Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 Приморского района Санкт-Петербурга
ул. Байконурская, д.7, корп.2, литер А, тел/факс: 4097484

ПРИНЯТО
Общим собранием работников ГБДОУ № 4
Приморского района
г. Санкт-Петербурга
от 29.09.2026 № 2

УТВЕЖДЕНО
Приказом и.о. заведующего ГБДОУ № 4
Приморского района г. Санкт-Петербурга
Лебедевой М.Н.
от 29.09.2026 № 069-од

С учётом мнения выборного органа первичной
профсоюзной организации ГБДОУ детского сада № 4
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.09.2026 № 1

Дополнительная общеразвивающая программа «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок освоения программы: 1 ГОД
Возраст обучающихся: 3 - 4 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Савельева И.А.

Санкт-Петербурга
2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Структура образовательной программы:

1. Пояснительная записка 4
1.1. Направленность программы 4
1.2. Актуальность программы 4
1.3. Отличительные особенности 5
1.4. Адресат программы 6
1.5. Цель и задачи программы 6
1.6. Условия реализации программы 7
1.7. Планируемые результаты 7
1.8. Материальное обеспечение программы 8
1.9. Методическое обеспечение программы 8

2. Учебный план 9
3. Учебный календарный график. 14
4. Рабочая программа 15
5. Оценочные и методические материалы 60
6. Список литературы 62

1. Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии ФГОС и дополняет структуру основной образовательной программы дошкольного образования.

Основанием для разработки рабочей программы по «Оздоровительной гимнастике» служит результат опроса родителей младших, средних, старших и подготовительных групп. В следствии, чего была выявлена большая потребности в данном кружке по физической культуре.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения педагогических условий. За основу берутся комплексы, разработанные Ученым советом Международной педагогической академии дошкольного образования и изложенные в пособии Л.И. Пензулаевой.

Вырастить здоровых, отлично сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с нарушением развития опорно- двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям и строгому соблюдению режима дня, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно- сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

1.1.Направленность программы

Направленность программы- физкультурно-оздоровительная.

1.2.Актуальность программы.

Одна из приоритетных социальных задач сегодня – оздоровление населения, в частности- детей. Поиск эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью и была создана данная программа дополнительного образования «Оздоровительная гимнастика», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Очень важно заинтересовать подрастающее поколение оздоровительной физической культурой, показать ее значимость.

Одной из действенных форм физкультурной деятельности является оздоровительная гимнастика. Первоочередная задача программы - обеспечение общей физической подготовки. Занятия по программе «Оздоровительная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, но и

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, помогают приобретать полезные навыки и
привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

1.3.Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является то, что гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми.

Физические упражнения гимнастического характера можно выполнять в течении всего дня, вне зависимости от места нахождения и наличия спортивного инвентаря. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения. Даются рекомендации по оздоровлению в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Педагогическая целесообразность дополнительной программы «Оздоровительная гимнастика».

Программа сформирована в соответствии с основными принципами:

1. **Принцип занимательности** - вовлечение детей в деятельность, формирование у них желания выполнять предъявленные требования и стремление к достижению конечного результата.
2. **Принцип новизны** - опирается на непроизвольное внимание, вызывает интерес к работе, активизирует познавательную сферу.
3. **Принцип динамичности** - заключается в постановке целей по обучению и развития ребёнка, которые постоянно углубляются и расширяются, чтобы повысить интерес и внимание детей к обучению.

4. **Принцип сознательности и активности-** эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

5. **Принцип наглядности-** у дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

6. **Принцип систематичности-** предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

7. **Принцип индивидуального подхода и доступности-** предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK) Простая подпись

1.4.Адресат программы

В программе могут участвовать все дети в возрасте от 3 до 4 лет, обучающиеся в ГБДОУ детский сад №4.

Отсутствие у ребенка природных способностей к избранному им виду деятельности не является основанием для отказа.

За основу берется учет возрастных и индивидуальных особенностей, основываясь на знании анатомо-физиологических, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

1.5.Цель и задачи программы

Цель: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста средствами оздоровительной гимнастики.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечно- сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
7. Развитие равновесия и координационных способностей.
8. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления всех органов и систем.

Обучающие:

1. Сформировать представление о гимнастике
2. Формирование у обучающихся навыков и потребность в здоровом образе жизни.
3. Обучить детей основным гимнастическим упражнениям
4. Освоение обучающимися оздоровительных упражнений.

