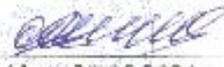


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ Г.ВЛАДИМИРА  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 125»

ПРИНЯТА:  
На педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.05.2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «ЦРР детский сад № 125»  
  
О.А. Шмелова  
Приказ № 161 от 30.05.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

Физического развития детей с 3-5 лет

**«ЗДОРОВЯЧОК»**

в МАДОУ «ЦРР детский сад № 125»  
на период обучения детей  
2024-2025 гг.

Возраст: 3-5 лет  
Срок реализации: 2 года  
Разработчик: Лебедева Светлана  
Сергеевна

2024 год

# СОДЕРЖАНИЕ

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации
- 1.3. Методы и приемы
- 1.4. Принципы построения программы
- 1.5. Планируемые результаты

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ**

- 2.1. Формы работы
  - 2.2. Расписание занятий
  - 2.3. Тематическое планирование

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

- 3.1. Материально-техническое обеспечение программы

## **4. Литература**

## **5. Приложения**

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ежегодные медицинские осмотры детей дошкольного возраста выявляют значительное число детей, имеющих нарушение осанки, плоскостопие, слабое развитие костно – мышечной системы. Помимо этого, диагностика выявляет многие проявления функциональной незрелости, недостаточное развитие физических качеств. На занятиях по физической культуре у некоторых детей наблюдается нарушение координации движений, удерживания равновесия, сохранения ритма и т.д. Поэтому я считаю, что таким детям необходимы дополнительные занятия с учетом индивидуальных, возрастных и психологических особенностей ребенка с применением здоровьесберегающих технологий:

- Босохождение;

Это закаливающий массаж подошв. Босоножье - эффективный вид закаливания. Он рекомендуется для детей всех возрастов. Этот метод основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Детям этот метод интересен, весел и доступен. Достаточно выполнять раз в неделю от 10 -30 минут. Для хождения босиком используются различные дорожки, коврики , лотки с галькой и керамзитом, специальный спортивный инвентарь, формирующий правильную стопу.

- Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой;

Правильное дыхание –необходимое условие полноценного физического развития ребенка. Дыхательная система у ребенка несовершенна. поэтому ее необходимо развивать. В основу методики обучения детей носовому дыханию входит дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. Она интересна, доступна, проходит в игровой форме («Ладочки», «Обними меня», «Ушки» «Насос» и др. Эти игры проводятся в начале занятия т.к. они требуют внимания. Кроме того, создаются благоприятные условия для дальнейшей физической деятельности, положительный эмоциональный настрой.

- Элементы акробатики;

Элементы акробатики выполняются в виде разминки в игровой форме с использованием образных представлений. ( « рыбка», «качели», «лодочка», «колобок» и др. Упражнения способствуют развитию подвижности суставов, гибкости позвоночника, тренирует костно – мышечную и сердечно - сосудистую системы.

- Самомассаж

Существует несколько видов массажа, но в детском саду мы учим детей любить и беречь свое тело.

При проведении «Гимнастики маленьких волшебников» дети «играют», «лепят», «мнут», разглаживают свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки , любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что – то прекрасное, развивает у ребенка позитивное отношение к собственному телу.

- Различные виды гимнастик: пальчиковая. зрительная, ритмическая;

*Пальчиковая гимнастика* неоспоримо влияет на овладение двигательными умениями и навыками, у ребенка развивается координация движений, мыслительная деятельность т.д.

*Гимнастика для глаз* включает в себя упражнения: расслабление глаз, моргание, вращение глаз, повороты глаз

*Ритмическая гимнастика* воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка. Музыкальный язык, образы и движения соответствуют возрасту детей. Музыка повышает работоспособность детей, улучшает настроение, пространственное восприятие, координирует функции внутренних органов.

В основу моей работы взята программа «Старт» Р.А.Юдиной. Дополнительно использую программы «Зеленый огонек здоровья» - М. Ю. Картушиной, «Развивающая педагогика оздоровления»- методическое пособие - В.Т. Кудрявцевой. На основе этих программ была создана программа «ЗДОРОВЯЧОК» и сформированы цели, задачи оздоровительного кружка.

## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

### **Цель:**

- ✓ Создание условий для физического и психологического здоровья ребенка.
- ✓ Сохранение и укрепление здоровья детей.
- ✓ Формирование привычки к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

- ✓ Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний.
- ✓ Оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.
- ✓ Повысить адаптационные возможности организма ребенка к воздействию неблагоприятных экологических и социальных факторов.
- ✓ Оздоровительные (укрепление костно – мышечного аппарата, развитие крупной и мелкой моторики, формирование правильного дыхания, формирование чувства равновесия.....)
- ✓ Образовательные (формирование двигательных умений и навыков, формирование пространственных представлений, формирование способности передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов развитие ловкости, быстроты, выносливости, координации движений.....)
- ✓ Воспитательные (воспитание положительных личностных качеств).

## **1.3. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ**

- **Наглядный** (демонстрация или показ инструктором по ф.к. или подготовленным ребенком)
- **Словесный** (объяснения, указания, поощрения, словесная инструкция)
- **Соревновательный** (организовывается с целью совершенствования навыков и стимулирования желания добиваться положительных результатов)

## **1.4. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **1. Принцип научности**

Подкрепление всех коррекционных и оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками

**2. Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков

**3 Принцип повторения умений и навыков**

В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы

**4. Принцип индивидуально – личностной ориентации** воспитания предполагает, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствований умений и навыков.

**5.Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

**6. Принцип успешности** заключается в том, что ребенок получает на первом этапе задания, которые он способен успешно выполнить.

**7. Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

**8. Принцип активного обучения.** На занятиях используются активные формы и методы обучения – игры, творческие задания, импровизация, выполнение оздоровительных упражнений на месте и в движении под музыку

**9. Принцип результативности.** Получение положительного результата развития и оздоровления каждого ребенка.

## **1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

1. Воспитание у детей потребности в двигательной деятельности
2. Улучшение результатов диагностики по физическому развитию
3. Способность координировать движения своим телом, сохраняя равновесие
4. Способность в будущем самостоятельно развивать гибкость, эластичность позвоночника и подвижность суставов
5. Сформированность умений ритмично выполнять движения в соответствии с музыкой.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Оздоровительные занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью 15-20 мин.

