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: 2026.09.11 16:07:10 +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: 6-7 лет
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	7
1.6.	Объем и срок освоения Программы	7
1.7.	Формы обучения	**7**
1.8.	Режим занятий	8
1.9.	Планируемый (ожидаемый результат)	8
2.	Учебный план Программы	9
3.	Содержание учебного плана. Перспективно-тематический план	11
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	24
10.	Приложение 1	24
11.	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 образовательных 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 образовательной 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 так же 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

Состоит в том, что в ней 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 образовательная программа «Здоровенок» в 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 6-7 лет. 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 сверстниками 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 6-7лет.

1.7. Формы обучения.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в музыкально-спортивном 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 30 минут (академический час), 8занятий в месяц 72часа в год.

Структура занятия состоит из трех частей:

1. Вводная часть (4-5минут): разминка, основные виды движений (различные виды ходьба, бега, прыжков).
2. Основная часть (20-23минут): общеразвивающие упражнения, упражнения на овладение действиями с мячом, подвижная игра, игра в пионербол.
3. Заключительная часть (4-5минуты): 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: - соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. - выполняет упражнения с разными предметами. - выполняет упражнения на гибкость и растяжку: «Колечко», «Корзиночка», «Мост» из положения лежа, стоя, с коленей, «Стойка на лопатках», «Шпагат» продольный и поперечный. - выполняет стойку на руках у стены с помощью, переворот боком. - выполняет кувырки вперед и назад из разных исходных положений.
МОДУЛЬ 2
Владеет техническими приемами гимнастических упражнений: - выполняет упражнения на гибкость и растяжку: «Колечко», «Корзиночка», «Мост» из положения лежа, стоя, с коленей, «Стойка на лопатках», «Шпагат» продольный и поперечный. - выполняет кувырки вперед, назад из разных положений. - выполняет стойку на руках. - выполняет переворот вперед, боком. - выполняет передвижения и упражнения под музыку.

2. Учебный план

Модуль 1

№	Виды деятельности	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	0.5часа	0.5часа		Беседа
2.	Диагностика физической подготовленности воспитанников.	2час		2час	Игровые задание наблюдения, беседа
3.	Знакомство с телом человека - «Мы изучаем свое тело», знакомство с Гимнастикой.	1час	1час		Беседа, наблюдения
4.	Изучение исходных положений при выполнении различных упражнений	0,5часа		0,5часа	Игровые задание наблюдения, беседа
5.	Упражнения на формирование правильной осанки на месте и в движении	1час		1час	Игровые задание наблюдение
6.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с разными предметами	2часа		2часа	Игровые задание
7.	Выполнение упражнений на развитие гибкости	3часа		3часа	Игровые задание
8.	Выполнение упражнений на растяжку	3часа		3часа	Игровые задание
9.	Группировки, перекаты из разных положений	2часа		2часа	Игровые задания
10.	Кувырок вперед, назад	3часа		3часа	Игровые задание
11.	Стойка на руках у стены без помощи.	4часа		4часа	Игровые задания
12.	Переворот вперёд и боком	5часа		5часа	Игровые задание
13.	Эстафеты	1час		1час	Игровые задания
14.	Подвижные игры	1час		1час	Игровые задание
15.	Пальчиковые игры	1час		1час	Игровые задания
16.	Упражнения дыхательной гимнастики	1час		1час	Игровые задания
17.	Упражнения самомассажа.	1час		1час	Игровые задания
18.	Дорожка здоровья	1час		1час	Игровые задания
19.	Спортивные развлечения	1час		1час	Игровые задания
20.	Промежуточная аттестация	2часа		2часа	Игровые задания
	Итого	36часов	2часа	36часов	
	Всего	**36часов**			
	Длительность одного занятия (академический час)	30 минут			

	Количество занятий в неделю/ время (минуты)	2/60
	Количество занятий в месяц / время (минуты)	8/240
	Количество занятий в учебном году / время (минуты)	72/2160

