

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
Учреждение «Детский сад №179»
(МБДОУ «Детский сад №179»)

Просмотрено и принято
Педагогическим Советом
Протокол №4
«26» августа 2025г.

Утверждено:
Приказ №133-осн
от «15» сентября 2025г.

И.А.Анисимова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЯЧОК»
на 2025/2026 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 3-5 лет
Автор-составитель:
Пермякова Виктория Михайловна
Инструктор по физической культуре

Барнаул, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
1	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4.	Возрастные особенности детей 3-5 лет	5
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	6
2.	Содержательный раздел	7
2.1.	Используемые методы и приемы обучения	7
2.2.	Календарно – тематическое планирование	8
3.	Организационный раздел	20
3.1.	Материально – техническое обеспечение Программы	20
3.2.	Методическое обеспечение Программы	21
3.3.	Формы аттестации	21
3.4.	Календарный учебный график	22
3.5.	Учебный план	23
	Лист изменений и дополнений	23
	Приложения	25

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Правильная осанка является одним из важнейших показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования основных систем организма. Дефекты осанки часто вызывают нарушение зрения и изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам, остеохондрозу. Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие (деформация стопы), характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь.

Дети приходят в школу умеют читать, считать, но имеют скудный сенсорный опыт, слабо развитую моторику рук, у многих детей отсутствие физических качеств (усидчивости, выносливости, умения элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую).

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Именно этим было продиктовано решение, разработать специальную программу, направленную на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей и повышение уровня привлекательности занятий физкультурой.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» (далее – Программа) по развитию физических качеств и укреплению здоровья поможет педагогам и инструкторам по физической культуре реализовать важное требование ФГОС дошкольного образования - формировать начальные представления о ЗОЖ, сохранение и укрепление здоровья, а также становлении целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Нормативный срок освоения: 8 месяцев.

Программа разработана на 2025/2026 учебный год (с 06.10.2025 по 29.05.2026).

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: групповая.

Занятия по Программе проводятся во вторую половину дня, 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, длительность занятий не более 20 минут.

Наполняемость каждой группы от 5 до 15 человек.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием **задач** направленного воздействия на организм занимающихся.

Оздоровительные задачи.

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося.

Образовательные задачи.

- Обогащать двигательный опыт занимающихся.
- Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Воспитательные задачи

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

1.3. Принципы формирования Программы

- Доступности и индивидуализации (весь материал интересен и доступен, подобран с учётом индивидуальных и возрастных особенностей на основе интересов и способностей каждого ребёнка);
- Принцип развития от простого к сложному (содержание и деятельность выстроена с учётом усложнения – от выполнения простых упражнений к более сложным);
- Принцип наглядности;
- Принцип систематичности (программа реализуется через системное, перспективное и календарное планирование);
- Принцип единства развития познавательной и эмоциональной сферы ребёнка;

Содержание Программы реализуется через следующие виды деятельности:

- Игровая (кинезиологические упражнения, дыхательная гимнастика, подвижные игры, самомассаж);
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками)
- практическая (открытые мероприятия и спортивные праздники).

1.4. Возрастные особенности детей 3 - 5 лет

Четвертый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 5 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 5 лет у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно и малыш не может сидеть или стоять, не

меня позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 5 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерить свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т. д.

Начинается развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-5-ти летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка), оздоровительных мероприятий.

Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.

2. Содержательный раздел

Используемые методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.2. Календарно – тематическое планирование

Занятие делиться на три части: вводную, основную и заключительную.

1. Вводная часть:

- разогрев мышц и суставов
- мотивация на предстоящую работу
- подготовка детей к основной части

2. Основная часть:

- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)
- совершенствование спортивной техники и анализаторных функций организма
- выполнение физических и подводящих упражнений, работа со спортивным оборудованием
- подвижные игры.

