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: 6 - 7 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

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

подготовки. Занятия по программе «Оздоровительная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, но и 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.

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

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

1.4.Адресат программы

В программе могут участвовать все дети в возрасте от 6 до 7 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

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

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

1.6. Условия реализации программы.

Возраст обучающихся по данной дополнительной программе от 6 до 7 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 6-7 летнего возраста 30 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 09:47 (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 09:47 (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 подготовительной группы

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Октябрь (4 зан. – 4 часа)	1-2недели	Волшебное колечко	1. Эстафета «Гордая цапля» 2. «Паук и мухи»	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 09:47 (MSK) Простая подпись

	3-4 недели	Гимнасты	1. «Черепаха» 2. «Стоп»	Ортопедические мячи, обруч, палочки цветные
Ноябрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Мячики-ежики	1. «Забрось мяч в лунку» 2. «Не оставайся на полу»	Массажные мячи, малые обручи
	3-4 недели	Приключения кота Леопольда	1. «Акула» (чув. нар. игра) 2. «Солнечный зайчик»	Гимнастические палки, велотренажеры, беговые дорожк
Декабрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Космическое путешествие	1. «Китайские пятнашки» 2. «Тише едешь, дальше будешь»	Кольца от серсо, канат, туннель
	3-4 недели	Школа мяча	1. «Сидячий футбол» 2. «Шмель»	Большие мячи, цветныепалочки, мячи«ёжики»
Январь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	На прогулку в детский парк	1. «Перетягивание» 2. «Хитрая лиса»	Беговая дорожка, велотренажер, гимнастическая лесенка
	3-4 недели	Путешествие сороконожки	1. «Паук и мухи» 2. «Солнечная ванна для сороконожки»	Кольца от серсо, камушки, массажеры для ног, скамейка, дуги, кубы

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 (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Летчики	1.Игры-соревнования:«Поменяй шасси», «Заправь самолет» 2. «Не оставай- ся на полу»	Гимнастические палки, мешочки, цилиндры
	3-4 недели	Морское царство	1. «Поднять паруса» 2. «Море, берег, парус»	Камушки, цилиндры, гимнастические скамейки
Март (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Весна в лесу	1.«Пятнашки елочкой» 2. «Ель, ёлка, ёлочка»	Палки среднего размера, большие мячи
	3-4 недели	Путешествие на сказочную планету	1. «Ловишки с ленточками» 2. «Страус»	Цветные ленточки, кубики, кегли
Апрель (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Заботимся о своей осанке	1. «Поспеши, но не урони» 2. «Пятнашки ёлочкой»	Цветные ленточки, массажные мячи-ёжики
	3-4 недели	Кругосветное путешествие	1. «Сидячий футбол» 2. «Охотник и обезьяны»	Маты, кубы, гимнастические палки, большой мяч
Май (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Тише едешь, дальше будешь	1. «Тише едешь, дальше будешь» 2. «Караси и щука»	Кольца от серсо, массажные мячи, мешочки, старая газета
	3-4 недели	Встань прямо	1. «Встань прямо» 2. «Охотник и обезьяны»	Камушки, велотренажер, массажер для ног
Итого: 32 занятия- 32 часа.				

3. Учебный календарный график.

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 4

Приморского района Санкт – Петербурга

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

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: 6-7 лет. 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

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

«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

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.

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. 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

Возраст обучающихся по данной дополнительной программе от 6 до 7 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.

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

Продолжительность занятия для детей 6-7 летнего возраста 30 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.

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

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 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
22. Мягкие модули
23. Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений и другой спортивный инвентарь для проведения ОР

Методическое обеспечение 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

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.

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. «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.

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»

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

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 09:47 (MSK)

Простая подпись

Комплексы по оздоровительной гимнастике для детей от 6-7 лет

Осенний период **Октябрь** **Комплекс 1**	**Комплекс 2**
1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя. Упражнения без предметов 2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз) 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз). 5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх- вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз). 6. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними. 7. Ходьба в колонне по одному.	1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала команда. Упражнения с гимнастической палкой 2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз). 4. И. п. – сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 – палку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз). 5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1–2 – прогнуться, палку вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз). 6. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Темп умеренный. 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 09:47 (MSK)
Простая подпись

