АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 282»

Принято на
педагогическом совете
протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 282"
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 282"
Дата: 2026.09.08 15:57:10 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № «282»
от «31» августа 2026 года № 90-о
_____ А.А. Повойко

Дополнительная общеобразовательная Программа «Здоровенок»

Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации: 9 месяцев
Направленность – физкультурно-оздоровительная

Автор-составитель:
Офицерова Вера Вадимовна,
инструктор по физической культуре

город Нижний Новгород
2026 год

Информационная карта программы

Полное название программы	«Здоровенок»
Автор-составитель программы	Инструктор по физической культуре Офицерова Вера Вадимовна
Руководитель программы	Заведующий МБДОУ «Детский сад № 282» Повойко Алена Анатольевна
Территория, предоставившая программу	МБДОУ «Детский сад № 282» Советский район г. Нижний Новгород
Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 282»
Адрес организации	603105, г. Нижний Новгород, ул. Ванеева, д. 19а
Телефон организации	Телефоны:7 (831)428-50-74
Форма обучения	Специально организованные занятия
Цель программы	Обогащение двигательного опыта детей освоение детьми техники владения мячом и осознанное отношение к своему здоровью.
Направление Сроки реализации программы	Физкультурно-оздоровительная 9 месяцев
Место проведения	МБДОУ «Детский сад № 282» Советский район г. Нижний Новгород
Официальный язык программы	Русский
Общее число участников	По социальному запросу законных представителей воспитанников
География участников	Воспитанники МБДОУ №282
Условия участия в программе	Желание детей
Условия размещения участников	Музыкально-физкультурный зал
Краткое содержание программы	Программа направлена на всестороннее развитие личности ребенка, обучение детей различным спортивным играм, таким как футбол, пионербол.

Содержание

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Актуальность и новизна Программы	4
1.2.	Направленность Программы	6
1.3.	Отличительные особенности Программы	6
1.4.	Адресат Программы	6
1.5.	Цель и задачи Программы	6
1.6.	Объем и срок освоения Программы	7
1.7.	Формы обучения	**7**
1.8.	Режим занятий	7
1.9.	Планируемый (ожидаемый результат)	8
2.	Учебный план Программы	8
3.	Содержание учебного плана. Перспективно-тематический план	10
4.	Календарный учебный график	16
5.	Формы промежуточной аттестации	19
6.	Оценочные материалы	20
7.	Условия реализации Программы	22
8.	Список использованной литературы	23
9.	Приложение 1	24
10.	Приложение 2	28

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровенок» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СанПин 2.4.2.4283-26 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»)
- ✓ Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.1. Актуальность программы.

В общей системе всестороннего развития ребенка физическое воспитание занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма.

В последние годы увеличивается запрос со стороны родителей на предоставление дополнительных общеобразовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению, развитию физических качеств и двигательных способностей детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе.

Также мы наблюдаем запрос общества на приобщение людей всех возрастов, в т.ч. и детей дошкольного возраста, к спорту и здоровому образу жизни: открываются новые физкультурно-оздоровительные комплексы, реализуются соответствующие государственные программы и социальные проекты.

В системе физического воспитания детей гимнастика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью гимнастических упражнений наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение гимнастике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями гимнастикой и акробатикой. В гимнастике развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по гимнастике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Разработка дополнительной общеобразовательной программы физической направленности гимнастика - «Здоровенок» вызвана необходимостью укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Данная программа разработана на основе программы «Старт» Л.В. Яковлевой и Р.А. Юдиной, а также используются учебно-методические пособия:

- «СА-ФИ-ДАНСЕ» - танцевально-игровая гимнастика для детей Ж.Е.Фирилевой, Е.Г.Сайкиной;
- «Занятия по физкультуре в детском саду» - Игровой стретчинг Е.В.Сулим.

Материал программы рассчитан на последовательное расширение практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников. Гимнастика привлекает прежде всего своей доступностью, заниматься можно с 3-ех лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно в любом зале или помещении.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья дошкольников. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств, в процессе освоения гимнастических упражнений.

Занятия по программе «Здоровенок» позволяют развивать творческие задатки дошкольников. Гимнастические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, флажки и т.д.)

Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальных слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Новизна программы

На занятиях большое внимание уделяется обучению детей не только элементам гимнастики и акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности. Занятия с детьми младшего дошкольного возраста позволяют осваивать

технику выполнения гимнастических и акробатических упражнений путем разнообразия вариантов и усложнения условий их выполнения.

1.2. Направленность программы – физкультурно - оздоровительная.

Программа направлена на обучение детей дошкольного возраста элементам гимнастики, акробатики, стретчинга. Благодаря занятиям этими видами спорта у детей укрепляются основные физиологические системы организма (нервная, сердечно – сосудистая, дыхательная, опорно - двигательная), обогащается двигательный опыт, развиваются физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость, координация движений), ориентировка в пространстве, формируются уверенность в своих силах, дисциплинированность и самостоятельность, дружеские взаимоотношения, чувство команды.

Программа способствует приобщению детей к видам спорта с дошкольного детства; плавному переходу к школьному этапу образования; реализации желания детей проявить себя в движении; откликается на желание родителей видеть своего ребенка физически развитым, здоровым, активным.