Модуль 2

№	Виды деятельности	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	0,5часа	0,5 часа		Беседа
2.	Упражнения на формирование правильной осанки на месте и в движении	0,5часа		0,5часа	Игровые задание наблюдение
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с разными предметами	2 часа		2 часа	Игровые задание наблюдение
4.	Выполнение упражнений на развитие гибкости	3часа		3часа	Игровые задание
5.	Выполнение упражнений на растяжку	3часа		3часа	Игровые задание
6.	Группировки и перекаты из разных положений	2часа		2часа	Игровые задание
7.	Кувырок вперед и назад	3часа		3часа	Игровые задания
8.	Стойка на руках у стены без помощи	4часа		4часа	Игровые задания
9.	Переворот вперёд и боком	4часа		4часа	Игровые задание
10.	Упражнения в равновесие и на координацию движений	1час		1час	Игровые задание
11.	Танцевальные шаги на месте и в движении, передвижение под музыку.	1час		1час	Игровые задания
12.	Эстафеты	1час		1час	Игровые задание
13.	Подвижные игры	1час		1час	Игровые задания
14.	Музыкальные игры	1час		1час	Игровые задания
15.	Пальчиковые игры	1час		1час	Игровые задания
16.	Упражнения дыхательной гимнастики	1час		1час	Игровые задания
14.	Упражнения самомассажа.	1час		1час	Игровые задания
15.	Дорожка здоровья	2часа		2часа	Игровые задания
16.	Спортивные развлечения	1час		1час	Игровые задания
17.	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)	30 минут			
	Количество занятий в неделю/ время (минуты)	2/60			
	Количество занятий в месяц / время (минуты)	8/240			
	Количество занятий в учебном году / время (минуты)	72/2160			

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	Просмотр презентации - «Мы изучаем свое тело». Повторение исходных положений (сидя, стоя, лежа) при выполнении разных упражнений. Музыкально-подвижная игра «Части тела».
	4	Просмотр презентации - «Виды гимнастики». Комплекс ОРУ №1 без предметов. Повторить упражнения с разными исходными положениями. Подвижная игра «Найди свое место».
	5	Передвижение по залу разными способами под музыку (на носках, на пятках, «пружинкой», приставными шагами правым и левым боком, галопом, скрестным шагом). Комплекс ОРУ №1 без предметов. Пальчиковая гимнастика. Подвижная игра «Найди свое место».
	6	Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Упражнения на гибкость и растяжку на ковриках сидя и лежа. Перекаты, группировки из разных и.п. Подвижная игра «Цирк зверей». Пальчиковая гимнастика.
	7	Комплекс ОРУ № 2 с массажными мячами. Упражнения на гибкость и растяжку на ковриках сидя, лежа и стоя. Группировки, перекаты, кувырки из разных и.п. Подвижная игра «Цирк зверей». Дыхательная гимнастика.
	8	Ходьба по залу на носках, на пятках, «пружинкой», бегом, приставные шаги правым и левым боком, «Голопом». Комплекс ОРУ № 1 без предметов. Упражнения «Дорожка здоровья». Подвижная игра «Карусель». Дыхательная гимнастика.
Октябрь	9	Ходьба и бег по залу с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №3 с косичкой. Упражнения на гибкость: «Бабочка», «Книжка», «Колечко», «Корзиночка», «Стойка на лопатках», «Мост лежа»,