Развивающие:

1. Развивать двигательные способности, координацию движений и физические качества (силу, выносливость, гибкость, ловкость);
2. Содействовать развитию интеллектуальных и духовно-нравственных способностей, обучающихся;
3. Содействовать гармоничному физическому развитию;
4. Развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
5. Способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности;
6. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию,

умение управлять своими поступками и чувствами

Воспитательные:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

1. Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

2. Воспитание личных качеств обучающихся, дисциплинированности и инициативности

3. Воспитывать коммуникативные и познавательные способности ребёнка

Оздоровительные:

1. Улучшать функциональное состояние организма
2. Повышать физическую и умственную работоспособность
3. Способствовать снижению заболеваемости

1.6. Условия реализации программы.

Возраст обучающихся по данной дополнительной программе от 3 до 4 лет.

Объем и сроки реализации программы

Срок реализации дополнительной программы - 1 (один) год.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год обучения - 32 недель - 32 часа

Занятия проводятся один раз в неделю.
Продолжительность занятия для детей 3-4 летнего возраста составляет 15 минут.

Наполняемость групп до 15 человек.

Условия приема детей в группу:

- достижение ребенком указанного возраста;
- желание родителя, написания заявления и подписание им соответствующего договора.

Записаться на дополнительную программу могут все желающие.

Формы и методы проведения совместной деятельности.

Форма организации образовательного процесса в зависимости от поставленных задач, по выбору педагога: самостоятельная деятельность детей; совместная деятельность; игры; упражнения; и т.д.

Форма организации деятельности детей **– групповая.**

Форма проведения совместной деятельности **– игра.**

Вся совместная деятельность проводится в игровой форме, что вызывает большой интерес у детей. При проведении совместной деятельности используются словесные, наглядные, практические методы.

1.7. Планируемые результаты

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Результатом работы является:

Ребёнок должен знать:

- Об основах здорового образа жизни
- О правилах личной гигиены
- О режиме дня
- О методах закаливания
- О видах спорта
- О различии занятий физической культурой и оздоровительной гимнастикой

Ребенок должен уметь:

- Правильно выполнять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики
- Взаимодействовать с педагогом и сверстниками на занятии

1.8. Материальное обеспечение программы

Для реализации данной программы используется следующее материальное обеспечение:

1. Шведская стенка
2. Ковер или индивидуальные коврики
3. Массажные дорожки
4. Приставные лесенки, доски
5. Мячи резиновые разных размеров
6. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
7. Гимнастические мячи («хопы»)
8. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
9. Гимнастические палки
10. Обручи
11. Массажер для ног
12. Мешочки с песком
13. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
14. Кольца от серсо
15. Веревки
16. Дорожки со следочками
17. Резиновые кольца для кистей рук
18. Магнитофон
19. Сенсорные мячи
20. Сухой бассейн
21. Мягкий мяч
22. Мягкие модули
23. Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений и другой спортивный инвентарь для проведения ОР

1.9. Методическое обеспечение программы

Карточки (карточки – иллюстрации, карточки с изображением предметных картинок, и т.д.), иллюстрации, наборы открыток, и т.д.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Месяц	Кол-во занятий
Октябрь	**4**
Ноябрь	**4**
Декабрь	**4**
Январь	**4**
Февраль	**4**
Март	**4**
Апрель	**4**
Май	**4**
Итого:	**32**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Работы с детьми младшей группы

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Октябрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Медвежата на прогулке	1. «Медвежата и пчела»	Туннель, массажные мячи
	3-4 недели	В гостях у солнышка	1. «Солнечный зайчик» 2. «Солнышко и дождик»	Цветные кегли, цветные ленточки
Ноябрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	В деревню к бабушке	1. «Наседка и цыплята»	Маленькие обручи, кирпичики
	3-4 недели	Веселая физкультура	1. «Машины»	Кольца от серсо, большие мячи

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK) Простая подпись

Декабрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Мы едем, едем, едем	1. «Машины»2. «Поезд»	Кольца от серсо, красный флажок
	3-4 недели	Котя-коток	1. «Найди свой дом» 2. «Котята и щенята»	Канат, цветные палочки
Январь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Мой веселый звонкий мяч	1. «Мой веселый звонкий мяч» 2. «Пройди тихо»	Большие мячи, гимнастическая лесенка
	3-4 недели	Вот зима, кругом бело	1. «Снеговички»2. «Мастера»	Маленькие кубики
Февраль (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	По ровненькой дорожке	1. «По ровненькой дорожке» 2. «Гуси-гуси»	Канат, цветные палочки
	3-4 недели	Теремок	1. «У медведя во бору»	Массажные мячи гимнастическая скамейка
Март (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Игрушки	1. «Заводные игрушки»	Маленькие кубики, пластмассовые крышки
	3-4 недели	Солнышко	1. «Солнышко и дождик»	Массажные мячи, дорожкиследочки, камушки
Апрель (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Утро на бабушкином дворе	1. «Лягушки и аист»	Туннель, средние кубики, массажные мячи
	3-4 недели	По малину в лес пойдем	1. «У медведя во бору»	Мат, маленькие кубики, гимнастическая палка, туннель
Май (4 зан. - 4 часа)	1-2 недели	Волшебный цветок	1. «Лягушки и аист»	Цветные обручи, массажер для ног
	3-4 недели	Любим ьегать и играть	1. «Кот и мыши» 2. «Машины» 3. «Мой веселый звонкий мяч» 4. «Поезд»	Кольца от серсо, красный флажок, большой мяч