Комплекс 3	Комплекс 4
1. Игра «Затейники». Упражнения с обручем 2. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–3 – мах правой рукой вперед-назад; 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз). 3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в левую сторону (6 раз). 4. И. п. – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1 – обруч вверх; 2 – присесть; 3 – встать, обруч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз). 5. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке; 2 – исходное положение быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево (5–6 раз). 6. И. п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков; 1–2 – прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение (6–7 раз). 7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; на счет 1–8 прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону. 8. Ходьба в колонне по одному.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному. Упражнения без предметов 2. И. п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад (5–6 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз). 4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 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 (4–5 раз). 5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3–4 – исходное положение (6 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза. 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 09:47 (MSK) Простая подпись

Ноябрь Комплекс 5	Комплекс 6
1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени. Упражнения с флажками 2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – встать, флажки вверх; 4 – исходное положение (6 раз). 4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз). 5. И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 – исходное положение (6–8 раз). 6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. 7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя. Упражнения на гимнастической скамейке 2. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз). 3. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо (влево), коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз). 4. И. п. – сидя верхом, руки за головой. 1 – поворот вправо, руку в сторону; 2 – выпрямиться в исходное положение. То же влево (6 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 со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз). 6. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1–2 – поднять прямые ноги вверх- вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз). 7. И. п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой, затем на левой ноге вокруг скамейки. 8. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

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

Комплекс 7	Комплекс 8
1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10 м). Упражнения с гимнастической палкой 2. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз). 3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз). 4. И. п. – основная стойка, палка хватом шире плеч внизу. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение (6 раз). То же влево. 5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч, 1 – поворот вправо; 2 – исходное положение. То же влево. 6. И. п. – лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз). 7. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой. 8. Игра «Затейники».	1. Игра «Угадай, чей голосок». Ходьба и бег по кругу. Упражнения с мячом большого диаметра 2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8–10 раз). 4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону). 5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8–10 раз). 6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз). 7. Игра «Удочка». 8. 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

Зимний период **Декабрь** **Комплекс 9** 1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному. Упражнения без предметов 2 И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз). 4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз). 5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз). 7. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего). 8. Ходьба в колонне по одному.	**Комплекс 10** 1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную. Упражнения в парах 2. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз). 3. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз). 5. И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1–2 – поочередно подниматься в положение сидя; 3–4 – исходное положение (4–5 раз). 6. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз). 7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде 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 09:47 (MSK)
Простая подпись

Комплекс 11	Комплекс 12
1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал: «Лягушки!» присесть, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны. Упражнения с гимнастической палкой 1. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 – палку вперед параллельно; 4 – повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 – палку параллельно; 6 – исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. – основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 – шаг правой ногой вперед через палку; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад через палку; 4 – шаг левой назад. То же с левой ноги (5–6 раз). 4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз). 5. И. п. – основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1–2 – присесть, развести колени врозь; 2–4 исходное положение (5–6 раз). 6. Игра «Угадай, кто позвал».	1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга. Упражнения с веревкой 2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – поднимаясь на носки, веревку вверх; 2 – опустить веревку, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1–2 – присесть, веревку вперед; 3–4 – исходное положение (6–8 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклон вперед- вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, веревку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз), 5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса. 1 – поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (6–7 раз). 6. И. п. – лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху. 1 – прогнуться, веревку вынести вперед; 2 – исходное положение (6–7 раз). 7. И. п. – стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Расстояние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. 8. Игра «Совушка».

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	Комплекс 14
1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу. Упражнения без предметов 2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (8 раз). 3. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз). 4. И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза). 5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза). 6. И. п. – основная стойка, руки произвольно. На счет 1–3 прыжки на двух ногах, на счет 4 прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками. 7. Игра «Эхо».	1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную. Упражнения с кубиком 2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой (8 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз). 4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза). 5. И. п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, кубик вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз). 6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить упражнение 2–3 раза. 7. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в исходное положение (8 раз). 8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой 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

Комплекс 15	Комплекс 16
1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнения с малым мячом 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – исходное положение, мяч в левой руке; 3–4 – то же левой рукой (7–8 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3–4 раза в каждую сторону). 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой; 4 – исходное положение (5–6 раз). 5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе. 6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать мяч левой рукой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный. 7. Игра «Затейники».	1. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе). Упражнения без предметов 2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз). 3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6 раз). 5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1–8 (2–3 раза). 7. 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

Февраль

Комплекс 17

1. Игра «Фигуры».

Упражнения с веревкой

Дети стоят по кругу перед веревкой лицом вкруг.