1.3. Отличительные особенности программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровенок» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка, его развития и выстраивать образовательный процесс с полным учетом этих особенностей. Занятия по гимнастике, формируются из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы. Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть разными упражнениями и элементами.

1.4. Адресат программы.

Данная программа рассчитана на детей 3-4лет. Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное время.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступать к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

1.5. Цель программы и задачи программы.

Цель программы - заключается в эффективной организации процесса подготовки занимающихся гимнастикой на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта разнообразными гимнастическими упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании.

Задачи программы:

Обучающие:

- ✓ Запоминать названия гимнастических упражнений и выполнять их.
- ✓ Уметь выполнять упражнения с разными предметами.
- ✓ Уметь выполнять упражнения на гибкость и растяжку.

- ✓ Формировать специальные компетенций в области спортивной акробатики и ЗОЖ.

Воспитывающие:

- ✓ Формировать интерес к гимнастическим упражнениям.
- ✓ Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- ✓ Воспитывать доброжелательное отношения к сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Развивающие:

- ✓ Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.
- ✓ Формировать эстетические качества (музыкальности, выразительности).
- ✓ Развивать морально-волевые качества: смелость, решительность, уверенность в своих силах, самостоятельность, активность, целеустремленность.

Оздоровительные:

- ✓ Способствовать улучшению работоспособности детского организма.
- ✓ Формировать правильную осанку и навыки координации движений.

Воспитательные:

- ✓ Формировать познавательный интереса и желание заниматься спортом;
- ✓ Формировать общечеловеческие ценности, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
- ✓ Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам в совместной двигательной деятельности;
- ✓ Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

1.6. Объем и срок освоения Программы

Срок реализации программы 9 месяцев (сентябрь-май), что составляет 72часа. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 3-4года.

1.7. Формы обучения.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в музыкально-физкультурном зале: включают теоретические занятия и практические занятия. Способы организации детей для выполнения основных движений: фронтальный, групповой, подгрупповой, поточный, индивидуальный.

Методы и приемы, помогающие осуществлять индивидуальный подход: дифференциация заданий, дозировка заданий, ограничение зоны действия, мобильные объединения детей при выполнении заданий. Два раза в год в декабре и апреле проводится промежуточная аттестация, в мае – итоговое занятие.

1.8. Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 15 минут (академический час), 8 занятий в месяц, 72 часа в год.

Структура занятия состоит из трех частей:

1. Вводная часть (3-4минуты): разминка, основные виды движений (различные виды ходьба, бега, прыжков).
2. Основная часть (8-10минуты): общеразвивающие упражнения, упражнения на овладение действиями с мячом, подвижная игра, игра в пионербол.
3. Заключительная часть (2-3минуты): основные виды движений (различные виды ходьба, бега) в медленном темпе, подвижная игра или игровое упражнение малой подвижности.

При подведении итогов занятия педагогом отмечается положительная динамика в освоении всеми детьми и каждым ребенком в отдельности определенных технических приемов, проявления ими волевых и двигательных качеств, а также перспектива на будущее.

1.9. Планируемые (ожидаемый) результаты.

МОДУЛЬ 1
Владеет техническими приемами гимнастических упражнений: - запоминает названия упражнений и выполнять их. - держит правильную осанку во время выполнения упражнений. - выполняет упражнения с разными предметами - выполняет упражнения на гибкость и растяжку: «Колечко», «Бабочка», «Книжечка», «Полушпагат».
МОДУЛЬ 2
Владеет техническими приемами гимнастических упражнений: - выполняет упражнения на гибкость и растяжку: «Колечко», «Корзиночка», «Лодочка», «Дерево», «Шпагат». - выполняет группировки и перекаты из разных исходных положений. - выполняет упражнения в равновесии; «Цапля», «Петушок», «Аист». - выполняет упражнения под музыку.

2. Учебный план

Модуль 1

№	Виды деятельности	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	1 час	1час		Беседа
2.	Диагностика физической подготовленности воспитанников.	1час		1час	Игровые задание наблюдения, беседа
3.	Знакомство с телом человека - «Мы изучаем свое тело».	1час	1час		Беседа, наблюдения
4.	Изучение исходных положений при выполнении различных упражнений	1час		1час	Игровые задание наблюдения, беседа
5.	Упражнения на формирование правильной осанки на месте и в движении	2 часа		2 часа	Игровые задание наблюдение
6.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с разными прадметами	4,5часа		4,5часа	Игровые задание
7.	Выполнение упражнений на развитие гибкости	4,5часа		4,5часа	Игровые задание
8.	Выполнение упражнений на растяжку	4,5часа		4,5часа	Игровые задание

9.	Группировки и перекаты из разных положений	4,5часа		4,5часа	Игровые задания
10.	Подвижные игры	2часа		2часа	Игровые задание
11.	Пальчиковые игры	2часа		2часа	Игровые задания
12.	Упражнения дыхатель-ной гимнастики	2часа		2часа	Игровые задания
13.	Упражнения самомассажа.	2часа		2часа	Игровые задания
14.	Дорожка здоровья	1часа		1часа	Игровые задания
15.	Спортивные развлечения	1час		1час	Игровые задания
16.	Промежуточная аттестация	2часа		2часа	Игровые задания
	Итого	36часов	2часа	36часов	
	Всего	**36часов**			
	Длительность одного занятия (академический час)	15 минут			
	Количество занятий в неделю/ время (минуты)	2/30			
	Количество занятий в месяц / время (минуты)	8/120			
	Количество занятий в учебном году / время (минуты)	72/1080			

