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: 5 - 6 лет

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 09:47 (MSK)
Простая подпись

Структура образовательной программы:

1. Пояснительная записка 3
1.1. Направленность программы 3
1.2. Актуальность программы 3
1.3. Отличительные особенности 4
1.4. Адресат программы 5
1.5. Цель и задачи программы 5
1.6. Условия реализации программы 6
1.7. Планируемые результаты 6
1.8. Материальное обеспечение программы 7
1.9. Методическое обеспечение программы 7

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 09:47 (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 09:47 (MSK) Простая подпись

1.4.Адресат программы

В программе могут участвовать все дети в возрасте от 5 до 6 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 09:47 (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 5 до 6 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 5-6 летнего возраста 25 мин.

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.

Результатом работы является:

Ребёнок должен знать:

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 09:47 (MSK)
Простая подпись

- 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.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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 09:47 (MSK)
Простая подпись

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 старшей группы

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Октябрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	В магазин игрушек	1. «Машины»	Кольца от серсо
	3-4 недели	Вот поезд наш едет	1. «Грузовой поезд» (по типу игры «Поспеши, но не урони») 2. «1,2—не зевай, в поезде место занимай»	Мячи среднего размера, кольца от серсо

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 09:47 (MSK) Простая подпись

Ноябрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Цирк	1. «Сделай фигуру»	Канат, маты, обручи малые, цветные палочки
	3-4 недели	Прогулка на речку	1. «Спрыгни в воду» 2. «Большие и маленькие волны»	Канат, камушки
Декабрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Путешествие белой вороны	1. «Цветные автомобили»	Кольца от серсо, цветные флажки
	3-4 недели	Здравствуй, Зимушка-зима	1. «Сугробы» 2. «Льдинки, ветер и мороз»	Большие резиновые мячи, обручи малые
Январь (4 зан. –	1-2 недели	Праздник мяча	1. «Охотник и зайцы» 2. «Колобок» (чув. нар. игра)	Большие резиновые мячи

4 часа)	3-4 недели	Обезьянки	1. «Обезьяны и охотник»	Гимнастические палки
Февраль (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Поход в кукольный театр	1. «Танец маленьких волшебников» (с цв. ленточками)	Цветные ленточки

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 09:47 (MSK) Простая подпись

	3-4 недели	Военный парад	1. «Разведчики и пограничники» 2. «Часовой»	Канат, большой мяч, мешочки
Март (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	На лесной полянке	1. «Совушка» 2. «Поспеши, но не урони».	Мешочки, тоннель, цветные палочки
	3-4 недели	Мишка- топтыжка	1. «Перетягивание» 2. «Не оставайся на земле»	Гимнастические палки
Апрель (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	В поле мы пойдем, зернышек себе найдем	1. «Кот и мыши»	Веревки, камушки
	3-4 недели	Путешествие на кораблях	1. «Спрыгни в воду» 2. «Голодная акула»	Туннель, мешочки, кубики
Май (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Веселая физкультура	1. «Цветные автомобили»	Кольца от серсо, цветные флажки
	3-4 недели	Мячики-ежики	1. «Самолеты» 2. «Не оставайся на полу»	Обручи
Итого: 32 занятия- 32 часа.				

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 09:47 (MSK)
Простая подпись

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Оздоровительная гимнастика»

Возраст детей: 5-6 лет. Срок освоения программы: 1 год. Педагог дополнительного образования: Савельева Ирина Андреевна

Санкт – Петербург
2026г

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 09:47 (MSK) Простая подпись

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 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

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 09:47 (MSK)
Простая подпись

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.
6. Развитие равновесия и координационных способностей.
7. 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:

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

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 09:47 (MSK)
Простая подпись

Возраст обучающихся по данной дополнительной программе от 5 до 6 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 5-6 летнего возраста 25 мин.

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.

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

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 09:47 (MSK)
Простая подпись

- 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
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

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 09:47 (MSK)
Простая подпись

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»).