Перспективный план составлен инструктором по физической культуре.

### **2.1. ФОРМЫ РАБОТЫ**

❖ **ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ:**

- ✓ Индивидуальная (поправить, помочь, поддержать и т. д. )
- ✓ Коллективные игры (подвижные, игры-соревнования, игры- хороводы)
- ✓ Создание различных ситуаций, их анализ
- ✓ Просмотр картинок и альбомов

✓ Проведение тестирования

❖ **ФОРМЫ РАБОТЫ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ:**

Консультация на тему: «Благополучная социальная среда развития ребенка»

Изготовление брошюры: «Пословицы и поговорки о здоровье»

Мастер – класс на тему: «Учим детей дышать носом»

Мастер – класс на тему: «ОчУмелые пальчики»

❖ **ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

**В РАМКАХ КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ:**

✓ рекомендации родителям о необходимости регулярно посещать занятия в кружке: для систематической и планомерной выработки двигательных умений и навыков у детей;

✓ дни открытых дверей, итоговый просмотр занятий в конце года,

✓ анкетирование;

✓ подготовить наглядный материал в родительские уголки: «Так мы занимаемся».

**2.2. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ КРУЖКА «ЗДОРОВЯЧОК»**

| возраст | время                       | количество                   |
|---------|-----------------------------|------------------------------|
| 3-5 лет | понедельник<br>16.00 -16.20 | 1 раз в неделю<br>15-20 мин. |

**2.3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

СЕНТЯБРЬ

Задачи:

1. Формировать у детей интерес и желание посещать кружок «Здоровячок»
2. Знакомство с частями тела.
3. Укрепление дыхательной мускулатуры
4. Укрепление мышц стопы.

1 занятие.

Программное содержание: Учить дышать носом, формировать гигиенические навыки по уходу за носом. Развивать мышцы стопы.

Содержание занятия:

1 часть: Разминка - самомассаж носа (поглаживание сверху вниз ; кончик носа рукой отводим вправо-влево-по4-5раз).

Дыхательная гимнастика: «Песенка носика» - 4-5 раз

«Чистый носик» -4-5 раз

«Задержи дыхание» -4-5раз

Игры-упражнения с носом:

1. «Покажи свой нос правой-левой рукой»
2. «Покажи свой нос с закрытыми глазами»

3. «Порисуем носом шары и кубики»

4. «Порисуем дорожки»

Малоподвижная игра: «Раздувайся пузырь» -3-4раз

2 часть: Игры-упражнения – для формирования стопы без предметов:

- И.п. руки на поясе, ноги в о.с. Вып.: Носки вместе-врозь-5-браз
- И.п. руки на поясе, ноги в о.с. Вып.: Пятки вместе-пятки врозь 5-браз
- «Мостик» И.п..о.с. Вып.: Пальцы ног спрятать –показать -5-браз
- «Пружинка» И.п. пятки вместе-носки врозь Вып.: приседание-5-браз
- Прыжки: носки вместе-носки врозь

Игры-упражнения для ног с массажными мячами:

- катание мяча правой (левой) ногой
- «качалочка»
- прыжки с мячом зажатым между стопами

Основные упражнения:

- Прыжки с коврика на коврик
- Ходьба по канату приставным шагом
- Подлезание под воротиками спиной назад.

3 часть: Подвижные игры: «Кот и мыши»-- 2-3раза

«Лохматый пес»----2-3раза

«Как-то мы в лесу гуляли и медведя повстречали»--2-3раза

Игры соревновательного хар-ра «Лягушата»

«Передай кеглю ногами»

Игра: «Добрые слова»

4 часть: релаксационная минутка «полежим»

## ОКТАБРЬ

ЗАДАЧИ: Укрепление дыхательной и мышечной мускулатуры.

Обучать точному выполнению заданий.

Воспитывать работоспособность. Развивать мелкую моторику рук, гибкость

Развивать ловкость, смелость.

1-2 –занятие.

Программное содержание: Упражнять детей в выполнении упражнений носом. При выполнении упражнений с мячом учить добиваться результата. Развивать мышцы спины, живота, ног и стопы; развивать гибкость, пластичность.

Содержание занятия : 1 часть. Дыхательные упражнения:

«Пошмыгаем носом» -5-6 раз

«Сильный нос» 5-браз

Разминка – ритмическая гимнастика.

2 часть: 1. О.Р.У. с Б/мячом выполняются по 5-6 раз

А) и.п. о.с. мяч в руках внизу.

Вып: 1-мяч вверх, ногу назад;

2- мяч вниз, ногу приставить

Б) и.п. о.с.

Вып.:1- сесть на пятки

2-выпрямиться;

В)и.п. лежа на животе, руки с мячом впереди

Вып.:1- поднять руки с мячом вверх

2- вернуться в и.п.

Г) и.п.лежа на спине

Вып.:1-прогнуться

2-провести мяч под спиной,

3- вернуться в и.п.

Игра: «Передай мяч ногами», «Сбей ногами мяч»

3часть : Элементы акробатики : выполняются 3-4 раза

- «рыбка» (прогнуться ,достать ногами голову.)
- «корзинка» (лежа на животе, прогнуться, достать ногами голову, руками обхватить ноги за щиколотки и подтянуть кверху)
- «горка» (лежа на спине, ноги опрокинуть за голову, достать ногами пол)
- «бревно» (лежа на полу, мяч в руках, ноги прямые, повернуться со спины на живот и наоборот, катясь по полу)
- «калачик» (кувырки вперед)
- «колобок» (сгруппировавшись, прокатывание в сторону)
- «Кольцо» (лежа на спине, правой рукой подтянуть правую ногу к уху и наоборот, левую ногу подтянуть к левому уху)
- «березка» (стоя на лопатках, ноги подняты в верх- удержат стойку 5-20 сек.)
- «мост» ( лежа на спине, поднять туловище ,упираясь ногами и руками об пол)

П/ игры: « Кот и мыши». «Хитрая лиса» -2-3 раза

Игры соревновательного характера : «Кто лучше?» ( прыгают на одной ноге)

« Кто быстрее?» (бегут и догоняют мяч)

Игра спокойного хар-ра: « Добрые слова», « Повтори».

