

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №51 Г.ЙОШКАР-ОЛА «ПОДСОЛНУШЕК»

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ № 51  
Киверина Н.З  
Приказ от 29.08.2025г. № 1

Программа принята на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«ЗДОРОВЯЧОК»**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная  
Уровень программы: стартовый  
Категория и возраст обучающихся: 3-5 лет  
Срок освоения программы: 2 год  
Объем часов: 72  
Разработчик программы: Акулова Светлана Анатольевна  
МБДОУ «Детский сад № 51 «Подсолнушек»

г. Йошкар-Ола

2025 год

## Пояснительная записка

Оздоровительная программа по дополнительному образованию «Здоровячек» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 г. № 273;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденного приказом МОиН РФ № 1155 от 17.10.2013 г.
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847)
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

## Актуальность

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребёнок и подавно. Привычку у ребёнка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтобы у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Здоровье дошкольников – важный вопрос, именно в этом возрасте внимание педагогов и, разумеется, родителей, должно быть сосредоточено на любых отклонениях в физическом и психическом состоянии детей. Так как, дошкольное детство – определённый этап в развитии человека, это период подготовки к жизни, к взрослой деятельности, в течение, которого ребёнок должен приобрести необходимые знания, умения. Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных.

Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, так как от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей, их интеллектуального и психического развития, а также с учетом знаний и умений педагогов и родителей об укреплении здоровья своих детей.

**Программа разработана** для детей 3-5 лет. Рассчитана на 2 года, количество занятий 72, продолжительностью 15 -20 минут. Проводится 1 занятие в неделю

### **Цели дополнительного образования**

1. Развитие психически и физически здоровой личности, формирование творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья;
2. Воспитание желания заниматься физической культуры;
3. Создание эмоционально положительного настроения на общение со сверстниками и взрослыми

### **Задачи**

1. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Укреплять здоровье детей.
3. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
4. Формировать правильную осанку.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Прививать любовь к физическим упражнениям.
7. Развивать общую и мелкую моторику

**Программа составлена с учетом межпредметных связей по образовательным областям:**

*1.Познавательное развитие:* проводятся занятия, наблюдения, беседы, выполняются упражнения под счет, ориентировка в пространстве.

2. *Социально-коммуникативное развитие:* используются дидактические, сюжетно – ролевые игры.

3. *Речевое развитие:* используются произведения художественной литературы (стихи, потешки, прибаутки, частушки, тексты песен, речевки).

4. *Художественно-эстетическое развитие:* используются музыкальные произведения, музыка для релаксации, упражнений, игр в соответствии с тематикой занятия.

5. *Физическое развитие:* проводятся подвижные игры, развлечения, досуги, упражнения для профилактики плоскостопия.

### **Содержание программы**

| № | Направления                   | Цели                                                                           | Формы работы, приемы                                                |
|---|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1 | Дыхательная гимнастика        | Учить детей дышать правильно.<br>Учить делать вдох через нос и выдох через рот | Комплексы упражнений,<br>Игры<br>Массаж, самомассаж                 |
| 2 | Мелкая моторика               | Развивать мелкую моторику рук.                                                 | Пальчиковые игры<br>Дидактические игры                              |
| 3 | Развитие основных движений    | Учить детей действовать в соответствии с правилами, тренировать внимание.      | Подвижные игры, задания                                             |
| 4 | Гимнастика для глаз           | Тренировать, развивать мышцы глаз.                                             | Комплексы упражнений, задания                                       |
| 5 | Профилактика плоскостопия     | Укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.                        | Упражнения для мышц ног.<br>Самомассаж ног массажными мячами и т.д. |
| 6 | Профилактика нарушений осанки | Укреплять мышцы спины, учить держать правильную осанку                         | Упражнения с гимнастическими палками, мячами и.т.д.                 |
| 7 | Релаксация                    | Учить расслаблять мышцы рук, спины, груди, развивать умения                    | Упражнения на дыхание и расслабление.                               |

|  |  |                             |      |  |
|--|--|-----------------------------|------|--|
|  |  | контролировать<br>движения. | свои |  |
|--|--|-----------------------------|------|--|