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.

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 09:47 (MSK)
Простая подпись

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.

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»

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 09:47 (MSK)
Простая подпись

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Комплексы по оздоровительной гимнастике для детей от 5-6 лет

Октябрь Комплекс 1	Октябрь Комплекс 2 (с обручем)
Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба. 1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вперед правой ногой, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз). 3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз). 4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1–4 прыжки на правой ноге; на счет 5–8 прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки. Ходьба в колонне по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого. 1. И. п. – основная стойка, обруч вниз. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ш/п, обруч на груди, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз). 5. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2–3 раза. Игра «Автомобили».

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 09:47 (MSK)
Простая подпись

Октябрь

Комплекс 3 (с обручем)

Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

1. И. п. – основная стойка, обруч вниз.
1 – обруч вперед;
2 – обруч вверх;
3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков.
1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые;
2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди.
1 – присесть, обруч вынести вперед; 2. – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.
1 – обруч вверх;
2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2–3 раза.

Игра «Автомобили».

Октябрь

Комплекс 4

Игровое упражнение «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (длина 3 м, ширина 25 см). На дорожке ставятся 2–3 кубика. Задание: пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны;
2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки;
3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону;
2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вверху. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 – руки в стороны;
2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.

6. И. п. – основная стойка, руки вниз.
1–2 – руки через стороны вверх;

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 09:47 (MSK) Простая подпись

3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Ноябрь

Комплекс 5 (с флажками)

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

1. И. п. – основная стойка, флажки внизу.
   1 – флажки вперед;
   2 – флажки вверх;
   3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону;
   2 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
   1 – флажки в стороны;
   2 – наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, флажки внизу.
   На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу.
   1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

Ноябрь

Комплекс 6 (с гимнастической палкой)

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

1. И. п. – основная стойка, палка внизу.
   1 – палку вверх;
   2 – опустить за голову, на плечи;
   3 – палку поднять вверх;
   4 - исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.
   1 – палку вверх;
   2 – наклон вперед, руки вперед;
   3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка внизу.
   1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках.
   1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – о/с., палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты.
   1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;
   2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

6. И. п. – основная стойка, палка внизу.

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 09:47 (MSK) Простая подпись

Ходьба в колонне по одному.	1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз). Игровое упражнение «Фигуры».

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 09:47 (MSK) Простая подпись

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Ноябрь

Комплекс 7 (с обручем)

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

1. И. п. – стойка ноги на ш/с., обруч в правой руке.
   1 – махом обруч вперед;
   2 – махом обруч назад;
   3 – обруч вперед;
   4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.
1–обруч вверх;
2 – наклониться вправо (влево), руки прямые;
3 – прямо, обруч вверх;
4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1–2 – присесть, обруч вперед;
3–4 – исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки произвольно, обруч на полу.
Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1–7, на счет 8 прыгнуть в обруч. Повторить 2–3 раза.

Игра «Великаны и гномы».

Ноябрь

Комплекс 8 (с флажками)

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.
   1 – флажки в стороны;
   2 – флажки вверх, руки прямые;
   3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
   1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
   1 – флажки в стороны;
   2 – наклон вперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1–2 – присесть, вынести флажки вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки внизу.
   Прыжки на двух ногах на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).

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 09:47 (MSK) Простая подпись

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал: «Гномы!» ходьба в полуприседе.	

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Декабрь

Комплекс 9 (с кубиком)

Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя (руки в стороны, за голову, на пояс) бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.
1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;
3–4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке.
1 – руки в стороны;
2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги;
3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ш/с., кубик в правой руке. 1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 – встать, кубик в левой руке (6–7 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.
1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног;
2 – выпрямиться, руки на пояс;
3 – поворот вправо, взять кубик;
4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу.
Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Декабрь

Комплекс 10

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по залу.