		«Мост с коленей», «Шпагат». Группировки, перекаты, кувырки из разных и.п. Музыкально-подвижная игра «Части тела».
	10	Бег по залу по прямой, между предметами. Комплекс ОРУ №3 с косичкой. Упражнения на гибкость и растяжку: «Книжка», «Колечко», «Корзиночка», «Стойка на лопатках», «Мост стоя», «Мост с коленей», «Шпагат». «Полушпагат». Кувыроки вперед и назад. Подвижная игра «Салки».
	11	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Кувырок вперед и назад из разных и.п. Подвижная игра «Чай-чай выручай». Дыхательная гимнастика.
	12	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Стойка на руках у стены с поддержкой. Подвижная игра «Успей пробежать». Дыхательная гимнастика.
	13	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ№8 с помпонами. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Стойка на руках у стены с поддержкой и самостоятельно. Эстафеты с гимнастическими элементами.
	14	Упражнения на ковриках сидя, лежа и стоя по названию. Комплекс ОРУ №8 с помпонами. Стойка на руках у стены с поддержкой и самостоятельно. Эстафеты с гимнастическими элементами. Пальчиковая гимнастика.
	15	Упражнения в движении выполнять под музыку. Комплекс ОРУ № 8 с помпонами. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Переворот боком с поддержкой. Кувырки вперед и назад группировки из разных и.п. Подвижная игра «Успей пробежать».
	16	Спортивное развлечение «День юного гимнаста».
Ноябрь	17	Ходьба по залу на носках, на пятках, «пружинкой», бегом, приставные шаги правым и левым боком, «Голопом». Комплекс ОРУ №3 с косичкой. Упражнения на растяжку: «Полушпагат», «Шпагат», «Складочка», «Неваляшка», «Книжечка». Стойка на руках, переворот боком с поддержкой. Музыкальная игра «Солнышко лучистое».
	18	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №3 с косичкой. Упражнения на гибкость и растяжку: «Колечко», «Корзиночка», «Стойка на лопатках», «Мост с коленей», «Мост» из положения лежа с помошью. «Полушпагат», «Шпагат». Стойка на руках, переворот боком с поддержкой. Музыкальный танец «Аэробика».
	19	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №5 с гантелями. Упражнения на гибкость: «Рыбка», «Колечко», «Корзиночка», «Мост с коленей», «Мост» из положения лежа с помошью. Стойка на руках, переворот боком с поддержкой. Музыкальный танец «Аэробика». Дыхательная гимнастика.
	20	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №5 с гантелями. Упражнения на гибкость: «Рыбка», «Колечко», «Корзиночка», «Мост с коленей», «Мост» из положения лежа. Кувырки вперед, назад, боком. Подвижная игра «Фигуры». Дыхательная гимнастика.
	21	Комплекс ОРУ №7 с обручем. Упражнения в ходьбе по залу под музыку. Группировка, перекаты, кувырки: вперед и назад. Переворот боком. Подвижная игра «Фигуры». Пальчиковая гимнастика.

	22	Комплекс ОРУ №7 с обручем. Упражнения в ходьбе по залу под музыку. Группировка, перекаты, кувырки: вперед и назад. Переворот вперед, стойка на руках без опоры. Эстафеты с гимнастическими элементами. Пальчиковая гимнастика.
	23	Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Упражнения на гибкость и растяжку. Кувырки из разных и.п. Переворот вперед, стойка на руках без опоры. Музыкальный танец «Аэробика». Самомассаж для рук и ног.
	24	Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Прохождение Дорожки здоровья. Музыкальный танец «Аэробика». Самомассаж для рук и ног.
Декабрь	25	Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Упражнения на гибкость и растяжку на ковриках. Стойка на руках с опорой и без опоры. Подвижная игра «Фигуры». Дыхательная гимнастика.
	26	Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Стойка на руках с опорой и без опоры. Кувырок вперед, боком, назад. Музыкальная игра «Паровозик Новогодний». Пальчиковая гимнастика
	27	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №3 с косичками. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Перевороты вперед и боком. Эстафеты с гимнастическими элементами. Музыкальный танец «Аэробика».
	28	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №3 с косичками. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Кувырок вперед, боком, назад из разных и.п. Музыкальный танец «Аэробика».
	29	Комплекс ОРУ №7 с обручем. Перекаты вперед-назад и Кувырки из разных и.п. Стойка на руках с опорой и без опоры. Упражнения на гибкость и растяжку, самомассаж. Музыкальная игра «Паровозик Новогодний».
	30	Комплекс ОРУ №7 с обручем. Стойка на руках, переворот вперед и боком. Кувырки из разных и.п. Упражнения на гибкость и растяжку, самомассаж. Эстафеты с гимнастическими элементами.
	31	**Промежуточная аттестация.** Пальчиковая гимнастика. Музыкальный танец «Аэробика».
	32	**Промежуточная аттестация.** Пальчиковая гимнастика. Музыкальная игра «Паровозик Новогодний».
МОДУЛЬ 2		
Январь	33	Повторить технику безопасности на занятиях гимнастикой. Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №5 с гантелями. Упражнения на ковриках сидя. Кувырки вперед, назад. Подвижная игра «Цирк зверей». Пальчиковая гимнастика.
	34	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №5 с гантелями. Упражнения на гибкость и растяжку по названию. Кувырки вперед, назад. Подвижная игра «Цирк зверей». Пальчиковая гимнастика.
	35	Комплекс ОРУ №6 с флажками. Прохождение Дорожки здоровья. Музыкальный танец «Аэробика». Дыхательная гимнастика.
	36	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №6 с флажками. Упражнения на гибкость и растяжку по названию. Стойка на руках у стены. Переворот боком. Эстафета с гимнастическими элементами.