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Перспективное планирование на первый год обучения

| Дата                                                                            | Тема занятия                                 | Цель занятия                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Каждое занятие начинается с веселой видеоразминки (см. картотеку видеоразминок) |                                              |                                                                                  |
| <b><u>Сентябрь</u></b>                                                          | Дыхательное упражнение<br>«Надуй шарик»      | <i>Учить детей дышать правильно.</i>                                             |
| 1 неделя                                                                        | Подвижная игра: «По ровненькой дорожке»      | <i>Упражнять в ходьбе, прыжках по ограниченной поверхности.</i>                  |
|                                                                                 | Пальчиковая гимнастика: «Замок»              | <i>Развивать мелкую моторику рук.</i>                                            |
| 2 неделя                                                                        | Дыхательное упражнение: «Волшебные пузырьки» | <i>Укреплять мышцы дыхательной системы.</i>                                      |
|                                                                                 | Подвижная игра: «Вот поезд наш едет»         | <i>Учить детей ходить и бегать друг за другом.</i>                               |
|                                                                                 | Пальчиковая гимнастика: «Семья»              | <i>Активизировать движения пальцев рук.</i>                                      |
| 3 неделя                                                                        | Пальчиковая гимнастика: «Осенний букет»      | <i>Развивать моторику обеих рук.</i>                                             |
|                                                                                 | Подвижная игра: «Раздувайся пузырь»          | <i>Учить детей действовать в соответствии с правилами, тренировать внимание.</i> |
|                                                                                 | Дыхательное упражнение: «Насос»              | <i>Учить детей дышать глубоко и равномерно.</i>                                  |
| 4 неделя                                                                        | Дыхательное упражнение: «Трубач»             | <i>Тренировать дыхательную мускулатуру.</i>                                      |
|                                                                                 | Подвижная игра: «Осенние листочки»           | <i>Учить детей начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя.</i>   |
|                                                                                 | Пальчиковая гимнастика: «По грибы»           | <i>Тренировать мелкую моторику рук.</i>                                          |
| <b><u>Октябрь</u></b>                                                           | Дыхательное упражнение: «Ветер»              | <i>Развивать фонационный выдох, активизировать мышцы губ.</i>                    |
| 1 неделя                                                                        | Подвижная игра: «Солнышко и дождик»          | <i>Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.</i>    |
|                                                                                 | Пальчиковая гимнастика: «Как живешь?»        | <i>Развивать мышечную мускулатуру рук</i>                                        |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 51 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "ПОДСОЛНУШЕК",  
Киверина Наиля Захарьевна, Заведующий**

**14.09.26** 16:36  
(MSK)

Сертификат A07A8E1B393CB82BE0EF190E38EFB61C

|                                      |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 неделя                             | Пальчиковая гимнастика:<br>«Дождик»<br><br>Подвижная игра: «Самолеты»<br><br>Дыхательное упражнение:<br>«Кораблик»                                | <i>Развивать гибкость кистей рук.<br/><br/>Учить детей сгибать и разгибать пальцы рук.<br/>Учить детей бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга.<br/>Учить детей дуть на лёгкие предметы.</i> |
| 3 неделя                             | Дыхательное упражнение:<br>«Осенние паутинки»<br><br>Подвижная игра: «Поезд»<br><br>Пальчиковая гимнастика:<br>«Дружба»                           | <i>Учить делать вдох через нос и выдох через рот.<br/><br/>Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками.<br/>Учить детей сочетать движения пальцев с текстом</i>                             |
| 4 неделя                             | Пальчиковая гимнастика:<br>«Встали пальчики»<br><br>Подвижная игра: «Зайка серенький сидит»<br><br>Дыхательное упражнение:<br>«Листья шуршат»     | <i>Развивать движения пальцев рук.<br/><br/>Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.<br/><br/>Учить делать глубокий вдох и выдох</i>                                         |
| <b><u>Ноябрь</u></b><br><br>1 неделя | Упражнение на осанку :<br>«Начинается разминка»<br><br>Подвижная игра: «Мой веселый звонкий мяч»<br><br>Дыхательное упражнение:<br>«Дует ветерок» | <i>Укреплять мышцы рук и спины.<br/><br/>Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст.<br/><br/>Тренировка медленного ровного вдоха и выдоха.</i>                                          |
| 2 неделя                             | Пальчиковая гимнастика:<br>«Котята»<br><br>Подвижная игра: «Хлопать куколка умеет»<br><br>Дыхательное упражнение:<br>«Дыхание»                    | <i>Развивать подвижность кистей рук.<br/><br/>Закреплять ходьбу, прыжки, приседания.<br/><br/>Улучшить функцию дыхания, осваивать носовое дыхание.</i>                                                          |
| 3 неделя                             | Артикуляционная гимнастика:<br>«Часики»<br><br>Подвижная игра: «Игровая»<br><br>Дыхательное упражнение:<br>«Варим кашу»                           | <i>Учить кончиком языка тянуться к уголкам рта, развивать артикуляцию.<br/><br/>Развивать координации движений, умение ориентироваться в пространстве.<br/>Развивать фонационный выдох.</i>                     |
| 4 неделя                             | Пальчиковая гимнастика:<br>«Ёлочка»<br><br>Подвижная игра: «Лохматый пес»<br><br>Упражнение на осанку: «Не                                        | <i>Развивать мелкую моторику рук.<br/><br/>Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения.<br/>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную</i>       |