Модуль 2

№	Виды деятельности	Количество часов			Формы контроля
		всего	**теория**	**практика**	
1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	0,5 часа	0,5 часа		Беседа
2.	Повторение исходных положений при выполнении различных упражнений	0,5 часа		0,5 часа	Игровые задание наблюдения, беседа
3.	Упражнения на формиро-вание правильной осанки на месте и в движении	2 часа		2 часа	Игровые задание наблюдение
4.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с разными прадметами	3,5часа		3,5часа	Игровые задание
5.	Выполнение упражнений на развитие гибкости	3,5часа		3,5часа	Игровые задание

6.	Выполнение упражнений на растяжку	3,5часа		3,5часа	Игровые задание
7.	Группировки и перекаты из разных положений	4часа		4часа	Игровые задания
8.	Упражнения в равновесие и координацию движений	3,5часа		3,5часа	Игровые задание
9.	Подвижные игры	1,5час		1,5час	Игровые задания
10.	Музыкальные игры	3часа		3часа	Игровые задания
11.	Пальчиковые игры	1,5часа		1,5часа	Игровые задания
12.	Упражнения дыхатель-ной гимнастики	1,5часа		1,5часа	Игровые задания
13.	Упражнения самомассажа.	1,5часа		1,5часа	Игровые задания
14.	Дорожка здоровья	2часа		2часа	Игровые задания
15.	Спортивные развлечения	1час		1час	Игровые задания
16.	Промежуточная аттестация	2часа		2часа	Игровые задание наблюдения, беседа
	Итоговое занятие	1час		1час	Игровые задания наблюдение
	Итого	36часов	0,5часа	36часов	
	Всего	**36часов**			
	Длительность одного занятия (академический час)	15 минут			
	Количество занятий в неделю/ время (минуты)	2/30			
	Количество занятий в месяц / время (минуты)	8/120			
	Количество занятий в учебном году / время (минуты)	72/1080			

3. Содержание учебного плана

Месяц	Занятия	Тема
МОДУЛЬ 1		
Сентябрь	1	Диагностика физической подготовленности воспитанников. Знакомить с техникой безопасности на занятиях гимнастикой.
	2	Диагностика физической подготовленности воспитанников. Знакомство с видами гимнастики. Просмотр презентации.

	3	Знакомство с телом человека - «Мы изучаем свое тело» просмотр презентации. Разучить исходные положениям (сидя, стоя, лежа) при выполнении разных упражнений. Мы изучаем свое тело. Музыкально-подвижная игра «Части тела».
	4	Передвижение по залу разными способами (на носках, на пятках, «пружинкой», приставными шагами правым и левым боком). Комплекс ОРУ №1 без предметов. Повторить упражнения с разными исходными положениями. Подвижная игра «Карусель».
	5	Передвижение по залу разными способами (на носках, на пятках, «пружинкой», приставными шагами правым и левым боком). Комплекс ОРУ №1 без предметов. Пальчиковая гимнастика. Подвижная игра «Самолеты».
	6	Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Упражнения на ковриках сидя и лежа. Подвижная игра «Светофор». Пальчиковая гимнастика.
	7	Комплекс ОРУ № 2 с массажными мячами. Упражнения на ковриках сидя, лежа и стоя. Подвижная игра «Самолеты». Дыхательная гимнастика.
	8	Ходьба по залу на носках, на пятках, «пружинкой», бегом. Комплекс ОРУ № 1 без предметов. Упражнения «Дорожка здоровья». Подвижная игра «Карусель». Дыхательная гимнастика.
Октябрь	9	Ходьба по залу на носках, на пятках, «пружинкой», приставными шагами правым и левым боком. Комплекс ОРУ №3 с веревочками. Упражнения: «Бабочка», «Книжка», «Киска», «Велосипед». Музыкально-подвижная игра «Части тела».
	10	Бег по залу по прямой, между предметами. Комплекс ОРУ №3 с веревочками. Упражнения: «Бабочка», «Книжка», «Киска», «Велосипед». Подвижная игра «Светофор».
	11	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Упражнения: «Неваляшка», «Рыбка». Повторить упражнения: «Бабочка», «Книжка». Дыхательная гимнастика.
	12	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Упражнения: «Петушок», «Цапля», «Ласточка». Подвижная игра «Солнышко и дождик».
	13	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №1 без предметов. Упражнения: «Петушок», «Цапля», «Ласточка». Подвижная игра «Солнышко и дождик».
	14	Упражнения на ковриках сидя, лежа и стоя. Комплекс ОРУ №1 без предметов. Пальчиковая гимнастика.
	15	Упражнения из разных исходных положений. Комплекс ОРУ № 1 без предметов. Подвижная игра «Найди своё место».
	16	Спортивное развлечение «День юного гимнаста».
Ноябрь	17	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Упражнения на растяжку: «Полушпагат», «Складочка», «Книжечка». Подвижная игра «Найди своё место».
	18	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Упражнения: на растяжку: «Полушпагат», «Складочка», «Книжечка». Подвижная игра «Кошечка».