Дети отдыхают и уходят в группу.

3-4 занятие.

Программное содержание: Развивать гибкость . выполняя элементы акробатики. Добиваться четкого выполнения упражнений. Продолжать развивать ручную ловкость.

Содержание занятия :

1 часть : Самомассаж ладошек, рук, ушей, ног, подошв.

Дыхательная гимнастика « Ладошки», « Задержим дыхание» по 3-4 раза.

2 часть: О.Р.У. с палочками

1. И.п. палочка в руках -

покатать палочку ладонями, держа в вертикальном положении.-10 сек.

2. И.п. палочка на ладонях в горизонтальном положении -

пальцы сгибать и разгибать 8-10 раз

3. И.п. палочка в руках – прокручивание палочки одной и двумя руками - 5-10 сек.

4. И.п. палочка в руках - переключивание палочки за головой за спиной, под коленом правой- левой ноги.

3 часть : Упражнения с палкой на укрепление мышц спины

И.п. лежа на животе , палка в руках впереди

Вып :приподнять плечевой пояс 4-5 раз

И.п. о.с. руки с палкой внизу.

Вып :1- присесть

2-выпрямиться 5-6 раз

И.п. лежа на спине:

Вып : палочку переключивать за головой и за спиной.

4 часть :Упражнения с палкой на укрепление стопы

а) хождение по палке приставным шагом вправо-влево

б) приседание на палке из разных и.п. на двух ногах и на одной

в) «удержи равновесие» -10 сек.

5 часть : Упражнения на гибкость

а) «рыбка» 3-4 раза

б) « корзинка» 2-3 раза

в) «качели» 5-7 сек.

г) «лодка» 5-7 сек.

д) «конверт» 5-7 сек.

Дыхательная гимнастика: «ветерок» 2-3раза

«подуем на ранку» 3-4раза

6 часть: Подвижные игры: «Кот и мыши» 2-3ра

«Лохматый пес» 2-3 раза

« Мы ногами топ-топ» 3-4 раза

Релаксация.

Занятия №2.

Программное содержание : Развивать мышечную мускулатуру спины, гибкость , пластичность, ловкость; умение выполнять задание самостоятельно и правильно, добиваясь результата

Содержание занятия :

1 часть: Разминка - ритмическая гимнастика

2 часть: а) О.Р.У. с большими мячами:

- И.п о.с.. мяч в руках внизу –мяч вверх , ногу назад 5-6 раз
- И.п. о.с., мяч в руках – мячом коснуться до колена 5-6 раз
- И.п.о.с., мяч в руках – поворот направо(налево), мяч за голову – вернуться в и.п. -5-6 раз
- И..п.: лежа на животе, мяч в руках – приподнять плечевой пояс - опустить -5-6 раз
- И.п. лежа на животе, мяч в руках - мяч за голову -вперед – 5-браз

б) Основные движения с мячом

• И.п. лежа на полу на спине, мяч в ногах, между ступнями, руки воль туловища – ноги с мячом отвести назад, коснуться пола. Вернуться в и.п.

• И.п. сидя на полу, ноги с мячом согнуты в коленях – кружение вокруг себя.

• И.п. мяч на полу, лечь на мяч спиной, стараясь удержать равновесие.

3 часть : Акробатика: по 5-6 раз

• «рыбка»

• «корзинка»

• «качалочка»

• «бревнышко»

• «конверт»

5 часть : Подвижные игры: 2-3 раза

«Хитрая лиса»

«Кот имыши»

« Капканы»

6 часть: релаксация.

3-4 занятие

Программное содержание: Развитие ловкости, быстроты, внимания, глазомер. Воспитывать терпеливость, дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость

Содержание занятия:

1 часть: Разминка – ритмическая гимнастика.

Дыхательная гимнастика- «дует ветерок» 2-3 раза

«подуем на снежинку» 2-3 раза

2 часть: Игры упражнения с мячом:

• прокатить мяч по скамейке и догнать 3-4раза

• прокатить мяч по полу и догнать 3-4 раза

• перепрыгнуть через катящийся мяч 3-4 раза

• бросить мяч из и.п. стоя спиной – ноги врозь и догнать 2-3 раза

• сбивание мячом кегли с расстояния -1 мет, 1.5 метра 5-6 раз

3 часть :Основные упражнения с мячом. -----10-15 мин.

а) Отбивание мяча одной рукой на месте и в движении

б) Отбивание мяча на месте и в движении попеременно правой - левой

в) Бросание мяча вниз и ловля двумя руками в ходьбе по скамейке

г) Подбрасывание мяча вверх и ловля при ходьбе по скамейке

д) Прокатывание мяча по скамейке вдаль

4 часть : Подвижные игры с мячом : « Догони мяч» 2 раза

« Охотники и зайцы» 2 раза

« Растяпа» 2 раза

Игры – эстафеты:

«Передай мяч»- 2 раза

« Веселый кенгуру» 2 раза

« Попрыгунчики» 2 раза

Игры – с мячом :

«Передай мяч ногами» 2 раза  
« Ты мне – я – тебе» 2 раза

### 5 часть: Релаксация

Гимнастика для глаз: «Посмотри на нос» 1-5 сек  
«Посмотри на соседа справа (слева)» 3-5 раз  
« Посмотри вверх-вниз» 3-5раз

## НОЯБРЬ

1 - 2занятие.

Программное содержание: Тренировать дыхательную систему. Научить выполнять элементы акробатики. Учить выполнять упражнения для развития мелкой моторики рук.

Содержание занятия:

1 часть: Разминка: ритмическая гимнастика

Упражнения на дыхание: «Пошмыгаем носиком» 5-6 раз  
«Песенка носика» 5-6 раз  
«Послушные ноздри» 5-6 раз  
« Задержим дыхание» 5-6 раз

2 часть: О.Р.У. с палкой

а) И.п. о.с. палка в руках внизу

вып. 1- палку вверх, ногу назад  
2- о.с. 5-6 раз

б) И.п. ноги расставлены , палка в руках.