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK) Простая подпись

Итого: 32 занятия- 32 часа.

3. Учебный календарный график.

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 4

Приморского района Санкт – Петербурга

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» № 26 от 15.05.2013 (СанПин2.4.1.3049-13).

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	31.05.2027	32	32	1 раз в неделю

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK) Простая подпись

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Оздоровительная гимнастика»

Возраст детей: 3-4 года. Срок освоения программы: 1 год. Педагог дополнительного образования: Савельева Ирина Андреевна

Санкт – Петербург
2026г

Порядок оказания дополнительных платных образовательных услуг:

1. Организация образовательного процесса регламентируется графиком проведения совместной деятельности году, которые разрабатываются и утверждаются заведующим ГБДОУ детский сад №4 Приморского района Санкт- Петербурга.

2.Режим оказания платных образовательных услуг устанавливается в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Рабочая программа «Оздоровительная гимнастика» для старшего дошкольного возраста составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- ФЗ-273 Об образовании в Российской Федерации. Дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования, Статья 2.
- Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK) Простая подпись

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской федерации от 09.11.2018 г. №196».

➢ Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 г. №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ В государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

➢ Устава ГБДОУ детский сад №4.

➢ Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в ГБДОУ детский сад №4».

Цель и задачи программы

Цель: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста средствами оздоровительной гимнастики.

Задачи:

Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.

1. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
2. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
3. Развитие сердечно- сосудистой и дыхательной системы организма.
4. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
5. Развитие равновесия и координационных способностей.
6. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления всех органов и систем.

Обучающие:

1. Сформировать представление о гимнастике
2. Формирование у обучающихся навыков и потребность в здоровом образе жизни.
3. Обучить детей основным гимнастическим упражнениям 4. Освоение обучающимися оздоровительных упражнений.

Развивающие:

1. Развивать двигательные способности, координацию движений и физические качества (силу, выносливость, гибкость, ловкость);
2. Содействовать развитию интеллектуальных и духовно-нравственных способностей обучающихся;
3. Содействовать гармоничному физическому развитию;
4. Развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK) Простая подпись

5. Способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности;
6. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами

Воспитательные:

1. Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
2. Воспитание личных качеств обучающихся, дисциплинированности и инициативности
3. Воспитывать коммуникативные и познавательные способности ребёнка

Оздоровительные:

1. Улучшать функциональное состояние организма
2. Повышать физическую и умственную работоспособность
3. Способствовать снижению заболеваемости

Условия реализации программы

Возраст обучающихся по данной дополнительной программе от 3 до 4 лет.
Объем и сроки реализации программы

Срок реализации дополнительной программы - 1 (один) год.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год обучения - 32 недель - 32 часа

Занятия проводятся один раз в неделю для каждой из групп.

Продолжительность занятия для детей 3-4 летнего возраста составляет 15.

Наполняемость групп до 15 человек.

Условия приема детей в группу:

- достижение ребенком указанного возраста;
- желание родителя, написания заявления и подписание им соответствующего договора.

Записаться на дополнительную программу могут все желающие. **Формы и методы проведения совместной деятельности.**

Форма организации образовательного процесса в зависимости от поставленных задач, по выбору педагога: самостоятельная деятельность детей; совместная деятельность; игры; упражнения; и т.д.