	19	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №3 с веревочками под музыку. Упражнения: «Рыбка», «Колечко», «Качалка». Подвижная игра «Карусель». Дыхательная гимнастика.
	20	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №3 с веревочками под музыку Упражнения: «Рыбка», «Колечко», «Качалка». Подвижная игра «Самолеты». Дыхательная гимнастика.
	21	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №1 без предметов. Упражнения на растяжку: «Полушпагат», «Складочка», «Книжечка». Подвижная игра «Поезд».
	22	Комплекс ОРУ №1 без предметов. Группировка в положении сидя и лежа. Упражнения в движении по залу. Пальчиковая гимнастика.
	23	Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Группировка в положении сидя и лежа. Упражнения в движении по залу. Подвижная игра «Поезд».
	24	Прохождение Дорожки здоровья. Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Самомассаж для рук и ног.
Декабрь	25	Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Группировку из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа). Ползание, подлезание, используя разные поверхности. Дыхательная гимнастика.
	26	Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Группировка из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа). Ползание и подлезание, используя разные поверхности. Дыхательная гимнастика.
	27	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №3 с веревочками. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Подвижная игра «Светофор».
	28	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №3 с веревочками. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Подвижная игра «Светофор».
	29	Комплекс ОРУ №3 с веревочками. Перекаты вперед-назад из положения сидя на мате. Упражнения на гибкость и растяжку, самомассаж.
	30	Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Перекаты вперед-назад из положения сидя на мате. Упражнения на гибкость и растяжку, самомассаж.
	31	**Промежуточная аттестация.** Пальчиковая гимнастика.
	32	**Промежуточная аттестация.** Пальчиковая гимнастика.
МОДУЛЬ 2		
Январь	33	Повторить технику безопасности на занятиях гимнастикой. Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №5 с гантелями. Упражнения на ковриках сидя. Кувырок боком. Подвижная игра «Самолеты». Пальчиковая гимнастика.
	34	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №5 с гантелями. Упражнения на ковриках сидя и лежа. Кувырок боком. Подвижная игра «Самолеты». Пальчиковая гимнастика.
	35	Прохождение Дорожки здоровья. Комплекс ОРУ №5 с гантелями. Дыхательная гимнастика.

	36	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Упражнения: «Неваляшка», «Рыбка», «Колечко», «Шпагат». Подвижная игра «Самолеты». Самомассаж для рук и ног.
	37	Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Группировка в положении сидя и лежа. Кувырок правым и левым боком. Упражнения в движении по залу. Подвижная игра «Поезд».
	38	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №3 с веревочками. Упражнения на гибкость. Кувырок правым и левым боком. Подвижная игра «Самолеты». Дыхательная гимнастика.
	39	Комплекс ОРУ №3 с веревочками. Группировка в положении сидя. Перекаты вперед-назад из положения сидя. Упражнения в движении по залу. Подвижная игра «Поезд».
	40	Прохождение Дорожки здоровья. Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Самомассаж для рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Кто как ходит».
Февраль	41	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №6 с флажками. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Подвижная игра «Светофор».
	42	Комплекс ОРУ №6 с флажками. Группировка в положении сидя и лежа. Кувырок боком. Упражнения в движении по залу. Музыкально-подвижная игра «Кто как ходит». Пальчиковая гимнастика.
	43	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №6 с флажками. выполняет Упражнения в равновесии: «Цапля», «Петушок», «Аист». Дыхательная гимнастика.
	44	Спортивное развлечение «Мы — веселые спортсмены».
	45	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №3 с веревочками. Упражнения в равновесии: «Цапля», «Петушок», «Аист». Подвижная игра «Карусель».
	46	Комплекс ОРУ №3 с веревочками. Группировка в положении сидя и лежа. Кувырок правым и левым боком. Пальчиковая гимнастика.
	47	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №1 без предметов. Группировка в положении сидя. Перекаты вперед-назад из положения сидя. Подвижная игра «Фигуры».
	48	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №1 без предметов. Прохождение Дорожки здоровья. Подвижная игра «Фигуры».
Март	49	Комплекс ОРУ №7 с обручами. Упражнения на гибкость. Кувырок правым и левым боком. Подвижная игра «Самолеты».
	50	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №7 с обручами. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Подвижная игра «Фигуры».
	51	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №7 с обручами. Упражнения в равновесии: «Цапля», «Петушок», «Аист». Упражнения на ковриках сидя, лежа и стоя. Музыкально-подвижная игра «Части тела».
	52	Упражнения в движении по залу. Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Перекаты вперед-назад из положения сидя. Дыхательная гимнастика. Музыкально-подвижная игра «Части тела».