|                       |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | забудем про осанку»                                                                                                             | осанку.                                                                                                                                                                                                 |
| <b><u>Декабрь</u></b> | Гимнастика для глаз: «Елочка»                                                                                                   | Профилактика зрения.                                                                                                                                                                                    |
| 1 неделя              | Пальчиковая гимнастика: «Наши пальцы»<br><br>Дыхательное упражнение: «Шарик»                                                    | Учить умению управлять своими движениями.<br><br>Учить делать глубокий вдох и выдох                                                                                                                     |
| 2 неделя              | Пальчиковая гимнастика: «Птичка»<br><br>Подвижная игра: «Птички в гнездышках»<br><br>Дыхательное упражнение: «Снег»             | Развивать подвижность пальцев рук.<br><br>Учить детей ходить и бегать в рассыпную; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя.<br><br>Формирование умения делать плавный и длительный выдох. |
| 3 неделя              | Артикуляционная гимнастика: «Лошадка».<br><br>Подвижная игра: «Снежок»<br><br>Пальчиковая гимнастика: «Мы во двор пошли гулять» | Учить выдвигать язык вперед и убирать его в глубь рта.<br>Упражнять детей в беге, бросании; развивать умение действовать согласованно.<br>Развивать память. Умение заучивать стихи.                     |
| 4 неделя              | Дыхательное упражнение: «Каша кипит»<br><br>Подвижная игра: «Два Мороза»<br><br>Упражнение на осанку: «Раз, два дружно встали»  | Учить набирать воздух делая вдох, при выдохе произносить звук.<br><br>Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.                  |
| <b><u>Январь</u></b>  | Пальчиковая гимнастика: «Правая и левая»                                                                                        | Развивать координации движений.                                                                                                                                                                         |
| 1 неделя              | Подвижная игра: «Мыши и кот»<br><br>Профилактика плоскостопия: «Был у зайки огород»                                             | Закреплять бег на носках, не наталкиваясь друг на друга.<br><br>Предупреждать плоскостопия; Тренировать мышцы стоп                                                                                      |
| 2 неделя              | Гимнастика для глаз: «С добрым утром!»<br><br>Подвижная игра: «Снежинки и ветер»<br><br>Артикуляционная гимнастика: «Маляр»     | Тренировка мышцы глаз (век).<br><br>Упражнять детей в беге; приучать детей слушать внимательно сигнал и начинать движение по словесному сигналу.<br><br>Учить выдвигать язык до верхней губы.           |
| 3 неделя              | Пальчиковая гимнастика: «Бойцы-молодцы»<br><br>Профилактика плоскостопия: «Башмачки»<br><br>Дыхательное упражнение:             | Развивать моторику обеих рук.<br><br>Укреплять свода стопы и мышцы ног.<br><br>Учить детей дышать правильно и равномерно                                                                                |