вып 1-наклон вправо ,руки с палкой вверху  
2- о.с.  
3- наклон влево , руки с палкой вверху  
4- о.с. 5-6 раз

в) И.п. о с. ноги расставлены, палка в руках внизу

вып 1- наклон вперед, удержать руки от 5 до 10 сек., на уровне

плеч  
2- о.с. 5-6 раз

г) И.п. пятки вместе- носки врозь

вып: 1- присесть на пятки, руки вперед – удержать от 5 до 10 сек.,

2- выпрямиться

Упражнения на ручную ловкость

- прокручивание палки двумя руками (одной) перед собой. вверху
- удерживание палочки на ладонке в вертикальном положении до 10 сек.
- перешагнуть через палку, не выпуская ее из рук
- палку, стоящую на полу, опустить с рук –хлопнуть-поймать 5-6 раз

- пройти под палкой, стоящей на полу в вертикальном положении, не выпуская ее из рук 3-4 раза

3 часть : Элементы акробатики

1. «Пружинка» 3-4 раза
2. « Лодочка от 5 до 10 сек.
3. « Рыбка» 3-4 раза
4. «Бревно» 4-6 раз

Муз. Пауза : слушание музыки лежа на спине

4 часть:

Соревновательные игры:

«Чья лодочка дольше удержится на воде» 2-3 раза

«Удержи мешочек» 2-3 раза

«Проползи с мешочком на голове» 2-3 раза

«Сдуй салфетку» 2раза

Подвижные игры:

«Капканы» 2-3 раза

«Ловишки» 2-3 раза

« Хитрая лиса» 2 раза

Игры на расслабление :

«Насос»

Игра на внимание:

«Дуб, елка, береза» 2-3 раза

«Летает - не летает» 2-3 раза

5 часть Дыхательные упражнения: «сдуем снежинку с руки» -2 5 раз

3-4 занятие.

Программное содержание: Укрепление опорно-двигательного аппарата; упражнять в ручной ловкости, развивать ловкость. быстроту воспитывать терпение и работоспособность.

Содержание занятия:

1 часть: Разминка – ритмическая гимнастика.

2 часть : упражнения с жезлами на ручную ловкость:

- Катание между ладошками 1--7 сек.
- Катание жезла на правой (левой) ладошке 1-7 сек.
- Жезлы на ладошках: сгибание- разгибание пальчиков 1-8 раз.
- Прокручивание жезла вправо-влево перед собой, над головой 6-8раз
- Перекладывание жезла за головой, за спиной, под коленом правой (левой ) ноги по 4-8 раз

Упражнения на укрепление стопы:

- Катание жезла ногой 1-8 сек.
- Хождение пальчиками по жезлу 1-8 сек.
- Хождение пятками по жезлу 1-8 сек.
- Приседание на 2-х ногах 6-8 раз.
- Приседание на одной ноге 3-6 раз

- Хождение «елочкой» 1-8 сек.
- Хождение «по-медвежьи» 1-8 сек.
- Прокатить ногой жезл вперед (назад) и догнать 3-4 раза
- Ж'езл поднять одной ногой на другую ногу 2-3 раза
- И.п. стоять на одной ноге на жезле в течение 5-10 сек.
- Приседание на жезле, стоя на одной ноге 3-4 раза

Соревновательные игры- упражнения:

- «Кто дальше толкнет жезл» 2-3 раза
- «Кто дольше простоит на одной ноге на жезле» 2-3 раза
- «Перепрыгни через жезл» 2-3 раза
- «Не упали» (прыжки вперед-назад) 1-5 сек.

3 часть: Основные упражнения

- Кувырканье вперед -3 раза
- Ползание «по пластунски» -3 раза
- Прыжки на мате на 2-х ногах с разной высотой прыжка и с разным отталкиванием 1-10 сек.

П/ игры: «Капканы» 1- 20 сек.,

«Хитрая лиса» 2 раза

«Гуси-гуси» 2 раза

«Раз-два-три догони» 2 раза

Дыхательные упражнения: «Ароматный чай» 4-5 раз

## ДЕКАБРЬ

Программное содержание: Упражнять детей в выполнении гимнастики для глаз и носа. Продолжать формировать правильную осанку и стопу. Развивать дыхательную систему, развивать физические качества -ловкость , быстроту, воспитывать терпение, работоспособность.

1 занятие.

Содержание занятия:

1 часть: Разминка – разнообразный бег

Гимнастика для глаз:

«посмотри направо - посмотри налево» 3-4раза

«посмотри вверх – посмотри вниз» 3-4 раза

«посмотри на кончик носа» 3-4 раза

«порисуем фигуры»

«порисуем цифры»

«посмотри близко- посмотри далеко» 4-6 раз

Гимнастика для носа: « погладим свой нос» 1-4 сек.

«пошмыгаем носиком» 8 раз

«носик вправо - носик влево» по 4-6 раза

«Ладони» 8 раз

«задержи дыхание» 1-10 сек.

2 часть: 1.ОРУ с косичками:

2. Основные упражнения : по 4-5 раз

- Хождение по канату « по-медвежьи», «елочкой», «скрестным шагом»;
- Хождение спиной вперед;
- Прыжки на мате спиной с продвижением вперед;
- Передвижение по скамейке в «упоре на руках»;
- Пройти через обруч.

3 часть : Игры соревновательного характера:

- « Подними косичку ногами» 2-3 раза
- « Кто быстрее до финиша?» 2-3 раза
- « Сдуй платочек» 2-3 раза
- « Кто быстрее спрячет платочек» 2-3 раза

Подвижные игры:

- ✓ « Капканы» 1-7 сек.
- ✓ « Ах как мыши надоели» 2-3 раза
- ✓ « Хитрая лиса» 2-3 раза
- ✓ « Гуси – гуси» 2 -3 раза

Игры на внимание:

- ✓ « Пожалуйста» 2-3 раза
- ✓ « Бывает- не бывает» 2-3 раза
- ✓ « добрые слова» 2-3 раза

4 часть: Релаксация. Слушание музыки

2 занятие.

Программное содержание: развитие ловкости, чувства равновесия, умение координировать движения; укрепление мышц туловища, ног; закаливание; воспитание воли . терпения, учить добиваться результата.