Форма организации деятельности детей **– групповая.**

Форма проведения совместной деятельности **– игра.**

Вся совместная деятельность проводится в игровой форме, что вызывает большой интерес у детей. При проведении совместной деятельности используются словесные, наглядные, практические методы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Планируемые результаты

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

Результатом работы является:

Ребёнок должен знать:

- Об основах здорового образа жизни
- О правилах личной гигиены
- О режиме дня
- О методах закаливания
- О видах спорта
- О различии занятий физической культурой и оздоровительной гимнастикой

Ребенок должен уметь:

- Правильно выполнять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики
- Взаимодействовать с педагогом и сверстниками на занятии

Материальное обеспечение программы

Для реализации данной программы используется следующее материальное обеспечение: 1. Шведская стенка

2. Ковер или индивидуальные коврики
3. Массажные дорожки
4. Приставные лесенки, доски
5. Мячи резиновые разных размеров
6. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
7. Гимнастические мячи («хопы»)
8. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
9. Гимнастические палки

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

10. Обручи
11. Массажеры для ног
12. Мешочки с песком
13. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
14. Кольца от серсо
15. Веревки
16. Дорожки со следочками
17. Резиновые кольца для кистей рук
18. Магнитофон
19. Сенсорные мячи
20. Сухой бассейн
21. Мягкий мяч
22. Мягкие модули
23. Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений и другой спортивный инвентарь для проведения ОР

Методическое обеспечение программы
Карточки (карточки – иллюстрации, карточки с изображением предметных картинок, и т.д.), иллюстрации, наборы открыток, и т.д.

Содержание рабочей программы.

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а также с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.

2. «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.

3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.

4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.

5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:

1. Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад
2. «Брось — догони» (через сетку)
3. «Горячий мяч»
4. «Встань прямо»
5. «Встань как я»
6. «Держи голову прямо»
7. «Держи плечи прямо»
8. «Подтяни живот»
9. «Каток»
10. «Перетягивание»
11. «Не урони мешочек»
12. «Подражание»
13. «Тише едешь, дальше будешь»
14. «Хитрая лиса»
15. «Паук и мухи»
16. «Поспеши, но не урони»
17. «Не оставайся на полу»
18. «Пятнашки ёлочкой»
19. «Китайские пятнашки»
20. «Солнечный зайчик»
21. «Гордая цапля»
22. «Солнечные ванны для гусеницы»
23. «Черепахи»

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:

1. «Страус»
2. «Гибкий носок»
3. «По следам»
4. «Турпоход»
5. «Пожарные на учении»
6. «Холодно — горячо»
7. «Не намочи ног»
8. «Чьи ноги сильнее»
9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).
10. «Стоп»
11. «Найди правильный след»
12. «Как стоять?»
13. «Выпрями ноги»
14. «Футбол в кругу»
15. «Голодная акула»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна

06.10.26 09:51 (MSK)

Простая подпись

Комплексы по оздоровительной гимнастике для детей от 3-4 года

Осенний период **Октябрь** **Комплекс 1** 1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колышется вода, Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется. Упражнения с погремушками 2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на, ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.	**Комплекс 2** 1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом). Бег друг за другом. Упражнения с мячом большого диаметра 2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках- внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Темп упражнения средний (2–3 раза). 6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна

06.10.26 09:51 (MSK)

Простая подпись

6. Игровое задание «Найдем лягушонка». Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка.	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна

06.10.26 09:51 (MSK)

Простая подпись

Комплекс 3	Комплекс 4
1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения с кубиками 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой. 6. Игровое задание «Кошка и птички». В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно одеть ему шапочку «кошки»), Дети птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают (за черту). Игровое задание проводится один или два раза, не более. 7. Ходьба в колонне по одному в обход площадки.	1. Ходьба и бег по мостику (по дорожке) (длина 3 м, ширина 30 см). На одной стороне площадки из шнуров или реек выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его. Упражнения без предметов 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение. 5. Игра «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и произносит: Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся. Произнося текст, дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул. Игра повторяется.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Ноябрь Комплекс 5	Комплекс 6
1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу. Упражнения на стульях 2. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. 4. И. п. – стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой. 6. Игра малой подвижности «Тишина».	1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси!», «Воробышки!» Бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги). Упражнения с обручем 2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротник. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче. 6. Игровое упражнение «Найдем мышонка».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Комплекс 7	Комплекс 8
1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал: «Лягушки!» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег. Упражнения с флажками 2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. 6. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им поймать комара – прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.	1. Ходьба и бег вокруг кубиков (кубики по количеству детей поставлены по два, плотно один к другому). Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя. Упражнения с кубиками 2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой. 6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более чем на 3–5 секунд), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна

06.10.26 09:51 (MSK)

Простая подпись

Зимний период

Декабрь

Комплекс 9

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) – змейкой.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку, опустить руки.
3. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.
6. Игровое упражнение «Воробышки и кот».

Дети-воробышки находятся в домике (за чертой), а кот (воспитатель) – в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя: «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик.

7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.

Комплекс 10

1. Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол). Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна

06.10.26 09:51 (MSK)

Простая подпись

Комплекс 11

1. Игровое упражнение «Лягушки».
Из шнура выкладывается круг – это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – они лягушки.
Воспитатель произносит:
Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква!
Скачут, вытянувши ножки.
Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.
Упражнения с платочками
2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показали платочек, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.
6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».