Документ подписан электронной подписью

|                                       |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | «Дровосек»                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |
| 4 неделя                              | Упражнение на осанку: «Мы разминку начинаем»<br><br>Подвижная игра: «Зайка серенький сидит»<br>Гимн. для глаз: «Открываем глазки – раз              | <i>Развивать и укреплять мышцы спины и гибкость позвоночника.</i><br><br><i>Учить детей подпрыгивать, хлопать в ладоши, убежать, услышав последние слова текста.</i><br><i>Тренировать мышцы глаз.</i>             |
| <b><u>Февраль</u></b><br><br>1 неделя | Дыхательное упражнение: «Спускай воздух»<br><br>Подвижная игра: «Займи скворечник»<br><br>Пальчиковая гимнастика: «Снежок»                          | <i>Развивать фонационный выдох.</i><br><br><i>Упражнять в беге, ходьбе; приучать начинать движения и останавливаться по сигналу воспитателя.</i><br><i>Развивать подвижность кистей рук</i>                        |
| 2 неделя                              | Упражнение на осанку: «Не спешить, не отставать»<br><br>Подвижная игра: «Воробушки и автомобиль»<br><br>Дыхательное упражнение: «Выдуваем пузыри»   | <i>Учить правильной осанке, умению сохранять спину прямой.</i><br><br><i>Учить детей начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.</i><br><i>Укрепление дыхательной мускулатуры.</i> |
| 3 неделя                              | Гимнастика для языка: «Послушный язычок»<br><br>Пальчиковая гимнастика: «Засолка капусты»<br><br>Релаксация: «Любопытная Варвара»                   | <i>Тренировать мышцы языка.</i><br><br><i>Развивать подвижность кистей рук.</i><br><br><i>Учить правильно расслаблять мышцы шеи.</i>                                                                               |
| 4 неделя                              | Упражнение на осанку: «Дружно встали на разминку»<br><br>Подвижная игра: «Серый зайка умывается»<br><br>Дыхательное упражнение: «Цветочный магазин» | <i>Развивать и укреплять мышцы плечевого пояса.</i><br><br><i>Развивать культурно-гигиенические навыки.</i><br><br><i>Тренировка глубокого медленного вдоха через нос.</i>                                         |
| <b><u>Март</u></b><br><br>1 неделя    | Профилактика плоскостопия: «Пройди по ребристой дорожке»<br><br>Подвижная игра: «Птички летают»<br><br>Гимнастика для глаз: «Лучик солнца»          | <i>Профилактика нарушений осанки, плоскостопия.</i><br><br><i>Упражнять в беге; учить детей спрыгивать с невысоких предметов.</i><br><br><i>Укреплять глазодвигательные мышцы.</i>                                 |
| 2 неделя                              | Дыхательное упражнение: «Насос»<br><br>Подвижная игра: «Кот Вася»                                                                                   | <i>Тренировать делать вдох и выдох с произнесением звука.</i><br><br><i>Приучать детей двигаться вдвоем один за</i>                                                                                                |

Документ подписан электронной подписью

|                                      |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | Артикуляционная гимнастика:<br>«Зарядка для язычка»                                                                                               | другим, не подталкивать бегущего впереди.<br>Вырабатывать умение, расслаблять мышцы языка, удерживать его широким,                                                                                                                              |
| 3 неделя                             | Пальчиковая гимнастика:<br>«Апельсин»<br><br>Подвижная игра: «Ножки бежали по дорожке»<br><br>Упражнение на осанку: «Отдых наш-физкультминутка»   | Развивать моторику рук, выполняя имитационные движения в сопровождении стихотворного текста.<br><br>Упражнять в беге. Развивать внимания ловкости и быстроты.<br><br>Развивать и укреплять мышцы брюшного пресса и ног.                         |
| 4 неделя                             | Дыхательное упражнение:<br>«Подуй на вертушку»<br><br>Подвижная игра: «У медведя во бору»<br><br>Релаксация: «Ванька - Встанька»                  | Тренировать выдох с длительным произнесением звука.<br><br>Учить детей ходить и бегать друг за другом, сначала держась друг за друга, затем не держась.<br>Учить поднимать плечи как можно выше, сняв напряжение, сбросить плечи вниз.          |
| <u><b>Апрель</b></u><br><br>1 неделя | Гимнастика для глаз:<br>«Зайчики».<br><br>Подвижная игра: «Пузырь»<br><br>Релаксация: «Загораем»                                                  | Тренировать, развивать мышцы глаз.<br><br>Учить детей делать круг то шире, то уже.<br><br>Развивать координации движений.                                                                                                                       |
| 2 неделя                             | Профилактика плоскостопия:<br>«Ходьба по пуговицам»<br><br>Подвижная игра: «Зайцы и волк»<br><br>Дыхательное упражнение:<br>«Мой воздушный шарик» | Закреплять навыки правильной установки стоп напряжение мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.<br><br>Учить детей ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга.<br><br>Выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох. |
| 3 неделя                             | Упражнение на осанку: «Чтоб совсем проснуться»<br><br>Подвижная игра: «Карусель»<br><br>Релаксация: «Шалтай -Болтай»                              | Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.<br><br>Развивать координации движения, умение ориентироваться в пространстве.<br>Учить расслаблять мышцы рук, спины, груди, развивать умения контролировать свои движения.              |
| 4 неделя                             | Пальчиковая гимнастика:<br>«Цветок»<br><br>Подвижная игра: «Цыплята и коршун»                                                                     | Развивать координацию движений рук, мелкую моторику<br><br>Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему.                                                         |

