

Принята  
На педагогическом совете № 1  
№ 1 от 31.08.2022 год

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ № 258  
И. Г. Стотик  
Приказ № 170 от 01.09.2022

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***  
***по оказанию дополнительной образовательной услуги***  
***«Здоровейка»,***  
***разработанной в соответствии с программой дошкольного образования***  
***«Малыши- крепыши», авторы Бережнова О.В., Бойко В.В.***

Руководитель: Ковалева З. В.

## Пояснительная записка

Физическое развитие — динамический процесс роста и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства. С одной стороны, этот процесс отражает общие закономерности роста и развития организма, с другой — существенно зависит от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий, влияние которых в значительной мере определяется возрастом человека.

Первые годы жизни ребенка характеризуются интенсивным формированием всех органов и систем организма, качественными изменениями физического и нервно-психического развития. К трем годам ребенок овладевает всеми основными двигательными навыками, начинают развиваться такие физические качества как гибкость, координация, формируется костная система. В этом

возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение

поведения ребенка. Именно поэтому целью парциальной программы физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепьши» (далее — Программа) является охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу

жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков. Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — ФГОС ДО) в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие» и направлена на:

— приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и

гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

— формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

— становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Великие поэты, вдохновляющие нас гимном к прекрасному, часто отождествляют красоту и здоровье. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, гармонии самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе» лениться.

Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.

Предлагаемая система занятий комплексно воздействует на развитие ребенка. Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дети, по каким-либо причинам не желающие выполнять упражнения, могут просто наблюдать или выполнять частично.

Дыхание при выполнении упражнений свободное, но с детьми можно проводить задержку дыхания в игровых моментах. Дозировка и темп зависят от возраста детей, настроения на данный момент, от их состояния здоровья.

**Основными целями проведения этих игровых упражнений являются:**

- соблюдать профилактику простудных заболеваний;
- проводить закаливание детей;
- подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными, чуткими;



О  
к  
т  
я  
б  
р  
ь

1/2		«Путешествие по осеннему городу»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с разным располож. рук</li> <li>- полуприсяд</li> <li>- змейкой</li> <li>- скрестным шагом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- широким шагом</li> <li>- по ограничен. плоскости</li> <li>- противоход</li> </ul>	Разминка под музыку «осени» Шаг- провер. осанки, шаг- осанка	Комплекс упражн. №3 с мешоч-ками. (1 меш.- 300гр.)	- мешочек на спине -ис. п. - четвереньки	«Чтоб листочек не упал» - Мешочек на голове - Ходьба, стойка, выполн. различных упражн.	«Как листочек летит»	«Соберем грибы» (Кто быстрее?)
3/4		«Стройная спина»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- носки</li> <li>- пятки</li> <li>- на внешней</li> <li>- пережат</li> <li>- широкий шаг</li> <li>- со сменой темпа движения (канат, кольца, массаж. коврик)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный по кругу</li> <li>- подскоки</li> <li>- смена направл.</li> <li>- галоп боком</li> <li>- змейкой</li> </ul>	Комплекс на гимнастической скамейке	Комплекс упражн. №4 с мешоч-ками.	—	Удерживать осанку при приседаниях. Ходьба с закрытыми глазами	Произвольное. Релаксация «я отдыхаю»	«Тише едешь - дальше будешь»  «Сделай фигуру»

5  
/  
6«Волше  
бная  
скакалка»

- повороты на месте
- пережат
- носок
- пятка
- пролезание в обруч боком, прямо
- полуприсяд (канат, кольца, массаж. коврик)

- галоп
- перепрыгивание через предметы
- на скорость

Разминка под ритмичную музыку  
Прыжки на скакалке

Комплекс упражн. №5 со скакалкой (либо с веревкой)

Пролезание под веревкой на четверен., высокие четверен., на спине и животе

Удержаться на канате ( различные виды ходьбы)

Произвольное « Я отдыхаю»

«По своим местам»

7  
/  
8

Змейка

- через предметы
- змейкой
- по массаж. коврикам
- по ребристой доске
- коррекц. дорожка

- по кругу
- галоп
- прыжки через предметы
- быстро/медленно

Разминка под музыку «Зарядка»

Комплекс упражн. №6 без предметов

ползание по скамейке (четверен . и высокие четверен. )

Равновесие на наклонной доске

«Шипеть как змея»  
«Вальс цветов»- расслабится

Догони хвостики - «кошка-мышка»

9  
/  
1  
0

Знакомс  
тво с  
тренаже  
рами

- ходьба с  
препятств.  
- пережат  
- по  
скамейке  
- по канату  
- кольца  
- змейка

- змейка  
- галоп  
- прыжки через  
предметы  
-  
перепрыгивание  
через скакалку

Разминка  
Общеразви-вающие  
упражнения с  
палкой

Комплекс  
упражн. №7  
Комбинированное  
занятие в кругу с  
веревкой.  
Работа на  
тренажерах

—

Ходьба по  
бревну с  
помощью  
палки

Лежа на  
спине  
диафрагм  
альное  
дыхание

Эстафета  
«Ловись  
рыбка»  
рыбки  
палка  
«удочка»  
ведро

1  
1/  
1  
2

Хотим  
«танце-  
вать»

- с носка  
- на  
носок/пятк  
у  
- пережат  
- скрестная  
-  
приставной  
шаг  
- ходьба с  
движением  
рук

- галоп  
(боком вперед)  
- чередование  
быстро  
медленно  
- подскоки

Хореографическая  
разминка под  
музыку

Комплекс  
упражн. №8 с  
полотенцами

—

На набивном  
мяче стоять.  
Перешагиван  
ие через  
мячи

Перышко  
Дуть на  
перо

«Ловишк  
и с  
ленточка  
ми»  
«Перышк  
о»