Содержание занятия:

1 часть:

1. ритмическая гимнастика - 3-5 мин.
2. самомассаж пальцев рук: 3-4 мин.

- Растирание ладоней
- Имитация мытья рук
- Имитация надевания перчаток
- Массаж всех 10 пальцев от подушечек пальцев до основания
- Пожимание ладоней

3 часть: самомассаж лица: 3-4 мин.

- Массаж лица круговыми движениями пальцев
- Похлопывание щек
- Массаж лобной части круговыми движениями
- Массаж носа сверху вниз

4 часть: 1. О.Р.У. с обручами

2. Основные упражнения:

- продевание обруча через себя
- Пройти в обруч, не выпуская его из рук

- Перешагивание через обруч, как через скакалку
- Прокручивание обруча вокруг своей оси правой и левой рукой,
- Хождение по обручу, стоящему вертикально
- Подкидывание обруча вверх и его ловля одной рукой,
- Кручение обруча вокруг талии

#### 5 часть: Игры соревновательного характера

- «Прокати обруч до финиша»
- «Чей обруч дольше прокрутится»
- «Пробеги змейкой между обручами»
- «Кто быстрее пролезет через обруч»
- «Пропрыгай через обручи»

Игры подвижные:

- «Как-то мы в лесу гуляли...» 2 раза
- «Мышеловка» 2 раза
- «Охотники и зайцы» 2 раза

Дыхательные упражнения:

- «Растопим снежинку» 4-5 раз
- «Остудим горячий чай» 4-5 раз

7 часть: релаксационные минутки.

3-4 занятие.

Программное содержание: Укреплять мышцы стопы; упражнять в навыках самомассажа стоп; формирование правильной осанки и развитие пластичности с помощью элементов акробатики. Развивать координацию движений.

Содержание занятия:

1 часть:

1. ритмическая гимнастика
2. упражнения для ног без предметов: по 5 -браз
  - « поспорились – помирились»
  - « друзья – не друзья»
  - « мостик»
  - « пятки-носки»
3. упражнения для ног с палкой:
  - Ходьба по палке вправо - влево
  - Ходьба по палке на пальчиках
  - Ходьба по палке на пятках
  - Катание палки правой ( левой ) ногой
  - Ходьба по палке « по-медвежьи», «елочкой»
4. Игры соревновательного характера:
  - « Догони свою палочку» раз4-5
  - «Чья палочка дальше укатится» 4-5 раз
  - « Перепрыгни через палочку» 4-5 раз
  - « Кто дольше простоит на палочке» 2-3 раза

Самомассаж стоп: « муравьи побежали по тропке» 1-5-сек.

«гуси щиплют травку» 1 -5 сек.

«пауки плетут паутину» 1-5 сек.

2 часть: элементы акробатики

- « струна»
- « мост»
- « рыбка»
- « корзинка»
- « качалочка» на животе
- « качалочка» на спине
- «бревно»
- « колобок»
- « калач»
- Прыжки с разной амплитудой отталкивания – от 3 до 5 раз

3 часть: Подвижные игры:

- « Гуси –гуси га-га-га» 3 раза
- «Хитрая лиса» 3 раза
- « Сел мишутка на пенек» 3 раза

Игры на внимание:

«Пожалуйста» 5-10 сек.

«Добрые слова» 5 -10 сек.

«Летает не летает» 5 -10 сек.

Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой: «Ладошки»,

«Пошмыгаем носиком» 8 раз

## ЯНВАРЬ

1 -2 занятие.

Программное содержание: Продолжать развивать у детей пластичность , гибкость, формируя правильную осанку. Добиваться четкого выполнения упражнений самомассажа. В подвижных играх развивать ловкость.

Содержание занятия: 1 часть:

Самомассаж рук:

- Растирание ладошек
- Растирание каждого пальца
- Имитация мытья рук
- « наденем перчатки»
- « пальчики поздоровались»
- « подружились-поссорились»

Дыхательные упражнения по А,Н,Стрельниковой

«Ладошки» 8 раз

«Пошмыгаем носиком» 8 раз

2 часть:

## 1 . О.Р. У. с кубиками

- И.п. стоя, кубики в руках – положить кубики за пятки. Выпрямиться 5 раз
- И.п. стоя на четвереньках , кубик на голове – ходить, не уронив кубик 10 сек.
- И.п. стоя, кубик на голове- сесть на пол «по-турецки» - встать 5 раз
- И.п. стоя , кубик на плече, руки на поясе – перешагивание через предметы, положенные на пол 5-6 раз
- И.п. лежа на спине, на полу, кубики зажаты ступнями – поднять ноги вверх и дотронуться кубиками пола за головой 3-4 раза
- И.п. лежа на животе, кубик зажат ступнями ног – одновременно поднять вверх прямые руки и прямые ноги (покачаться) 1-7 с

## 2.Основные движения

- Кувырки через голову вперед
- «Качалочка» на спине и на животе
- Релаксационные минутки

### 3часть: Подвижные игры:

- « Гуси - гуси» 2 раза
- «Удочка» 2 раза
- «Капкан» 2 раза
- «Плетень»

Игра на внимание «Наоборот» 1-10 сек.

### Дыхательные упражнения:

- «Сдуем пылинки с плеч» 3-4 раза
- «Понюхаем ананас» 3-4 раза

3-4 занятие.

Программное содержание: Развитие ручной ловкости. Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

### Содержание занятия:

#### 1 часть:

- а) самомассаж частей тела;
- б) дыхательная гимнастика:
  - «пошмыгаем носом» 8 раз
  - «ладошки» 8 раз
  - «насос» 8 раз
- в) ритмическая гимнастика

#### 2 часть:

- а) О.Р.У. с мешочками для формирования правильной осанки по 6 раз

##### 1. И.п. о.с.. руки с мешочками внизу

Вып. 1- руки вверх

2 руки вниз,

2. И.п. о.с. перекладывание мяча вверху, внизу.