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 51 г. Йошкар-Олы "Подсолнушек",  
Киверина Наилия Захарьевна, Заведующий

14.09.26 16:36  
(MSK)

Сертификат A07A8E1B393CB82BE0EF190E38EFB61C

|                                   |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | Дыхательное упражнение:<br>«Сдуй листочек»                                                                                  | <i>Учить делать глубокий вдох через нос и сильный выдох через рот.</i>                                                                                                                                                                          |
| <b><u>Май</u></b><br><br>1 неделя | Упражнение на осанку:<br>«Рябинка»<br><br>Подвижная игра: «Поймай комара»<br><br>Гимнастика для глаз:<br>«Солнышко и тучки» | <i>Вырабатывать правильную осанку.</i><br><br><i>Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте.</i><br><br><i>Развивать глазомер.</i>                                                                                                        |
| 2 неделя                          | Пальчиковая гимнастика:<br>«Насекомые»<br><br>Подвижная игра: «Воробушки и автомобиль»<br><br>Релаксация: «Штанга»          | <i>Учить детей сгибать и разгибать пальцы рук.</i><br><br><i>Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, находить свое место.</i><br><i>Учить расслаблять мышцы рук, ног, корпуса.</i>                             |
| 3 неделя                          | Профилактика плоскостопия:<br>«Ёжик».<br><br>Подвижная игра: «Воробушки и кот»<br><br>Дыхательное упражнение:<br>«Яблоня»   | <i>Укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.</i><br><br><i>Учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, быстро убежать, находить свое место.</i><br><br><i>Развивать умение координировать носовое и ротовое дыхание.</i> |
| 4 неделя                          | Упражнение на осанку: «Мы проверили осанку»<br><br>Гимнастика для глаз: «Кошка»<br><br>Дыхательное упражнение:<br>«Корова»  | <i>Сохранение осанки с удерживанием туловища.</i><br><br><i>Профилактика остроты зрения.</i><br><br><i>Тренировать в интенсивном прерывистого выдоха с произнесением звуков.</i>                                                                |

### Перспективное планирование на второй год обучения

| Сентябрь                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I неделя<br><b>Диагностическое обследование физической подготовленности детей</b>                                                                                                                                                                         | III-IV неделя                                                                                                                                                                                                                                                          |
| II неделя                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br><b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b><br><b>Подвижная игра «Чай-чай выручай»</b><br>Цель: развивать быстроту движений, ловкость, умение ориентироваться в пространстве. | <b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br><b>Общеразвивающие упражнения с мячами</b><br><b>Приседания на двух ногах</b><br>Цель: развивать силы мышц ног:<br><b>Прыжки в длину с места</b><br>Цель: развивать скоростно-силовые качества |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 51 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "ПОДСОЛНУШЕК",  
Киверина Наиля Захарьевна, Заведующий

14.09.26 16:36  
(MSK)