	53	Упражнения в движении по залу. Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Группировка, перекаты вперед-назад из положения сидя. Пальчиковые игры. Музыкально-подвижная игра «Жираф».
	54	Упражнения в движении по залу. Комплекс ОРУ №1 без предметов. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Музыкально-подвижная игра «Жираф».
	55	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №1 без предметов. Упражнения в равновесии: «Цапля», «Петушок», «Аист». Музыкально-подвижная игра «Автобус».
	56	Прохождение Дорожки здоровья. Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Самомассаж для рук и ног.
Апрель	57	Комплекс ОРУ №5 с гантелями. Перекаты вперед-назад из положения сидя. Пальчиковые игры. Музыкально-подвижная игра «Автобус».
	58	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №5 с гантелями. Упражнения в равновесии: «Цапля», «Петушок», «Аист». Музыкальная игра-танец «Барбарики».
	59	Упражнения в движении по залу. Комплекс ОРУ №1 без предметов. Упражнения на гибкость и растяжку: «Колечко», «Корзиночка», «Лодочка», «Дерево», «Шпагат». Музыкальная игра-танец «Барбарики».
	60	Упражнения в движении по залу. Комплекс ОРУ №1 без предметов. Упражнения в равновесии: «Цапля», «Петушок», «Аист». Музыкально-подвижная игра «Кто как ходит».
	61	Комплекс ОРУ №6 с флажками. Группировка, перекаты вперед-назад, боком из положения сидя. Дыхательная гимнастика. Музыкальная игра «Солнышко лучистое».
	62	Комплекс ОРУ №6 с флажками. Упражнения на гибкость и растяжку: «Колечко», «Корзиночка», «Лодочка», «Дерево», «Шпагат». Пальчиковые игры. Музыкальная игра «Солнышко лучистое».
	63	Упражнения в движении по залу. Комплекс ОРУ №3 с веревочками. Группировка, перекаты вперед-назад, боком из положения сидя. Дыхательная гимнастика. Музыкально-подвижная игра «Жираф».
	64	Упражнения в движении по залу. Комплекс ОРУ №3 с веревочками. Прохождение Дорожки здоровья. Музыкальная игра-танец «Барбарики».
Май	65	Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Самомассаж для рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Автобус».
	66	Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Упражнения на растяжку: «Полушпагат», «Складочка», «Книжечка». Кувырок правым и левым боком. Музыкальная игра «Солнышко лучистое».
	67	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №5 с гантелями. Упражнения на гибкость и растяжку. Перекаты боком, вперед-назад. Музыкальная игра-танец «Барбарики».

	68	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №6 с флажками. Прохождение Дорожки здоровья. Упражнения в равновесии: «Цапля», «Петушок», «Аист». Музыкальная игра «Солнышко лучистое».
	69	**Промежуточная аттестация.** Комплекс ОРУ №1 без предметов.
	70	**Промежуточная аттестация.** Комплекс ОРУ №1 без предметов.
	71	Комплекс ОРУ №7 с обручами. Прохождение Дорожки здоровья. Музыкальная игра-танец «Барбарики».
	72	Итоговое занятие.

4. Календарный учебный график

№ занятия	1модуль																2модуль																			
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1	1																																			
2	1																																			
3		1																																		
4		1																																		
5			1																																	
6			1																																	
7				1																																
8				1																																
9					1																															
10					1																															
11						1																														
12						1																														
13							1																													
14							1																													
15								1																												
16								1																												
17									1																											
18									1																											
19										1																										
20										1																										
21											1																									
22											1																									
23												1																								
24												1																								
25													1																							
26													1																							
27														1																						
28														1																						
29															1																						
30															1																						

31-32 Промежуточная аттестация																1 1																						
33																	1																						
34																	1																						
35																		1																				
36																		1																				
37																			1																			
38																			1																			
39																				1																		
40																				1																		
41																					1																	
42																					1																	
43																						1																
44																						1																
45																							1															
46																							1															
47																								1														
48																								1														
49																									1													
50																									1													
51																										1												
52																										1												
53																											1											
54																											1											
55																												1										
56																												1										
57																													1									
58																													1									
59																														1								
60																														1								
61																															1							
62																															1							
63																																1						
64																																1						
65																																	1					

66																																		1			
67																																		1		
68																																		1		
69-70 Промежуточная аттестация																																			1 1	
71																																				1
72																																				1
Всего занятий за модуль:																**36**																			34	
Всего занятий за год:																																				**72**

5. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы. Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Здоровенок» проводится 2 раза в год по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете.

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Этот оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

Критерии	**Обозначение**
Обучающийся полностью усвоил материал	**С**
Обучающийся частично усвоил материал	**Ч**
Освоение программы находится на стадии формирования	**Н**

6. Оценочные материалы

Карта педагогического наблюдения

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 282»
(МБДОУ «Детский сад № 282»)
ПРОТОКОЛ № 1

промежуточной аттестации по завершению Модуля 1
дополнительной общеобразовательной программы «Здоровенок»
(для детей 3-4лет жизни)

Форма проведения: наблюдение
Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

_____

(ФИО)

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Владеет техническими приемами гимнастических упражнений				Результат промежуточной аттестации
		запоминает названия упражнений и выполнять их	держит правильную осанку во время выполнения упражнений	выполняет упражнения с разными предметами	выполняет упражнения на гибкость и растяжку: «Колечко», «Бабочка», «Книжечка», «Полушпагат»	

Дата проведения промежуточной аттестации: «_____» декабря _____ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

_____

(ФИО)

Карта педагогического наблюдения

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 282»
(МБДОУ «Детский сад № 282»)
ПРОТОКОЛ № 2

промежуточной аттестации по завершению Модуля 2
дополнительной общеобразовательной программы «Здоровенок»
(для детей 3-4лет жизни)

Форма проведения: наблюдение
Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

_____
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Владеет техническими приемами гимнастических упражнений				Результат промежуточной аттестации
		выполняет упражнения на гибкость и растяжку: «Колечко», «Корзиночка», «Лодочка», «Дерево», «Шпагат»	выполняет группировки и перекаты из разных исходных положений	выполняет упражнения в равновесии; «Цапля», «Петушок», «Аист»	выполняет упражнения под музыку	

Дата проведения промежуточной аттестации: «_____» мая _____ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

_____
(ФИО)

7. Условия реализации Программы

Кадровое обеспечение

Реализацию программы могут осуществлять педагоги, имеющие педагогическое, музыкальное образование и прошедшие курсы повышения квалификации.