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе.
1 – руки в стороны;
2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу.
1 – руки за голову;
2–поворот вправо;
3–выпрямиться;
4–исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 – руки в стороны;
2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.
1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2 – исходное положение (6–8 раз).
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 09:47 (MSK) Простая подпись

Игровое упражнение «Великаны и гномы».	

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Декабрь

Комплекс 11 (с мячом большого диаметра)

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.
   1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.
   1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3–4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.
   1 – присесть, уронить мяч, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз)

4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч внизу.
   1 – поднять мяч вверх;
   2 – наклониться вперед, коснуться мячом пола;
   3 – выпрямиться, поднять мяч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, мяч за головой, руки прямые.
   1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом;
   2 – исходное положение (5–6 раз).

Игровое упражнение «Передай мяч!»

Декабрь

Комплекс 12

Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя; бег врассыпную.

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны;
   2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки;
   3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе.
   1 – шаг правой ногой вправо;
   2 – наклон туловища вправо;
   3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой.
   1 – руки в стороны;
   2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.
   1–2 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счет 1–8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.
6. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).

Игра «Угадай, кто позвал»

Дети становятся в круг. В центре круга водящий, он закрывает глаза. Кто-либо из ребят называет водящего по имени (тихим голосом). Если

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 09:47 (MSK) Простая подпись

Дети распределяются на несколько групп (по 5–6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение – в круг, полукруг, шеренгу).	водящий отгадает, кто его позвал, то они меняются местами; если не отгадает, 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 09:47 (MSK) Простая подпись

Январь

Комплекс 13 (с палкой)

Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег между предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противоположной – другое.

1. И. п. – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч.
   1 – палку вверх, потянуться;
   2 – сгибая руки, палку положить на лопатки;
   3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в и.п. (4–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка на груди.
   1 – шаг вправо, палку вверх;
   2 – наклон вправо;
   3 – выпрямиться, палку вверх;
   4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, палка на груди.
   1 – палку вверх;
   2 – наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, палка на плечах.
   1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Январь

Комплекс 14 (с мячом)

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

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
   1–мяч на грудь;
   2 – мяч вверх, руки прямые;
   3 – мяч на грудь; 4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди.
   1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.

6. И. п. – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.

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 09:47 (MSK) Простая подпись

Игровое упражнение «Великаны и гномы».	Игра «Эхо».

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Январь

Комплекс 15

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.
   1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову;
   2 – приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6–8 раз)
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед;
   4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ш/п., руки вдоль туловища.
   1 – согнуть руки перед грудью;
   2 – поворот вправо, руки в стороны;
   3 – выпрямиться, руки перед грудью; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз)
4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.
   1 – руки в стороны;
   2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;
   3 – опустить ногу, руки в стороны;
   4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки на поясе.
   1 – шаг вправо;
   2 – наклон вправо;
   3 – выпрямиться;
   4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.
   1–8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1–8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.

Январь

Комплекс 16 (с короткой скакалкой)

Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен – лошадки; обычная ходьба; легкий бег – руки в стороны, как птицы.

1. И. п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу.
   1 – шаг вправо, скакалку вверх;
   2 – наклон вправо;
   3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – присесть, скакалку вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ш/п., скакалка на плечах.
   1 – поворот туловища вправо (влево);
   2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. (Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.)

Игра «Великаны и гномы».

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 09:47 (MSK) Простая подпись

Игровое упражнение «Мяч водящему». Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры ребята могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.	

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Февраль

Комплекс 17 (с обручем)

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

1. И. п. – о.с., внутри обруча, руки вдоль туловища.
   1 – присесть;
   2 – взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса;
   3 – присесть, положить обруч;
   4 – встать, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди.
   1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

3. И. п. – о.с., обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху.
   1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад;
   3–4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ш/ с., обруч в согнутых руках на груди. 1–2 – присесть, обруч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Повторить 2–3 раза.

Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Февраль

Комплекс 18

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

1. И. п. – основная стойка, руки внизу.
   1–2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны;
   3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе.
   1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.
   1 – руки в стороны;
   2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе.
   1 – мах правой ногой вперед;
   2 – мах правой ногой назад;
   3 – мах правой ногой вперед; 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).

5. Игра «Удочка».

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 09:47 (MSK) Простая подпись

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Февраль

Комплекс 19 (с большой веревкой)

Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см). Бег с перешагиванием через шнуры.

Веревка лежит по кругу, дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

1. И. п. – о.с., лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками.
   1 – веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок;
   2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз). То же левой ногой.

2. И. п. – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках внизу.
   1 – веревку вверх;
   2 – наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – о.с., веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1–2– присесть, веревку вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стоя боком к веревке, лежащей на полу.
   На счет 1–8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2–3 раза).

Игра «Угадай, кто позвал».

Февраль

Комплекс 20 (с мячом)

Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3–4 раза в каждую сторону).

3. И. п. – стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево (по 3 раза).

4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой.
1–2 – поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые.
1–2 – повернуться на живот, мяч в обеих руках;
3–4 – повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу.
1–2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

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 09:47 (MSK) Простая подпись

	Игра «Удочка».

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Март

Комплекс 21

Игра «Великаны и гномы».

1. И. п. – о.с., руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1–3 – три рывка руками в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.
   1 – наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.
   1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.
   1 – поднять правую ногу вперед-вверх;
   2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх;
   3 – левую ногу вниз, правую вверх;
   4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза.

5. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе.
   1 – руки в стороны;
   2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги;
   3 – выпрямиться, руки в стороны;
   4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

Март

Комплекс 22 (с обручем)

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

1. И. п. – основная стойка, обруч внизу.
   1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.
   1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.
   1 – обруч вверх;
   2 – шаг вправо с наклоном вправо;
   3 – приставить ногу, обруч вверх;
   4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – о.с., обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх;
   3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ш/п., обруч вертикально за спиной, хват рук с боков.
   1 – поворот туловища вправо (влево);
   2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2–3 раза.

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 09:47 (MSK) Простая подпись

1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз). Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).	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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Март

Комплекс 23 (со скакалкой)

Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

1. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх;
   2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу.
   1 – скакалку вверх;
   2 – наклон вправо (влево);
   3 – выпрямиться;
   4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, скакалку на грудь.
   1 – скакалку вверх;
   2 – наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног;
   3 – выпрямиться, скакалку вверх;
   4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, скакалка внизу.
   1–2 – сесть справа на бедро, скакалку вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.
   1 – прогнуться, скакалку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка.

Март

Комплекс 24 (с кеглями)

Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

1. И. п. – основная стойка, кегли внизу.
   1 – кегли в стороны;
   2 – кегли вверх;
   3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, кегли внизу.
   1 – кегли в стороны;
   2 – наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3 – выпрямиться, руки на пояс;
   4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (4–6 раз).

3. И. п. – стоя в упоре на коленях, кегли у плеч.
   1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги;
   3 – поворот вправо, взять кеглю; 4 – поворот влево, взять кеглю (4–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, кегли у груди.
   1–2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног;
   3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз)

5. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – присесть, кегли вынести вперед; 2 – исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, кегли на полу.

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 09:47 (MSK) Простая подпись

Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая ее вперед. Темп индивидуальный. Игровое упражнение «Эхо».	Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны. Повторить 2–3 раза. 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 09:47 (MSK) Простая подпись

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Апрель

Комплекс 25

Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища;
   1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.
   1 – руки в стороны;
   2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;
   3 – выпрямиться, руки в стороны;
   4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 – поднять правую ногу назад-вверх;
   2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе.
   1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.
   1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;
   2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1–8 (2–3 раза).