Январь	13 /1 4/ 15		«Зимние забавы»	Имитация ходьбы: - лыжника - конькобежца - хоккеиста - фигуриста	- «С горки на горку» - с высоким поднятием бедра	Разминка Упражнения с маленькими мячами (снежки)	Комплекс упражн. №9 с фитболами Родители страхуют детей	Поднятие стопами маленьких мячей. Удержаться	Удержаться сидя на фитболе с поднятием ног	Произвольное	Построение снеговика «Соревнование, кто быстрее сделает снеговика»
Февраль	16 /1 7		«Народные мотивы»	-ходьба под русск. муз. -с движением рук и ног - широкий шаг -по мостику с палкой «коромысло»	- змейка - скрестный - топотушки - по диагонали -противоход - парами - тройками	Танцеваль-ная разминка с народными движен. (рус. нар. муз.)	Комплекс упражн. №10 с платочками	Лазать по наклон. доске - кто достанет игрушку	Ласточка	Задуть свечку – «фу» Релакс- «Я отдыхаю»	Народные игры «Филин и пташки»
	18 /1 9		«Веселая лесенка»	- через рейки лестницы - полуприсяд - ходьба с различным и направлен.: -прямо - боком -спиной - с носка -с пятки	- бег обычный по кругу - широкий шаг - через препятствие - чередов. ходьбы и бега - подскоки	У гимнастической стенки №11		Вис на гимнастич. перекладинах.	Ходьба по наклонной лестнице вниз/вверх	Массаж ног Релакс- «Я отдыхаю»	«Придумай фигуру» «Совушка»

20  
/2  
1

«Весел  
ый мяч»

- маленькие  
- большие  
- по следам

- врассып-ную  
- носки  
- выпады  
- с ускорением  
- достать предмет

Упражнения с мячом

Комплекс упражн. №12 с мячом

Подтягивание на руках по скамейке

Равновесие с поднятием ног на одной ноге

«Перышко»

«Выбиваем»  
(ловкость)

22  
/2  
3

«Конкурс красоты»

Проверка осанки перед зеркалом.  
- носки  
- пятки  
- спиной  
- боком  
- прямо  
- с носка

- врассы-пную  
- змейкой  
- с высоким поднят. колен  
- с захлестом  
- скрестный  
- с остановкой

Разминка под музыку на скамейке  
«Соревнования с мамой»

Комплекс упражн. №13  
Упражн. в парах и дети /и мамы

Пролазание под высокими четвереньками.  
Мамы страхуют

ходьба с цветком, мешочком на голове

Лежа на спине диафрагмальное дыхание.  
Массаж спинки

«Кто сумеет повторить» (батл)

24  
/2  
5

«Настоящие гимнасты»

- парами  
- по узкой дорожке парами  
-  
противоход

- с преодолением препятствий  
- галоп  
- боком  
- змейка  
- между предметами

Упражнения с мешочком (300гр)

Комплекс упражн. №14  
Упражн. на спорт. тренажерах (круговая тренировка с испол. спорт. атрибутов)

Подтягивание на скамейке лежа на животе и спине

Бросать и ловить мяч, стоя на скамейке

«Сдуй листочки, перышко»

«Бездомный заяц»

26  
/2  
7

«Подготовка к совместной»

Парами с родителями ходьба:  
- носки  
- пятки  
- на стопах родителей  
- змейка

- по кругу  
- враспыш-ную  
- перестроение  
- галоп

Разминка под музыку на скамейке с мамами

Комплекс упражн. №15 комбинированное (фитболы скамейки тренажеры)

Пролезать через обруч «Не задень»  
- боком  
- высокие четверен.

—

«Нырнем»  
С задержкой дыхания

«Хвостики»  
«Покажи фигуру»

28		«На морском берегу»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- как моряки по качающ. мостику</li> <li>- по буму</li> <li>- морские камушки</li> <li>- массирующий коврик</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по кругу</li> <li>- змейкой</li> <li>- смена направл.</li> <li>- через препятствие</li> <li>- между предметами</li> <li>- широкий шаг</li> </ul>	<p>Упражнения плыть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- брасом</li> <li>- кролем</li> <li>- дельфин</li> <li>- с дыханием.</li> </ul> <p>Перетягивание каната</p>	<p>Комплекс упражн. №16 без предметов</p> <p>«пловец» «коробочка» «кольцо» «гребля» «перетяни»</p>	По - пластунски под дугами	На набивном мяче	<p>Расслаб. Под музыку «шум моря»</p> <p>Произвольное</p>	«Караси, камешки и щука»
29		Контрольный «Стройная спина»	<p>Выбрать ведущего, кот. будет вести подготов. часть занятия</p> <p>Ходьба разные виды</p>	<p>Ведущий ведет бег. Разновидность бега на выбор ребенка</p>	<p>Разминка с музыкой/без музыки</p> <p>4 человека.</p> <p>1-Плечевой пояс 2-Туловище 3-Ноги 4-Прыжки, быстрая часть</p>	<p>Комплекс упражн. №17 «Контрольный»</p> <p>4 чел.</p> <p>Контроль инструктора</p>	Лазание на выбор детей (страховка)	<p>Равновес. с помощью товарища на скамейке на одной ноге, держась за руку</p>	<p>«Я отдыхаю»</p> <p>Релакс под музыку</p>	<p>Подвижная и малоподвижная игра на выбор детей</p>

ИТОГО : 29 недель по 2 занятия – 58 занятий