые мячи»	Музыкальный зал	Соревнование
4.	Декабрь	15.30	Гимнастика	4	1. «В гостях у зимы» 2. «Смешарики» 3. «Ловкие ножки» 4. «Поможем Лунтику»	Музыкальный зал	-
5.	Январь	15.30	Тренажеры	3	1. «На морском берегу» 2. «В гости к лесным зверям» 3. «Прогулка по зимнему лесу»	Музыкальный зал	Развлечение
6.	Февраль	15.30	Игры	4	1. «У Лесовечка» 2. «Мы танцоры» 3. «Путешествие в страну мячей» 4. «Спасем Винни Пуха»	Музыкальный зал	Соревнования
7.	Март	15.30	Общая физическая подготовка	4	1. «Играем в игры» 2. «Лес – страна чудес» 3. «В цветочном городе» 4. «Кто со спортом дружит – никогда не тужит»	Музыкальный зал	-
8.	Апрель	15.30	Формирующие виды двигательной деятельности	4	1. «Медвежата» 2. «Юные спортсмены» 3. «Цирк зажигает огни» 4. «Круговая тренировка»	Музыкальный зал	Открытый просмотр
9	Май	15.30	Игры	4	1. «В гостях у морского царя Нептуна» 2. «Цветочная страна» 3. «В лесу» 4. «Веселая тренировка»	Музыкальный зал	Соревнование



**Методическое обеспечение:**

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный тренинг для дошкольников.
2. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.

**Методические материалы:**

Музыкальный зал оснащен современным спортивным оборудованием и инвентарем: комплекс «Здоровье», шведские стенки, разные виды дорожек, нестандартное оборудование, атрибуты для коррекции стопы и осанки.

Тренажерный зал, плавательный бассейн, зал для занятий лечебной физкультурой с зеркальной стенкой, массажерами, групповые комнаты со спортивными уголками, игровым материалом.

На территории детского сада – спортивная площадка со спортивным оборудованием для игр в футбол, баскетбол, волейбол.

**Методы обучения:**

Наглядно – практический, игровой, проектный.

**Форма организации:**

Индивидуальная, индивидуально – групповая, групповая.

Данная программа может использоваться при работе с детьми ОВЗ, детьми находящимися в трудной жизненной ситуации.

**Педагогические технологии:**

Технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения.

**Список литературы.**

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный тренинг для дошкольников. СПб.: Речь, 2002г.
2. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991г.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. м. : владос, 2002 г.