Сертификат A07A8E1B393CB82BE0EF190E38EFB61C

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Веселый тренинг</b><br/>«Качалочка». Перекаты в группировке лежа на спине<br/>Цель: укреплять мышцы рук, ног, туловища, развивать силу и гибкость.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> | <p><b>Эстафета «Тоннель»</b><br/>Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p><b>Веселый тренинг «Бабочка».</b><br/>Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Вытянуться за руками вперед, стараясь коснуться животом пола.<br/>Цель: укреплять мышцы ног, развивать координацию</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Октябрь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I-II неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | III-IV неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br/><b>Общеразвивающие упражнения в паре</b></p> <p><b>Выпады</b><br/>И.п. – ноги вместе. Выпад вперед, обязательный упор руками в колени. Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой.<br/>Цель: укреплять мышцы ног, спины</p> <p><b>Подбрасывание и ловля мяча</b><br/>Цель: развивать ловкость и координационных способностей:<br/><b>Эстафета:</b> «Прыжки на фитболе»<br/>Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p><b>Веселый тренинг «Самолет».</b> Сидя, ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны.<br/>Цель: укреплять мышцы живота, ног, рук.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> | <p><b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br/><b>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой</b></p> <p><b>Заскоки на скамейку</b><br/>Цель: развивать прыгучесть</p> <p><b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)</b><br/>Цель: развивать мышцы спины</p> <p><b>Эстафета: «Разложи и собери»</b><br/>Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p><b>Веселый тренинг «Потягивание».</b> Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе.<br/>Цель: растяжка мышц</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> |
| Ноябрь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| I-II неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | III-IV неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br/><b>Общеразвивающие упражнения без</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br/><b>Общеразвивающие упражнения с гантелями</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| предметов                                                                                                                                                                                  | Дыхательная гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Наклон вперед из положения сидя на полу – «Достань мяч»</b><br>Цель: развивать гибкость                                                                                                 | <b>Приседания на двух ногах с грузом на плечах</b><br>Цель: развивать силы мышц ног                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Прыжки в длину с разбега</b><br>Цель: развивать скоростно-силовые качества                                                                                                              | <b>Отбивание мяча от пола</b><br>Цель: развивать ловкость и координационные способности                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Эстафета: «Кто быстрее к шнуру»</b><br>Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту                                                                                             | <b>Эстафета: «Попади в цель»</b><br>Цель: развивать скоростно-силовые качества, меткость                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки».</b> Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу.<br>Цель: укреплять мышцы рук, спины | <b>Веселый тренинг «Маленький йог».</b><br>Для начала ребенок садится на коврик, вытянув ноги вперед. Затем берет руками одну ногу и кладет ее на бедро, затем и вторую. Таким образом принимая позу лотоса. Руками упирается в пол, расставляет плечи и находится в таком положении несколько секунд.<br>Цель: укреплять мышцы ног, рук, живота. |
| <b>Дыхательная гимнастика</b>                                                                                                                                                              | <b>Дыхательная гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Декабрь                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I-II неделя                                                                                                                                                                      | III-IV неделя                                                                                                                                        |
| <b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br><b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b>                                                          | <b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br><b>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для укрепления мышц ног</b> |
| <b>Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема</b><br>Цель: развивать силу мышц спины | <b>Поднимание ног лежа на спине</b><br>Цель: развивать силу мышц брюшного пресса                                                                     |
| <b>Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками стоя</b><br>Цель: развивать скоростно-силовые качества                                                     | <b>Прыжки вверх, ударить в бубен</b><br>Цель: развивать скоростно-силовые качества                                                                   |
| <b>Подвижная игра: «Охотники и утки»</b><br>Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту                                                                                 | <b>Прыжки через скакалку</b><br>Цель: развивать ловкость и координационные способности                                                               |
| <b>Веселый тренинг «Покачай малышку».</b> Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить                                | <b>Эстафета «Поменяй предмет»</b><br>Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту                                                            |