Комплекс 12

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).
Упражнения без предметов
2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2–3 покачивания.
5. И. п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.
6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).
7. Игра «Найдем лягушонка».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK) Простая подпись

Январь

Комплекс 13

1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи). Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
5. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.
6. Игра «Найди свой цвет».

В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разных цветов. Дети распределяются на три группы. Каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игру.

Комплекс 14

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.
6. Игра «Воробышки и кот».
7. Игра «Найдем воробышка».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна

06.10.26 09:51 (MSK)

Простая подпись

Комплекс 15	Комплекс 16
1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Упражнения без предметов 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой. 3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение. 6. Игровое упражнение «Поймай снежинку!» Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой). 7. Ходьба в колонне по одному.	1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке». Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам… В яму – бух! Дети выполняют ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить. Упражнения с мячом большого диаметра 2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширину плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево. 6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны. 7. Ходьба в колонне по одному.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Февраль Комплекс 17	Комплекс 18
1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Упражнения с погремушками 2. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2–3 раза. 6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик). 7. Ходьба в колонне по одному	1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, положить руки на колени; бег вокруг обручей. Упражнения с обручем 2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение. 5. И. п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2–3 раза). 6. Игровое задание «Найди лягушонка».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Комплекс 19	Комплекс 20
1. Игровое упражнение «Пузырь». Упражнения без предметов 2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. Игровое упражнение «Пчелки». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят). 6. Ходьба в колонне по одному.	1. Игровое упражнение «Тишина». Упражнения с мячом большого диаметра 2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола; выпрямиться, мяч на грудь, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем то же влево (вокруг себя). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо и влево). 6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Весенний период

Март

Комплекс 21

1. Игровое упражнение «Поймай комара».

Упражнения с кубиками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.
6. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 22

1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2–2,5 м); бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.
6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).
7. Игра «По ровненькой дорожке».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна

06.10.26 09:51 (MSK)

Простая подпись

Комплекс 23	Комплекс 24
1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Петушки!» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчелы. (Задания чередуются.) Упражнения с мячом большого диаметра 2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола: выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками. 6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны. 7. Игровое задание «Найди свой домик».	1. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель. Упражнения с платочками (30×30 см) 2. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в исходное положение. 6. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком. 7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна

06.10.26 09:51 (MSK)

Простая подпись

Апрель Комплекс 25	Комплекс 26
1. Ходьба и бег по кругу (вокруг колец). Упражнения с кольцом (кольцеброс) 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны. 3. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны. 6. Игровое задание «Найдем цыпленка».	1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются. Упражнения с флажками 2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение. 5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой. 6. Игра «Котика и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Комплекс 27	Комплекс 28
1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6–8 шт.). Ходьба и бег врассыпную. Упражнения без предметов 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой. 6. Игра «Найди свой цвет».	1. Игровое упражнение «Лягушки». Упражнения с мячом большого диаметра 2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой. 6. Игра «По ровненькой дорожке».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Май Комплекс 29	Комплекс 30
1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка: длина 3 м, ширина 25–30 см). Ходьба и бег врассыпную. Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками) 2. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить. 5. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой. 6. Игра «Поезд».	1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную. Упражнения без предметов 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. 4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног. 6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Комплекс 31

1. Игра «Мы топаем ногами».
Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом. Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем. И
бегаем кругом,
И бегаем кругом.
Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал воспитателя: «Стой!» останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.
Упражнения с кубиками
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать: «Тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу.
Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.
6. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 32

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, набивные мячи, кегли) змейкой.
Упражнения с флажками
2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Поезд».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

5.**Оценочные и методические материалы**

МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Название теста	**Описание теста**	**3-4 лет**
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45º к полу удерживаются на весу.	15 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30º и удерживается в таком положении.	15-20 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 2-5 дев: 4-7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	мал: 8-16 дев: 12-26

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна
06.10.26 09:51 (MSK)
Простая подпись

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус. Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

— низкий
— средний
— высокий

6. Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.

2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ Сфера, 2008

3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.

4. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н. Епифанова. М., «Медицина», 1987г.

5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.

6. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.

7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2000.

8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.

9.Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г. Чебоксары, 2004г.

10. Л.И. Пензулаева Методические пособия «Оздоровительная гимнастика» 4-5 лет и 5-6 лет «Мозаика-Синтез», 2022.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга), Лебедева Марина Николаевна

06.10.26 09:51 (MSK)

Простая подпись