Дидактические материалы.

- видео - материалы;
- тематические презентации;
- музыкальный центр;
- музыкальные записи;
- наглядный материал;
- схемы;
- карточки;

Материально-техническое оснащение занятий:

Помещение для занятий: музыкально-физкультурный зал и малый спорт зал.

№	Средства обучения	Количество
1	Гимнастическая скамейка	1
2	Гимнастические маты	2
3	Гимнастическая стенка	2
4	Корзина для хранения инвентаря	1
5	Конусы маленькие	1
6	Гимнастические палки	20
7	Конусы маленькие	10
8	Гимнастическая ленточка на палочке	10
9	Мячи массажные малые	20
10	Мячи фитбольные	4
11	Тунель	1
12	Дуги	4
13	Обручи пластмассовые разного диаметра	20
14	Веревочные шнуры	20
15	Массажные дорожки	2
16	Дорожки со следами	3
17	Гантели	40
18	Гимнастические ленточки на кольцах	40
19	Флажки	40
20	Свисток	1
21	Флешк	1
22	Музыкальный центр	1
23		
24		

8. Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Основная литература

1. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет»: пособие для педагогов дошк. учреждений: в 3частях / Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина. – Часть 1. Программа "Старт". Методические рекомендации М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014г. – 320с.
2. «СА-ФИ-ДАНСЕ» - танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. / Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г. - 352с.
3. «Занятия по физкультуре в детском саду» - Игровой стретчинг /Е.В.Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012г. – 112с.

9. Приложение.

Приложение 1. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс ОРУ № 1 без предметов:

1. «Хлопок»
И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены
Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.
2. «Лягушонок»
И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.
Вы: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.
3. «Гуси»
И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.
Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.
4. «Кошка выгибает спину»
И.п.: стоя на коленях и ладонях.
Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.
5. «Прыгают на лужайке зайчики»
Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ № 2 с массажными мячами:

«Ёжик»

Представьте, что к вам в гости пришел ёжик. Все движения выполняются в соответствии с текстом.
Ёжик выбился из сил-
Яблоки, грибы носил.
Мы потрем ему бока,
Надо их размять слегка.
А потом погладим ножки,
Чтобы отдохнул немножко.
А потом почешем брюшко,
Пощекочем возле ушка.
Ёж по тропке убежал,
Нам «Спасибо!» пропищал.
Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу.

«Месим тесто»

Месим, месим тесто – *сжимаем массажный мячик в одной руке.*
Есть в печке место – *перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.*
Я для милой мамочки – *сжимаем мяч двумя руками несколько раз.*
Испеку два пряничка – *катаем мяч между ладонями.*

«Орех»

Движения соответствуют тексту
Я катаю свой орех
По ладоням снизу вверх .
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю свой орех,

Чтобы стал круглее всех.

«Иголки»

У сосны, у пихты, ёлки
Очень колкие иголки.
Но еще сильней, чем ельник,
Вас уколет можжевельник.
Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.

«Непростой шарик»

Этот шарик непростой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем.
Вверх, вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.
Движения соответствуют тексту.

«Ласковый ёж»

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.
Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить!

Комплекс ОРУ № 3 с веревочками:

1. И. п. Ноги чуть шире плеч, косичка натянута в руках на ширине плеч поднятая на вытянутых руках вверх. На счет 1 наклон вправо, на счёт 2 вернуться в и. п., на счёт 3 наклон влево, на счёт 4 вернуться в и. п. 8-10 повторений.
2. И. п. ноги на ширине плеч, косичка натянута в руках внизу. На счёт 1 переводим косичку назад за спину не сгибая локтей, на счёт 2 возвращаем косичку в и. п. не сгибая локтей 8-10 повторений.
3. И. п. ноги на ширине плеч, косичка натянута за спиной, руки внизу. на счёт 1 проводим косичку вперёд прямыми руками, на счёт 2 перешагиваем через неё чтобы она осталась за спиной и так 8-10 раз. Далее всё тоже самое назад.
4. И. п. сидя на полу, ноги вместе косичка натянута в вытянутых вверх руках. На счёт 1-2 наклон вперёд, кладём косичку под пяточки, на счёт 3-4 выпрямляемся руки ставим назад за спину. На счёт 5-6 наклоняемся вперед за косичкой и на счёт 7-8 возвращаемся в и. п.
5. И. п. ноги вместе руки на поясе, косичка лежит с боку. Перепрыгивание через косичку вправо, влево. 10-15 раз.

Комплекс ОРУ № 4 с ленточками:

1. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4—5 раз).
2. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернутся в исходное положение (5 раз)

5.И.п.-о.с.-ленточка на полу, выполняем прыжок вперед –назад через ленту.