|                                                                                                                                                                                  | <b>Веселый тренинг «Скалочка».</b><br>Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ноги. Цель: развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.<br><b>Дыхательная гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение<br>Цель: укреплять мышцы ног.<br><b>Дыхательная гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Январь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| I-II неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | III-IV неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br><b>Общеразвивающие упражнения с большим обручем</b><br><br><b>Подтягивание — сгибание и разгибание рук в висе</b><br>Цель: развития силы мышц рук и плечевого пояса<br><br><b>Бросок теннисного мяча удобной рукой</b><br>Цель: развивать скоростно-силовые качества<br><b>Эстафета «Тоннель»</b><br>Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту<br><br><b>Веселый тренинг «Маленький мостик».</b> Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая.<br>Цель: укреплять мышцы рук, живота, ног, развивать силу и гибкость.<br><b>Дыхательная гимнастика</b> | <b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br><b>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса</b> стр.70 (Е.Н.Вавилова)<br><br><b>Упражнения с резиной (прыжки)</b><br>Цель: развивать резкость и ловкость<br><b>Наклон вперед из положения сидя на полу</b> Цель: развивать ловкость и координационные способности<br><b>Эстафета «Полоса препятствий»</b><br>Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту<br><br><b>Веселый тренинг «Паровозик».</b> Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад.<br>Цель: укреплять мышцы ног, ягодиц.<br><b>Дыхательная гимнастика</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Февраль</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| I-II неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | III-IV неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br><b>Общеразвивающие упражнения в паре</b><br><br><b>Соскоки со скамьи</b><br>Цель: развивать прыгучесть<br><br><b>Прыжок в длину с места</b><br>Цель: развивать скоростно-силовые качества<br><br><b>Эстафета «Прокатывание набивного мяча»</b> Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту | <b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br><b>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой</b><br><br><b>Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке</b><br>Цель: развивать гибкость<br><br><b>челночный бег (3x10)</b><br>Цель: развивать ловкость и координационные способности<br><br><b>Эстафета «Прыжки на фитболах»</b><br>Цель: развивать скоростно-силовые |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Веселый тренинг «Мостик»</b><br/>Ребенок ложиться на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводит за плечи и старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз.<br/>Цель: укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, развивать гибкость<br/><b>Дыхательная гимнастика</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>качества, быстроту</p> <p><b>Веселый тренинг «Ножницы».</b> Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения<br/>Цель: укреплять мышцы живота, ног.<br/><b>Дыхательная гимнастика</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Март</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| I-II неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | III-IV неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br/><b>Общеразвивающие упражнения</b> для мышц туловища</p> <p><b>Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене</b><br/>Цель: развивать силу мышц ног</p> <p><b>Прыжок вверх с места</b><br/>Цель: развивать скоростно-силовые качества</p> <p><b>Эстафета «Разложи и собери»</b><br/>Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p><b>Веселый тренинг «Птица».</b> Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых<br/>Цель: укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног, развивать гибкость.<br/><b>Дыхательная гимнастика</b></p> | <p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br/><b>Общеразвивающие упражнения</b> с гантелями</p> <p><b>Одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»</b><br/>Цель: развивать силы мышц спины</p> <p><b>Прыжки через длинную скакалку</b><br/>Цель: Развивать ловкость и координационные способности</p> <p><b>Подвижная игра «Чай-чай выручай»</b><br/>Цель: развивать быстроту движений, ловкость, умение ориентироваться в пространстве</p> <p><b>Веселый тренинг «Плавание на байдарке».</b> Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног<br/>Цель: укреплять мышцы спины, живота, ног.<br/><b>Дыхательная гимнастика</b></p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Апрель</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| I-II неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                         | III-IV неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br/><b>Общеразвивающие упражнения</b> с предметами</p> <p><b>Упражнение «березка»</b><br/>Цель: развивать силы мышц брюшного пресса: (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины)</p> <p><b>Прыжок вверх с места</b></p> | <p><b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br/><b>Общеразвивающие упражнения</b> с предметами</p> <p><b>Упражнения с гантелями:</b><br/>-разведение прямых рук в стороны в медленном темпе<br/>-поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Прыжки из обруча в обруч</b><br/>Цель: развивать скоростно-силовые качества</p> <p><b>Эстафета «Попади в цель»</b><br/>Цель: развивать скоростно-силовые качества, меткость</p> <p><b>Подвижная игра «Ловишка с мячом»</b><br/>Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p><b>Веселый тренинг «Велосипед».</b> Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.<br/>Цель: укреплять мышцы ног, живота</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p>                                                                                                                                                                                                         | <p>-поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),<br/>-сгибание в локтях, прижав их к туловищу<br/>Цель: развивать силы мышц рук и плечевого пояса</p> <p><b>Эстафета «Бег в мешках»</b><br/>Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p><b>Веселый тренинг «Гусеница».</b> Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше<br/>Цель: укреплять мышцы рук, ног, туловища.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> |
| <b>Май</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| I-II неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | III-IV неделя<br>Повторение и закрепление пройденного материала. Диагностика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Занимательная разминка:</b> виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;<br/><b>Общеразвивающие упражнения в паре</b></p> <p><b>Соскоки со скамьи</b><br/>Цель: развивать прыгучесть</p> <p><b>Прыжок в длину с места</b><br/>Цель: развивать скоростно-силовые качества</p> <p><b>Эстафета «Прокатывание набивного мяча»</b><br/>Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p><b>Веселый тренинг «Мостик»</b><br/>Ребенок ложиться на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводит за плечи и старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз.<br/>Цель: укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, развивать гибкость</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Список средств обучения