3. И.п. лежа на полу на животе, руки с мешочками впереди

Вып: 1 –перекладывание мешочка за спиной

2- перекладывание мешочка впереди себя

4. И.п. лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища

Вып: перекладывание мешочка под поднятой спиной

5. Игра – упражнение: « Не урони мешочек»

1 вариант – ходьба с мешочком на голове по узкой дорожке

2 вариант – ходьба на четвереньках с мешочком на голове

б) Упражнения с мешочком на развитие стопы: по 6-8 раз

1. И.п. о.с. нога на пятке, мешочек на поверхности стопы

Вып: поворот стопы вправо, влево

2.И.п. о.с. мешочек на поверхности стопы

Вып: поднимание и опускание ноги с мешочком

3.И.п. о.с. мешочек на поверхности стопы

Вып: ногу отвести вперед – назад.

4.И.п. мешочек захватывается пальцами ноги – поднять вверх,

Опустить вниз.

5. «качалочка» - мешочек зажат между ступнями

Вып: подняться на носки – опуститься на пятки;

6. «забей гол» - мешочек между ступнями – бросить мешочек в обруч;

7. « попрыгунчики» -мешочек между ступнями – прыжки вперед- назад

Игра –упражнение: «Кто быстрее допрыгает до флажка»

в) Упражнения с мешочком на развитие ручной ловкости по 4-5 раз

1. « Подбрось – поймай» - бросание и ловля мешочка вверх правой (левой ) рукой;

2. « Перебрось» - перебрасывание мешочка из рук в руки перед собой, за спиной;

3. бросание мешочка в даль правой – левой рукой;

4. « Перекладывание мешочка за спиной, головой, под правой и левой ногой.

3 часть: Подвижные игры:

« Хитрая лиса» 2 раза

« Капканы» 10 сек.

Игра на внимание: « Ух - ах», « Елка, береза, дуб» - 10сек

## ФЕВРАЛЬ

1-2 занятие.

Программное содержание: Уточнить знания о частях тела и ухода за ними.

Продолжать развивать мышцы стопы. Развивать терпение и учить добиваться своего результата. Укрепление психологического и физиологического здоровья через игры – эстафеты.

Структура занятия: 1 часть:

а) самомассаж лица

б) гимнастика для глаз: «похлопаем ресничками»

«глаза закрыть – открыть»

«посмотреть направо – посмотреть налево»

«нарисуем круг, дом, квадрат и т.д.»

«посмотри вверх, посмотри вниз»

в) пальчиковая гимнастика.

2 часть: О.Р.У. с платочками: по 6-8 раз

1. И.п. платочки на полу  
Вып: собрать платочек пальцами ног,
  2. И.п. платочки на полу  
Вып: собрать платочек одной ногой
  3. И.п. платочек на полу  
Вып: поднять платочек одной ногой вверх
  4. И.п. сидя на полу  
Вып: передача платочка пальцами одной ноги в пальцы другой ноги
  5. прыжки на одной ноге, в другой – платочек
- Игры соревновательного характера: «Перепрыгни через палку на одной ноге», «Допрыгай до стойки», «Кто первый?»
- Зчасть: Игры – эстафеты: по 2 раза
- «Передай кубик»
  - «Пролезь в обруч»
  - «Кто быстрее на хоппах?»
  - «Пробеги верблюдином»
  - «Прокати мяч»
  - «Сдуй платочек»

Релаксация со слушанием музыки

3 – 4 занятие.

Программное содержание: Продолжать развивать дыхательную и мышечную мускулатуру спины, рук, ног, физические качества – быстроту и ловкость – через игры – эстафеты и подвижные игры.

Структура занятия:

1 часть: дыхательная гимнастика «насос», «ладошки», «ушки», «кошка» -по 8 раз

Гимнастика для глаз: «посмотри близко –далеко», «рисует шары, цифры».

Самомассаж стопы: «погладим», «постучим», «пощипаем».

2 часть: О.Р.У. с косичками для ног:

- И.п. стоя на косичках –«Погладим косичку»;
- И.п. стоя на косичках –« Качалочка» (встать на носки, встать на пятки);
- И.п.стоя- поднять косичку пальцами ног вверх – опустить;
- И.п. концы косички в пальцах ног – походить на пятках;
- И.п. косичку поднять одной ногой и помахать вправо-влево;
- Прыжки через косичку на 2-х и 1-ой ноге;

Игра-упражнение:

«Кто дольше пропрыгает на одной ноге»

«Кто первый пропрыгает до флажка»

«Дойди до стойки» ( косичка в ногах, идти на пятках)

«Пройди через косичку, не выпуская ее из рук»

II/ игры:

«1,2,3-косичку подними» 2 раза

«Найди пару по цвету бантиков» 2 раза

3 часть :

а) О.Р.У. с косичками на формирование правильной осанки

- И.п. лежа на животе. руки впереди - поднимание и опускание рук
- И.п. лежа на животе, руки за головой – поднимание и удерживание туловища
- И.п. лежа на животе – «звездочка»
- И.п. стоя на одной ноге, руки впереди себя на уровне плеч – удерживание равновесия
- И.п. пятки вместе-носки врозь, руки на уровне плеч – медленное приседание и удерживание позы в теч. 10 сек.
- И.п. пятки вместе – носки врозь, руки на уровне плеч – медленное приседание и медленное выпрямление в теч. 10 сек.

б) основные упражнения:

- |   |          |
|---|----------|
| • Кувырки вперед                                      | 4-5 раз  |
| • Кувырки назад                                       | 3-4 раза |
| • Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками | 4-5 раз  |
| • Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками  | 3-4 раза |

4 часть:

Подвижные игры:

- |   |          |
|---|----------|
| «Мы веселые ребята любим бегать и играть» | 2-3 раза |
| «Ловишка»                                 | 2 раза   |
| «Охотники и зайцы»                        | 3-4 раза |
| «Здравствуй друг»                         | 3 раза   |

Игры – эстафеты:

- |                        |        |
|------------------------|--------|
| «Пролезь через обручи» | 2 раза |
| «Поменяй предмет»      | 2 раза |
| «Попади в цель»        | 2 раза |
| «Переправа»            | 2 раза |

Релаксация

## МАРТ

1-2 занятие.

Программное содержание: Общее укрепление организма. Развивать м оторику глаз; укреплять мышцы пояса верхней конечности. Тренировка навыков в координации движений, равновесия.

Структура занятия:

1 часть:

а) самомассаж частей тела – рук, пальцев, щек, ушей, головы.