2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1 – веревку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – исходное положение (8 раз).
3. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклониться, положить веревку у носков ног; 3 – веревку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки; 2 – вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).
5. И. п. – сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги (угол); 2 – поставить ноги в круг; 3 – поднять ноги; 4 – исходное положение (6–8 раз).
6. И. п. – лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за веревку (6 раз).
7. И. п. – стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.
8. Игра малой подвижности «Хоровод».

Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.

Комплекс 18

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

Упражнения в парах

2. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1–2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (по 6 раз каждый).
5. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – присесть, колени развести в стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза.
7. Игра «Летает – не летает».

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

Комплекс 19	Комплекс 20
1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются. Упражнения без предметов 1. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз). 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз). 3. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (8 раз). 4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой; 1–2 – поворот на спину; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз). 5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой. 6. Игра «Удочка».	1. Игра малой подвижности «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров – справа!» поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется. Упражнения с малым мячом 2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед; 2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 – исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо подальше от себя; 3–4 – прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 – поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 – исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза). 6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего). 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 09:47 (MSK)
Простая подпись

Весенний период

Март

Комплекс 21

1. Игра «Пауки и мухи».

В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук (ребенок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2–3 повторений подсчитывают количество проигравших.

Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – исходное положение (8 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (8 раз).
4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).
5. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
6. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение.
7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10–15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 22

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти свое место в колонне.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).
3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (8 раз).
5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).
6. И. п. – стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.
7. Игра «Летает – не летает».

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

Комплекс 23	Комплекс 24
1. Игра «Эхо» (в ходьбе). Упражнения в парах 2. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз). 3. И. п. – основная стойка. 1 – один ребенок приседает, а второй держит его за руки; 2 – встать; 3–4 – то же выполняет другой ребенок (по 4 раза). 4. И. п. – основная стойка. 1–2 – поворот туловища направо; 3–4 – налево, не отпуская рук (по 4 раза). 5. И. п. – основная стойка. 1–2 – поочередно поднимать одну ногу назад- вверх, не сгибая колена (по 4 раза). 6. И. п. – сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1–2 – другой ребенок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги; 3–4 – исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза). 7. Ходьба в колонне по одному.	1. Игра средней подвижности «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала. Упражнения с флажками 2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую руку в сторону; 2 – левую руку в сторону; 3 – правую руку вниз; 4 – левую руку вниз (8 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6–8 раз). 5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение. 6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза. 7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

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

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

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3–4 – то же влево (по 3 раза).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – исходное положение (по 6 раз);
5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – мяч вверх; 2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
6. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3–4 – исходное положение (6 раз).
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 26

1. Игра «По местам!»

Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик. Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку вверх; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение.
3. И. п. – стойка ноги врозь, палка на груди. 1 – наклониться вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять палку; 4 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).
6. И. п. – основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад- вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – левой ногой (по 3–4 раза).
7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

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

Комплекс 27	Комплекс 28
1. Игра «Воротца». Упражнения без предметов 2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза). 4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз). 5. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – исходное положение (6–7 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой. 7. Ходьба в колонне по одному.	1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную. Упражнения без предметов 2. И. п. – основная стойка. 1 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (по 4 раза). 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1–2 – наклон вправо, руки за голову; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. 1–2 – присесть, руки за голову; 3–4 – исходное положение (6–7 раз). 5. И. п. – лежа на спине, руки вверху. 1–2 – поворот на живот, помогая себе руками; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой. 7. Игра малой подвижности «Летает – не летает».

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

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение (6–8 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – исходное положение (6–7 раз).
4. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).
6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.
7. Игра «Удочка».

Комплекс 30

1. Игра «Летает – не летает».

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 – обруч вверх; 2 – повернуть обруч и опустить за спину; 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение.
6. И. п. – стоя в обруче. На счет 1–7 прыжки на двух ногах, на счет 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.
7. Игра «Эхо» (в ходьбе).

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

Комплекс 31	Комплекс 32
1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем. Перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному). Упражнения с флажками 2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, флажки внизу. 1 – поворот вправо, взмахнуть флажками; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 4. И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1 – флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперед; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – исходное положение (7–8 раз). 5. И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз). 6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз). 7. Игра «Не попадись». Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего. 8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.	1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную. Упражнения без предметов 2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение (5–6 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3– 4 раза). 6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение. 7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2–3 раза). 8. Игра малой подвижности «Найди предмет!» Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если входящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету.

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**	**6-7 лет**
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45º к полу удерживаются на весу.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30º и удерживается в таком положении.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	50-60

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:35-42 Дев:45-60

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