## Основные методы и приемы работы с детьми:

- Наглядные методы (показ предметов, образца, способов действия);

- Словесные (вопросы, указания, объяснения);
- Игровые методы и приемы;
- Сюрпризные моменты.

#### **Формы организации работы с детьми:**

- Непосредственно-образовательная деятельность (уроки здоровья);
- Игры, игровые ситуации;
- Беседы;
- Наблюдения;

#### **Практическая деятельность;**

- Театрализованные представления;
- Чтение художественной литературы;
- Рисование;
- Закаливающие процедуры;
- Досуги;

#### **Наглядные средства**

Наличие плакатов, картотек прогулок, дыхательной и пальчиковой гимнастики, картотека подвижных игр

#### **Методические приемы**

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры-забавы;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- физкультминутки.

#### **Оборудование, материалы:**

аудиозаписи классической музыки, дорожки для проведения закаливающих процедур (с пуговицами, с верёвкой, с карандашами, с крышками и т.д), мячи, прыгалки, массажные мячи, массажные коврики.

### **Прогнозируемый результат:**

#### ***Воспитанники будут знать:***

- 1) способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания, самомассажа;
- 2) комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- 3) правила здорового образа жизни, стремление заниматься физической культурой

#### ***Воспитанники будут уметь:***

- 1) применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств;
- 2) использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);
- 3) применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья

#### ***Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений***

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в образовательной программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения.

##### **Ходьба**

3-4 года — ходьба простая в разных направлениях, с остановкой, приседанием, обходя предметы;

4-5 лет - ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны,

##### **Бег**

3-4 года — бег без изменения темпа; бег по кругу;

4-5 лет— бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;

#### Прыжки

3-4 года подпрыгивание на месте; спрыгивание с гимнастической скамейки (высота 15—20 см);

4-5 лет — прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыжки на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

#### Лазание

3-4 года ползание в разных направлениях (вперед-назад); пролезание в обруч; подлезание под веревку (высота 40 см), не касаясь руками пола;

4-5 лет - подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;

#### Метание

3-4 года катание мячей между сверстниками или со взрослым на расстояние 2 м; прокатывание мячей между предметами; бросок и ловля мяча снизу двумя руками одновременно при обязательном зрительном контроле; бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1 , 5—2 м; попадание мячом (диаметр 6— 8 см) с расстояния 1,5—2 м в корзину, поставленную на пол;

4-5 лет - метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками выполнять не менее 10 раз подряд;

#### Равновесие

3-4 года ходить по точно очерченному пространству на полу; перешагивать через лежащие на полу предметы (кубики, игрушки, палочки и др.);

4-5 лет— пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу, пройти по доске, положенной наклонно (высота 30-35 см);

Все полученные данные фиксируются педагогами в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в таблицу.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной координации.

### Методическая литература:

1. Л.В.Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»
2. Берсенева З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» - М.: ТЦ Сфера, 2004.
3. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ – практическое пособие ТЦ «Учитель» Воронеж 2005
4. Т.А.Шарыгина: «Беседы об основах безопасности с детьми 3-4 лет.
5. Т.А.Шарыгина: Беседы о здоровье. Методическое пособие: М ТЦ Сфера, 2011г.
6. Р.Ротенберг: Раста здоровым. М. 1996г.

7. Л.Дьяченко: Релаксация в «гнездышке». Школьный психолог. 2005г. № 11.
8. Н.В.Котикова: Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми. Справочник Старшего воспитателя дошкольного учреждения: 2008. №7
9. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» А. И. Фомина «Просвещение» 1984
10. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е. Н. Вавилова «Просвещение» 1983
- 11.«Физкультурная минутка» Е. А. Каралашвили Москва 20002
- 12.«Воспитание здорового ребенка» М. Д. Маханева Москва 1997
- 13.«Игры и развлечения детей на воздухе» Т. И. Осокина «Просвещение» 1983
14. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми. – М.: Просвещение, 1986. – 200 с.
15. Пальчиковые игры для детей М.Ф.Литвинова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 51 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "ПОДСОЛНУШЕК",**  
Киверина Наиля Захарьевна, Заведующий

**14.09.26** 16:36  
(MSK)

Сертификат A07A8E1B393CB82BE0EF190E38EFB61C