б) упражнения для глаз выполняются сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и около переносицы:

- «посмотри вправо-влево, «вверх-вниз»
- «глаза зажмурили – открыли»
- «близко – далеко» медленно перемещать палец от близкого к далекому и наоборот)
- «посмотри на ладошку сквозь пальцы»

- «совмести пальцы обеих рук»
- «посмотри назад вправо, посмотри назад влево

2 часть: О.Р.У. с мешочками:

- И.п. о.с., руки на поясе, мешочек на голове – повороты головы вправо, влево
- И.п. пятки вместе, носки врозь, мешочек на голове –приседания.

2 часть: О.Р.У.с мешочками:

- И.п. о.с. мешочек на голове – повороты вправо-влево
- И.п.о.с. мешочек на голове – «пружинка»
- И.п. стойка на одной ноге – поднимание и опускание ноги с мешочком
- И.п. стойка на одной ноге – ногу с мешочком вперед-назад

Игра – упражнение:

1. И.п. мешочек в ступнях – забросить мешочек в обруч ногами  
( расстояние увеличивается)
2. «Кто быстрее допрыгает, не уронив мешочек»  
( мешочек между ступнями)
3. « Подбрось – поймай» ( подбросить мешочек ногами вверх и поймать  
руками)
4. «Кто дальше?» ( бросание мешочка в даль правой и левой рукой)
5. «Проползи с мешочком на голове» ( ползание по скамейке. Ползание по полу,  
подтягиваясь руками
6. бросание мешочков вдаль из-за скамейки одной рукой.

3 часть: Игры – эстафеты:

- Эстафета с препятствиями ( бег –прыжки- ползание –метание),  
(бег по пенечкам –пролезание – метание),  
( бег змейкой –метание –прыжки)
- Эстафета с хоппами
- «Не урони» ( передача кегли палочками)
- « Паучки» ( проползти –поменять предмет- бег)

Подвижные игры: «Охотники и зайцы» 2 раза  
«Гуси-гуси» 2 раза  
«Плетень» 2 раза

4 часть: минутки тишины.

3-4 занятие.

Программное содержание: Тренировка дыхательной системы, навыков координации движений, равновесия; укрепление стопы. Общефизиологическое воздействие на организм.

Структура занятия:

1 часть:

- а) Ритмическая гимнастика
- б) упражнения для языка:
  - «Лошадки» - цокание языком
  - «Вкусное варенье» -облизывание губ языком

- «Часики тик – так» - двигательные движения языком вправо – влево
- «Ловкий язычок» -языком достать до носа и до подбородка
- «Орешки за щеками» - языком надавить на правую (левую) щеку.

2 часть: Игры -упражнения с платочками:

- Сгребание платочка двумя ногами
- Сгребание платочка одной ногой
- Поднимание платочка одной ногой
- Передача платочка из ноги в ногу
- Прыжки на одной ноге, в другой платочек

Игры –упражнения с платочком на укрепление дыхательной системы:

по 3-4

раза

- Платочек на уровне глаз –дуть на платочек
- Платочек на лице ребенка (ребенок на спине) –подуть, чтоб платочек приподнялся
- Платочек на полу –дуть на платок . чтоб он перемещался по полу.

3 часть: Разнообразные прыжки на мате для развития координации:

- Прыжки с поворотами, прыжки с разным расположением ног, прыжки парами с разными заданиями.

4 часть : Подвижные игры:

«Ловишка с лентами»

«Плетень»

«Нитка, иголка, узелок»

Игры на внимание: «Пожалуйста»

«Ах – ух»

«Море – берег»

Релаксация.

## АПРЕЛЬ

1-2 занятие.

Программное содержание: Развивать у детей ручную ловкость. Упражнять детей в упражнениях на развитие артикуляционного аппарата. Тренировка навыков в координации движений, поддержания равновесия. Укрепление мышц туловища, ног, рук.

Структура занятия:

1 часть:

а) разминка – ритмическая гимнастика

б) упражнения для губ: «рыбки разговаривают», «расчестка», «и-а-у-о-и-а», «поцелуемся»;

в) упражнения для челюсти: «качели» ( вправо - влево), «пещера», (рот открыть – закрыть), «постучим зубками», «открыв рот, произносить звуки а, о, у.

2 часть: О,Р,У, с палочкой:

- Крутить палочку пальцами одной руки впереди себя, над головой
- Скрестное переключивание рук на палочке по горизонтали и вертикали

- Подбрасывание палочки вверх одной рукой и ловля другой
- «ЮЛА» -прокручивание палочки на полу одной рукой
- Толкание палочки вдаль одной рукой

Игра – упражнение: «Пройди через палочку» 2 раза  
 «Лошадки» 2 раза

3 часть: Основные упражнения:

- Кувырки через голову вперед 2-3 раза
- Кувырки назад 2 -3 раза
- Прыжки с места на высокую поверхность 2 – 3 раза
- Метание мешочка в обруч с разбегу 2 -3 раза
- Метание мешочка в даль 2 3 раза
- Бег по мягкому бревну 2 -3раза

4 часть: Подвижные игры: по 2 – 3 раза

«Гуси – лебеди»

«Сел мишутка на пенек и уснул там на часок.....»

«Бабочки – стрекозы»

«Капканы»

5 часть: релаксация – слушание музыки.

3 -4 занятие

Программное содержание: Продолжать развивать ручную ловкость. Упражнять в прыжках на скакалках. Воспитывать терпение, дружелюбие, взаимопомощь.

Содержание занятия:

1 часть: ритмическая гимнастика;

пальчиковая гимнастика;

упражнения для языка: «цоканье», «орешки», «вкусное варенье». «качели».

2 часть: О.Р.У. со скакалками: по 6- 8 раз

1.И.п. о.с. руки со скакалкой внизу

1 –руки вверх, ногу назад

2 –и.п.

2.И.п. пятки вместе, носки врозь

1-сесть

2 –руки вперед

3 –руки вверх

4 –и.п.

3.И.п. руки со скакалкой впереди

1 –поворот вправо (влево) с перемещением скакалки в вертикальное положение

2 –и.п.

4. И.п. ноги врозь

1 –скакалку положить к правой ноге.