Комплекс ОРУ № 5 с гантелями:

1. И. п. – о.с. 1 – гантели к плечам; 2 – гантели вверх; 3 – гантели в стороны; 4 – и. п.
2. И. п. – о.с. 1 – 4 – пружинистые наклоны вправо, 5 – 8 – пружинистые наклоны влево.
3. И. п. – ноги врозь., руки с гантелями в стороны. 1 – 2- согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 3-4 – разогнуть руки и. п.
4. И. п. – о.с. 1 – 2 – сед, гантели вперед. 3– 4 – и.п.
5. И. п. – о.с., гантели на поясе. 10 - прыжки на месте.
6. И. п. – о.с., гантели на поясе. 10 - прыжок ноги врозь, ноги вместе.
7. Ходьба на носках, руки в стороны.

Комплекс ОРУ № 6 с флажками:

1. Подъем рук с флажками
И. п.— о. с., руки с флажками внизу.
1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед;
4 — и. п.
Повтор: 4 раза.
2. Наклоны
И. п.— ноги- врозь, руки с флажками вверх.
1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох;
2 — и. п., вдох.
Повтор: 6 раз.
3. Повороты
И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед.
1 — поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок;
2 —и. п. — то же в другую сторону.
Повтор: 6 раз.
4. Выпады
И. п.— о. с., руки с флажками в стороны.
1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колено;
2 — и. п.;
3—4 то же другой ногой.
Повтор: 6 раз.
5. Приседания
И. п.— о. с., руки с флажками вниз.
1— присесть, руки вперед;
2-и. п.
Повтор: 6—8 раз.
Повтор: 6 раз.
6. «Горнист»
И. п.— о. с.
1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться;
2 — и. п.;
3—4 — то же другой ногой.
7. Дыхательное упражнение
И. п. — о. с., руки с флажками внизу.
1— левую руку в сторону;

2 — правую руку в сторону;
3 — левую руку вниз;
4 — правую руку вниз.
1-2 – вдох, 3-4 – выдох.
Повтор: 4—6 раз.

Комплекс ОРУ № 7 с обручами:

1. «Воротничок»
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком».
Вып.: обруч поднять вверх, вынести вперёд, поднять вверх, и.п. Пов:4-5 раз.
2. «Юбочка»
И.п.: то же, обруч одет как юбочка.
Вып.: наклониться вправо (влево); и.п.
Пов:4-6 раз.
3. «Наклонись»
И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу.
Вып.: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Пов:5-6 раз.
4. «Положи обруч»
И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.
Вып.: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Пов:4-5 раз.
5. «Повернись»
И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе.
Вып.: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Пов:4-6 раз.
6. «Зайчик в домик»
И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе.
Вып.: прыгнуть из), повернуться, прыгнуть в обруч. Пов:2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.

Приложение 2.

Сценарий спортивного развлечения «День юного гимнаста».

Цель: формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

1.Приобщать к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

2.Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, ориентацию в пространстве.

3.Создать бодрое и радостное настроение у детей.

Предварительная работа: занятия по физкультуре, проведение подобных эстафет, беседы о ЗОЖ и спорте, разучивание стихов и танцев.

Ход праздника.

Инструктор: Ребята, я рада видеть вас на нашем спортивном празднике! Ведь спорт помогает нам везде: в семье, учёбе и труде. Заниматься им полезно, ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем, друг другу, как мы любим спорт.

Ну, а теперь пришла пора

Сказку рассказать вам, детвора.
Жила-была на свете белом девочка.
Девочка не простая, капризная такая!
Было видно по всему –
Уж не знаю, почему –
Ей никто не угодит.
Всё ревёт, да голосит!

(вбегает девочка Капризка)

Капризка:

Не хочу я ничего! УУУУУУУУУ
Улыбаться не хочу, и смеяться не к чему,
Лучше плакать всем и ныть. УУУУУУУУУ

Инструктор:

Здравствуй, девочка. Как тебя зовут? И почему ты так капризничаешь?

Капризка:

Меня зовут Капризка! Я ничего не хочу делать.
Не люблю гулять и умываться и даже зарядкой заниматься.
Солнышка вообще боюсь и поэтому все время злюсь!

Ведущая: Ребята, как вы считаете, нужно по утрам умываться? (да) А зарядку делать? (да) А гулять и спортом заниматься? (да) Правильно! Ведь без всего этого мы будем часто болеть и станем слабыми. Капризка, давай мы научим тебя всё это делать?

Капризка: А это интересно?

Инструктор:

Конечно, это весело и интересно.
Все собрались? (да) Все здоровы? (да)
Бегать и играть готовы? (да)

Ну, тогда подтянись,
Не зевай и не ленись,
На разминку становись!
Мы поставили пластинку
И выходим на разминку (Барбарики).

Инструктор: Ну что, Капризка, тебе понравилась зарядка?

Капризка: Да, очень весело.

Инструктор: А по утрам после зарядки, нужно умываться, чистить зубы.

Капризка:

Ещё чего? Не хочуууууу! Умываться не хочу,
Чистить зубы не хочу, всё мне надоело! УУУУУУУУУУУ.