	37	Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Группировка из разных исходных положений. Кувырок вперед, назад, правым и левым боком. Переворот вперед и боком. Упражнения в движении по залу. Музыкальная танец «Аэробика».
	38	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №7 с обручами. Упражнения на гибкость и растяжку по названию. Подвижная игра «Фигуры». Кувырки вперед, назад. Стойка на руках без опоры. Дыхательная гимнастика.
	39	Упражнения в движении по залу под музыку. Комплекс ОРУ №7 с обручами. Стойка на руках у стены. Переворот вперед и боком. Эстафета с гимнастическими элементами. Пальчиковые игры.
	40	Прохождение Дорожки здоровья. Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Самомассаж для рук и ног. Музыкально игра на внимание «4шага».
Февраль	41	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ №8 с помпонами. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Переворот вперед и боком. Музыкально игра на внимание «4шага».
	42	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №8 с помпонами. Группировки из разных положений. Кувырок вперед «Ноги врозь», кувырок назад. Переворот вперед и боком. Музыкально-подвижная игра «Части тела». Пальчиковая гимнастика.
	43	Упражнения в движении по залу. Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Стойка на руках у стены. Упражнения в равновесии: «Цапля», «Петушок», «Аист». Эстафета с гимнастическими элементами. Музыкальная игра-танец «Барбарики». Дыхательная гимнастика.
	44	Упражнения в движении по залу под музыку. Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Стойка на руках у стены. Переворот вперед и боком. Упражнения в равновесии: «Цапля», «Петушок», «Аист». Музыкальный танец «Аэробика». Дыхательная гимнастика.
	45	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №3 с косичкой. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Стойка на руках без опоры. Кувырки из разных и.п. Подвижная игра «Карусель».
	46	Комплекс ОРУ №3 с косичкой. Упражнения на гибкость и растяжку по названию. Кувырок правым и левым боком, вперёд, назад. Переворот боком. Музыкально-подвижная игра «Поезд». Пальчиковая гимнастика.
	47	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №1 без предметов. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Стойка на руках у стены. Подвижная игра «Фигуры».
	48	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №8 с помпонами. Прохождение Дорожки здоровья. Подвижная игра «Фигуры». Музыкальный танец «Аэробика». Дыхательная гимнастика.
Март	49	Комплекс ОРУ №7 с обручем. Упражнения на гибкость и растяжку по названию. Стойка на руках без опоры, перевороты вперед и боком.. Музыкальная игра-танец «Части тела».
	50	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №7 с обручами. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Кувырки из разных и.п. Эстафеты с элементами гимнастики. Пальчиковая гимнастика.