2 –выпрямиться

3 –скакалку положить к левой ноге

4 –выпрямиться

5. И.п. стоя на коленях

1 –сид на пятки, руки верх

2 –встать на колени, руки вниз.

б. И.п. лежа на животе

1 –руки вверх

2 –ноги вверх

3 –опустить ноги и руки

7 – разнообразные прыжки через скакалку

3 часть:

а) прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед

б) игры - упражнения на ловкость: «перепрыгни через скакалку, держа ее в руках», «перешагни через скакалку, не выпуская ее из рук»,

в) пробежки через вращательную скакалку разными способами.

г) игра: «Я знаю пять имен девочек, Оля –раз, катя – два, Таня – три» и т.д.

д) кручение обруча на талии, руке.

е) жонглирование двумя маленькими мячами: подбрасывание мяча одной рукой вверх, перекалывание мячей из рук в руки в ускоренном темпе, кручение мяча одной рукой.

4 часть:

П/игра «Коршун и наседка», 1 мин.

«Охотники и зайцы» 2 мин.

«Передай мяч ногами» 1 мин.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ МИНУТКИ.

## МАЙ

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Тренировка внимания, быстроты реакции; ловкости. Воспитания терпения. выдержки. Общеукрепляющее воздействие на организм.

1 -2 занятие.

1 часть:

Самомассаж частей тела:

«муравьи» / пальчики «бегают» по всему телу/

«согреем ушки» / массаж ушей/

«согреем носик» / массаж носа/

«прятки» / втягивание и вытягивание живота/

2 часть: игры – упражнения с мешочками:

- Бросание мешочков в даль из разных и.п. и , в разные мишени. с разного расстояния;
  - Бросание мешочков ногами в обруч, в корзину, на возвышенные поверхности – высота 10-15 см.
  - Игра –упражнение: « Покатаемся на роликах» / ведение мешочков ногами по полу/
- Игры – упражнения с ракетками:
- Удерживание мячика на ракетке на месте

- Удерживание мяча на ракетке в движении, отбивание мяча ракеткой.

Игры –упражнения с обручами

- Крутить обруч на руке
- Крутить обруч на талии
- Пройти через катящийся обруч
- Игра: «Чей обруч дольше прокрутится», «Ракета», «Подними обруч ногой»;

Подвижные игры:

«Коршун и наседка», «Мышеловка», «Гуси –гуси», «Плетень»;

Игры на внимание:

«Кто поменялся местами», «1,2,3», «Съедобное –несъедобное»;

3 часть: релаксация.

3-4 занятие.

Программное содержание: Общее физиологическое воздействие. Тренировка навыков двигательных действий в подвижных играх и играх – эстафетах. Закаливание организма.

Содержание занятия:

1 часть: Ритмическая гимнастика

Самомассаж всех частей тела.

Дыхательная гимнастика по А.Н.Стредьниковой:

«ладошки», «насос», «кошка», «пошмыгаем носиком».

2 часть: Игры- эсафеты:

- «переложить предмет»
- «поменяй предмет»
- «Верблюдики»
- «Не урони мешочек»
- «Попрыгай с платочком»
- «Насос»
- «бег в мешках»

3 часть: Подвижные игры:

- «гуси – гуси»
- «Плетень»
- «Ловишки»
- «Кот и мыши»
- «Охотники и зайцы»
- «Как – то мы в лесу гуляли»

Дыхательные упражнения:

«подуем на свечку» -3-4 раз.

«ветерок» - 3-4раз

4 часть: игры на внимание:

- «Пожалуйста»,
- «Повтори»,
- «Летает не летает»

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

#### **3.1. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Кружок «ЗДОРОВЯЧОК» создан на базе спортивного зала МАДОУ «ЦРР детский сад № 125» для детей с трёх до пяти лет.

Количество детей 12 человек.

Для успешной организации занятий в кружке «Здоровячок» созданы благоприятные **условия:**

1. Большой светлый спортивный зал с теплыми полами;
2. Дети обеспечены необходимым спортивным инвентарем: разнообразные мячи (по количеству детей), коврики(по количеству детей), гимнастические палочки разного размера(по количеству детей), платочки, гантели(по количеству детей), эспандеры(по количеству детей), маты (2 шт), мягкие модули, магнитофон, баскетбольные кольца, обручи (по количеству детей), скакалки, гимнастические мячи большого размера и т.д.
3. Соблюдены гигиенические условия для организации занятий – дети занимаются в спортивной форме; перед занятием проводятся влажная уборка и проветривание зала.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Р.А. Юдина, Л.В.Яковлева «Физическое развитие и здоровья детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений; 4.1: Программа «Старт». Методические рекомендации.
2. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов ф.к. дошкольных образовательных учреждений./О.В.Козырева.-М.:Просвещение, 2007г/
3. «Здоровый малыш»: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под редакцией З.И.Бересневой.-М.: Т.Ц. Свера, 2005г
4. Л.П.Банникова Программа оздоровления детей в ДОУ: методическое пособие.М.6 Т.Ц. Свера,- 2007г.
5. В.Г.Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления / дошкольный возраст;/ Программно-методическое пособие.- М.: Линка- Пресс, 2000г.
6. М.Ю.Картушина «Зеленый огонек здоровья»: Программа оздоровления дошкольников.-М.:Т.Ц. Свера, -2007г
7. А.Л. Сиротюк Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2008г.
8. Т.Г. Карскова Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. Волгоград: Учитель, 2012г.

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)**  
**«Удовлетворенность родителей (законных представителей) в получении дополнительной платной услуги»**

\_\_\_\_\_ (дата заполнения анкеты)

Ф.И. ребенка, возраст \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

1. Чувствовали ли Вы, что проводятся специальные занятия по оздоровлению и формированию навыков движений?

Да нет

2. Повлияли ли занятия на здоровье и двигательную деятельность ребенка?

Да нет

3. Использовал ли ребенок, полученные умения и навыки в домашней обстановке?

Да нет

4. Довольны ли Вы результатами?

Да нет

5. Хотите ли Вы продолжения формирования навыков движения и оздоровления вашего ребенка в следующем учебном году?

Да нет

6. Ваши предложения по оздоровлению детей в нашем детском саду \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!**