Инструктор: Ребята, разве можно не умываться, и не чистить зубы? (нет) Давайте с вами поиграем в игру.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный ответ
Говорите: «Нет, нет, нет! »
Не грызите лист капустный:
Он совсем, совсем не вкусный!
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет? (нет, нет, нет)
Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять,
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет? (нет, нет, нет)
Навсегда запомните,
Милые друзья:
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши. (хлопают)
Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши. (хлопают)
Запомните совет полезный:
Нельзя грызть предмет
железный.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши. (хлопают)
Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Инструктор: Ну, что тебе нравится у нас Капризка?

Капризка: Да, но очень уж скучно.

Инструктор: А мы с ребятами любим гулять. А на прогулках любим играть. Будешь с нами играть?

Капризка: Да.

Ведущая: Тогда мы начинаем наши соревнования. Чтоб расти и закаляться, нужно спортом заниматься!

1. ***Эстафета «Носильщики».***
   2 команды - Детям дают мячи. Игроки должны перенести мячи с одного обруча в другой, положить в него мяч и вернуться обратно.
2. ***Соревнование «Хоккей с мячом»***
   На линии старта 2 участника получает ракетку и мяч, по сигналу участники пытаются прокатить мяч.

Инструктор:

Вы наверное устали, отдохнуть вам всем пора.

Ну а чтобы не скучали, потанцуем детвора.

Танец «Мы топаем ногами».

Инструктор:

Вот и закончился наш праздник.
Больше двигайтесь, играйте,
Будьте бодрыми всегда!
Быть здоровыми старайтесь,
Не болейте никогда!

Сценарий спортивного развлечения «Мы — веселые спортсмены»

Цель: продолжать формировать умение прыгать на двух ногах; упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, в перешагивании через гимнастические палки; продолжать учить детей подлезать в обруч; развивать ловкость, смелость, быстроту движений; развивать умение ориентироваться в пространстве; вызвать эмоциональный отклик на праздник и желание участвовать в нём.

Материал и оборудование: магнитофон, кукла, гимнастические палки, два обруча, флажки по количеству детей, мячи по количеству детей.

Ход развлечения:

Инструктор по Фк: Здравствуйте, ребята! Я рада приветствовать Вас на спортивной площадке. Ребята, посмотрите, к нам в гости пришла кукла Катя! Ребята, покажем кукле Кате как мы выросли, какие мы стали большие, быстрые, смелые, ловкие, умелые.

Упр. *«Маленькие – большие» (с флажками)*

Мы были маленькие, маленькие (дети садятся на корточки,

А теперь выросли большие, пребольшие *(дети встают, руки вверх)* .

Кукла Катя: Ребята, как Вы думаете, что надо делать, чтобы быть здоровым и никогда не болеть? Надо заниматься спортом, больше гулять на свежем воздухе, делать зарядку.

Вы сильные, умелые,
Ловкие и смелые.
Вы рано просыпаетесь?
Зарядкой занимаетесь?
Упр. *«Зарядка»*
Левая и Правая, *(ходьба на месте)*
Бегая и плавая, *(плавательные движения руками)*
Мы растем смелыми, *(руки вверх)*
На солнце загорелыми. *(руки в стороны)*
Смотрит солнышко украдкой. *(описать руками круг)*
Смотрит небо и листва, *(руки вверх)*
Как мы бегаем и скачем:
Раз – два! Раз – два! *(прыжки на месте)*
Если вдруг примчатся тучи, *(руки вверх)*
Будет дождик – не беда! *(руки в стороны)*
Кто со **спортом очень дружит**,
Не болеет никогда! *(прыжки на месте)*

Кукла Катя: Молодцы ребята!

Расскажу я Вам секрет, вот какое дело,
***Спорт любите с малых лет**, будете здоровы!*
В мире нет рецепта лучше,
*Будь со **спортом неразлучен**,*
Проживешь сто лет, вот и весь секрет!

Инструктор по Фк: Наши ребята стали такие смелые, ловкие, умелые, что могут пройти по любой длинной и трудной дороге. Катя, пойдём с нами!

Упр. *«Дорожка препятствий»*.

(Перешагиваем гимнастические палки, подлезаем в обручи расположенные вертикально, ползаем по дорожке)

Инструктор по Фк: *(читает стихи, во время прохождения дорожки)*
Мы рады небу синему,
Солнышку и птицам.
Расти хотим мы сильными,
На смену олимпийцам!
Очень скоро, очень скоро,
Все рекорды мы побьем.
И на смену чемпионам
Обязательно придем.

(в конце дорожки стоит корзина с мячами, дети берут мячи из корзины и выполняют действия по показу воспитателя)

Упр. «Разноцветные мячи».
Будем вместе мы играть,
Бегать, прыгать и скакать,
Чтобы было ***веселее***
Мяч возьмем мы поскорее.
Станем прямо, ноги шире
Мяч поднимем – три-четыре,
Поднимаясь на носки,
Все движения легки.

Кукла Катя: Ах! Какие ловкие ребята. Ах! Какие молодцы! Вы такие молодцы, что я вас угощу конфетами *(раздаёт детям конфеты)* .

Инструктор по Фк: Ребята, мы сегодня все убедились, какие Вы смелые, ловкие, здоровые и сильные. Молодцы! Скажем Кате до свиданья. До свидания кукла Катя