	51	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Упражнения в равновесии: «Цапля», «Петушок», «Полушпагат», «Уголок». Кувырки из разных и.п. Музыкально-подвижная игра «Солнышко лучистое».
	52	Упражнения в движении по залу под музыку. Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Перекаты вперед-назад из положения сидя, кувырки. Стойка на руках. Дыхательная гимнастика. Музыкальная игра на внимание «Смешные повторялки».
	53	Упражнения в движении по залу. Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Перевороты боком и вперед, кувырки вперёд и назад. Пальчиковые игры. Подвижная игра «Салки».
	54	Упражнения в движении по залу под музыку. Комплекс ОРУ №2 с массажными. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Стойка на руках, перевороты вперед и боком. Музыкальный танец «Аэробика».
	55	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Упражнения в равновесии. Упражнения на гибкость и растяжку на ковриках. Подвижная игра «Цирк зверей».
	56	Прохождение Дорожки здоровья. Комплекс ОРУ №8 с помпонами. Самомассаж для рук и ног. Музыкальная игра «Солнышко лучистое».
Апрель	57	Комплекс ОРУ №5 с гантелями. Упражнения на гибкость и растяжку на ковриках. Переворот боком, стойка на руках, на лопатках. Музыкальная игра на внимание «Смешные повторялки». Пальчиковые игры.
	58	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №3 с косичками. Упражнения в равновесии, на гибкость и растяжку на ковриках. Стойка на руках у стены и без опоры. Эстафеты с гимнастическими элементами.
	59	Упражнения в движении по залу под музыку. Комплекс ОРУ №4 с ленточками. Упражнения на гибкость и растяжку по названию. Кувырки вперед назад из разных и.п. Перевороты вперед и боком. Музыкальная игра «Солнышко лучистое».
	60	Упражнения в движении по залу под музыку. Комплекс ОРУ №5 с гантелями. Группировка, перекаты вперед-назад, боком из положения сидя, кувырки. Стойка на руках, переворот боком. Подвижная игра «Фигуры».
	61	Комплекс ОРУ №6 с флажками. Группировка, перекаты вперед-назад, боком из положения сидя, кувырки. Стойка на руках, переворот вперед и боком. Дыхательная гимнастика. Музыкальный танец «Аэробика».
	62	Комплекс ОРУ №7 с обручами. Упражнения на гибкость и растяжку сидя на и лёжа на ковриках. Стойка на руках, переворот вперед и боком. Кувырки вперед, назад, боком. Пальчиковые игры.
	63	Упражнения в движении по залу под музыку. Комплекс ОРУ №8 с помпонами. Группировка, перекаты, кувырки. Упражнения в равновесии. Эстафеты с гимнастическими элементами. Дыхательная гимнастика.
	64	Упражнения в движении по залу под музыку. Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Стойка на руках у стены с помощью. Прохождение Дорожки здоровья. Музыкальный танец «Аэробика».

Май	65	Комплекс ОРУ №2 с массажными мячами. Упражнения на гибкость и растяжку выполнять по названию. Стойка на руках. Переворот боком. Музыкальная игра-танец «Части тела». Самомассаж для рук и ног.
	66	Комплекс ОРУ №8 с помпонами. Упражнения на гибкость и растяжку. Кувырки вперед, назад, боком из разных и.п. Музыкальная игра «Солнышко лучистое». Пальчиковые игры.
	67	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №3 с косичкой. Упражнения на гибкость и растяжку. Стойка на руках, перевороты. Эстафеты с гимнастическими элементами. Музыкальная игра на внимание «4шага».
	68	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Комплекс ОРУ №6 с флажками. Прохождение Дорожки здоровья. Упражнения в равновесии. Музыкальная игра на внимание «Смешные повторялки».
	69	Комплекс ОРУ №8 с помпонами. Прохождение Дорожки здоровья. Упражнения на гибкость и растяжку. Музыкальный танец «Аэробика». Дыхательная гимнастика.
	70	**Промежуточная аттестация.** Музыкальная игра на внимание «Смешные повторялки».
	71	**Промежуточная аттестация.** Музыкальный танец «Аэробика». Дыхательная гимнастика
	72	Итоговое занятие. Спортивное развлечение «Гимнастика- фантастика».