Апрель

Комплекс 26 (с палкой)

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

1. И. п. – основная стойка, палка внизу.
   1 – поднять палку на грудь;
   2 – палку вверх;
   3 – палку на грудь; 4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.
   1 – палку вверх;
   2 – наклон к правой ноге;
   3 – выпрямиться, палку вверх;
   4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка на плечах.
   1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.
   1 – прогнуться, палку вперед-вверх; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – о.с., палка хватом сверху шире плеч внизу.
   1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза).

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 09:47 (MSK) Простая подпись

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Апрель

Комплекс 27 (на гимнастической скамейке)

1. Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).
3. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1–2 поднять прямые ноги вверх (рис. 33); 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
5. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 3–4 раза.
6. И. п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1–8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.
7. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Апрель

Комплекс 28

Игра «Эхо».

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.
   1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.
   1 – руки согнуть перед грудью;
   2 – поворот вправо, руки развести в стороны;
   3 – руки перед грудью;
   4 – исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).

4. И. п. – ноги параллельно, руки вдоль туловища.
   1 – руки в стороны;
   2 – согнуть правую ногу, положить на колено;
   3 – опустить ногу, руки в стороны;
   4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе.
   1–2 – с поворотом вправо сесть на правое бедро;
   3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.
   Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1–8. Повторить упражнение 1–3 раза.

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 09:47 (MSK) Простая подпись

	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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Май

Комплекс 29 (с малым мячом)

Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу.
   1 – руки в стороны;
   2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку;
   3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
   1 – наклон к правой ноге;
   2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках.
   1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

4. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.
   1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.
   1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом;
   3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

Май

Комплекс 30

Игра «Догони свою пару».

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе.
   1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться;
   3–4 – исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину.
   1 – руки в стороны;
   2 – наклон вправо, руки вверх;
   3 – выпрямиться, руки в стороны;
   4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе.
   1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги;
   2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

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 09:47 (MSK) Простая подпись

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный. Игра «Удочка».

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 09:47 (MSK) Простая подпись

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Май

Комплекс 31 (с флажками)

Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег, перешагивая через бруски (или кубики).

1. И. п. – основная стойка, флажки внизу.
   1 – флажки в стороны;
   2 – флажки вверх;
   3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу.
   1 – шаг вправо, флажки в стороны;
   2 – наклон вперед, скрестить флажки;
   3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, флажки у плеч.
   1–2 – присед, флажки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки внизу.
   1 – флажки в стороны;
   2 – поднять правую ногу, коснуться палочками колена;
   3 – опустить ногу, флажки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, флажки внизу.
   1 – прыжком ноги врозь;
   2 – прыжком в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Май

Комплекс 32 (с кольцом)

Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

1. И. п. – основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи.
   1–2 – повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом;
   3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).
2. И. п. – основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи.
   1 – присесть, кольцо вверх;
   2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ш/п., кольцо в правой руке.
   1 – руки в стороны;
   2 – руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 – руки в стороны;
   4 – руки вниз (6–7 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ш/с., кольцо в правой руке.
   1 – поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку;
   2 – опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз).
5. И. п. – стойка ноги на ш/п., кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи.
   1 – прямые руки вперед;
   2 – наклониться, коснуться кольцом пола; 3 – выпрямиться, кольцо вперед; 4 – исходное положение (6 раз).
6. И. п. – основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо;
   2 – приставить левую ногу;

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 09:47 (MSK) Простая подпись

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – правую ногу назад на носок, флажки вверх;

2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз). Ходьба в колонне по одному.

3 – шаг левой ногой влево; 4 – приставить правую ногу, исходное положение (6–7 раз).

Игра «Фигуры».

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 09:47 (MSK) Простая подпись

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

5.**Оценочные и методические материалы**

МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Название теста	**Описание теста**	**5-6 лет**
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45º к полу удерживаются на весу.	40-45 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30º и удерживается в таком положении.	45-50 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	45-50

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 09:47 (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:25-35 Дев:30-40

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 09:47 (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 09:47 (MSK)

Простая подпись