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 образовательной программы. Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной образовательной 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 образовательной программы «Здоровенок»
(для детей 6-7лет жизни)

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

_____

(ФИО)

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Владеет техническими приемами гимнастических упражнений					Результат промежуточной аттестации
		соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	выполняет упражнения на гибкость и растяжку: «Колечко», «Корзиночка», «Мост» из положения лежа, стоя, с коленей, «Стойка на лопатках», «Шпагат» продольный и поперечный	выполняет упражнения с разными предметами	выполняет стойку на руках у стены с помощью, переворот боком	выполняет кувырки вперед и назад из разных исходных положений	

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 образовательной программы «Здоровенок»
(для детей 6-7лет жизни)

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

_____
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Владеет техническими приемами гимнастических упражнений					Результат промежуточной аттестации
		выполняет упражнения на гибкость и растяжку: «Колечко», «Корзиночка», «Мост» из положения лежа, стоя, с коленей, «Стойка на лопатках», «Шпагат» продольный и поперечный	выполняет кувырки вперед, назад из разных положений	выполняет стойку на руках	выполняет переворот вперед, боком	выполняет передвижения и упражнения под музыку	

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

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную 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-спортивный 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	Гантели	40
9	Мячи массажные малые	20
10	Мячи хопы	2
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	Гимнастическая ленточка на палочке	10
18	Гимнастические ленточки на кольцах	40
19	Флажки	40
20	Свисток	1
21	Музыкальный центр	1
22	Флешка	1

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. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.
Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой;
опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п.(5—6 раз).
2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс.
Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой,
выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
3. И. п —стойка на коленях, руки на пояс.
Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног,
вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища.
Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу,
вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. —стойка ноги слегка расставлены,
руки вдоль туловища произвольно.
Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен.
После серии прыжков ходьба на месте (3—4 раза).

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 косичками:

1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз.
Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз,
в исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз.
Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые;
вернуться в исходное положение (по 3 раза).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях.
Поднять косичку вверх, наклониться вперед
и коснуться косичкой пола как можно дальше.
Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз.
Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые,
встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).
5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз).
После серии из 4-5 прыжков пауза.

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. — стойка ноги врозь, гантеля в правой руке.
Поднять руки через стороны вверх,
переложить гантелю в другую руку, опустить гантелю (5—6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, гантеля в правой руке.
Наклон вперед, положить гантелю у левой ноги.
Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять гантелю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).
3. И. п. — стойка на коленях, гантеля в правой руке, левая на пояс.
Поворот вправо (влево), взять гантелю (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, гантеля в правой руке.
Присесть, гантелю положить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять гантелю. Вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п. — стоя около гантели, ноги слегка расставлены, руки произвольно.
Прыжки на двух ногах вокруг гантели в обе стороны
(2—3 раза в каждую сторону).

Комплекс ОРУ № 6 с флажками:

1. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.
Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки,
опустить их, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз.
Поворот вправо (влево), флажки в стороны,
вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п.— сидя, ноги врозь, флажки у груди.
вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться,
вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч.
Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать,
вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног.
Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой
(на счет 1—8), повторить 3 раза.

Комплекс ОРУ № 7 с обручами:

1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди.
Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед;
вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз.
Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола;
выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4—5 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди.
Поворот вправо (влево), руки прямые,
вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах — «воротничок»,
хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч,
вернуться в исходное положение (4—5 раз).
5. И. п.— стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.
Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1—8.
Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.

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! УУУУУУУУУУ.
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!