3. Заключительная часть:

- кинезиологические упражнения
- самомассаж

№ Дата	Тема занятия Задачи	Содержание занятия
Октябрь		
06.10. 08.10.	«Лесной стадион» Привлекать интерес детей к занятиям физкультурой; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании в обруч, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику.	Вв. Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, на носках. Осн. Комплекс ОРУ с мячами №1 Подлезание в обруч правым/левым боком. Прокатывание шариков в ворота правой/левой рукой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Лягушки» Закл. Кинезиологическое упражнение «Колечко» Самомассаж «Утка и кот»

13.10. 15.10.	«В гости к ёлочке» Побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в бросании «снежков» вдаль одной рукой в цель, в прыжках через препятствия, ползании на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма.	Вв. Ходьба на внешней стороне стопы, «змейкой» между предметами, прыжки через веревочки, бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу. Осн. Комплекс ОРУ с мячами №1 Бросание «снежков» в цель правой/левой рукой. Ползание на четвереньках вверх по наклонной доске. Ходьба по скамейке. Подвижная игра «Шире шагай» Закл. Кинезиологическое упражнение «Колечко» Самомассаж «Утка и кот»
20.10. 22.10.	«Весёлые мячики» Профилактика плоскостопия, выполнение упражнений укрепляющих мышечный корсет и свод стопы; учить детей ползать на четвереньках, толкая головой мяч до цели, ловить мяч после отскока, развивать фантазию, творчество.	Вв. Ходьба по массажным коврикам, медленный бег. Осн. Комплекс №2 «Буратино» (укрепление мышечного корсета) Ползание на четвереньках, толкая головой мяч. Бросок мяча об пол и ловля после отскока. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Закл. Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-ладонь» Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»
27.10. 29.10.	«Мы сильные и ловкие!» Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; учить выполнять движения в соответствии с текстом.	Вв. Ходьба и бег врассыпную, с мешочком на голове, между предметами, ходьба и бег в противоположную сторону. Осн. Комплекс ОРУ без предметов №2 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Пролезание через туннель. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Закл. Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

		Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»
Ноябрь		
05.10.	«Игра с ёжиками» Упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания.	Вв. самомассаж всего тела массажными мячами. Осн. Комплекс ОРУ без предметов №2 Ходьба по канату боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах по матам. Прокатывание шариков между двумя дугами. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Закл. Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-ладонь» Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»
10.11. 12.11.	«Мы - спортсмены» Способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания; выполнение упражнений укрепляющих мышечный корсет и свод стопы. Развивать мелкую моторику и координацию движения обеих рук, стимулировать осязательную активность. Способствовать дальнейшему развитию психических процессов (ощущение, внимание, воображение)	Вв. Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, на носках. Осн. Комплекс №3 «Веселый гномик» (укрепление мышечного корсета) Игровые упражнения с мячом Суджок: - «Будь здоров» - «Шарик» - «Ловкие пальчики» Ходьба по массажным коврикам. Захватывание предметов пальцами ног, удержание, перекладывание Подвижная игра «Лошадки» Закл. Кинезиологическое упражнение «Змейка» Самомассаж «Черепашка»
17.11. 19.11.	«Поиграй-ка с нами, обруч!» Учить детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать через обруч, как через скакалку; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать	Вв. Ходьба на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «Змейкой», бег со сменой направления. Осн. Комплекс ОРУ с обручами №3 Прокатывание обруча двумя руками в прямом направлении. Пролезание через туннель из обручей. Прыжки через обруч, как через

	благоприятное воздействие на состояние всего организма детей.	скакалку. Подвижная игра «Лошадки» Закл. Кинезиологическое упражнение «Змейка» Самомассаж «Черепашка»
24.11. 26.11.	«Озорные ножки» Продолжать формировать навык правильной ходьбы и осанки. Укреплять свод стопы у детей. Формировать ощущение удовольствия от выполняемых движений. Способствовать улучшению координации движений.	Вв. Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, на носках. Осн. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой №4 Упражнение на коврике (профилактика плоскостопия) - сжимание и разжимание стоп, пальцев ног; - ладушки стопами - собирание ткани пальцами ног - захват мелких предметов пальцами ног. Подвижная игра «Самолеты» Закл. Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос» Самомассаж «Пирог»
Декабрь		
01.12. 03.12.	«К обезьянкам в гости» Упражнять в ползании с опорой на ладони и колени, прыжках вверх касаясь предмета, бросании мяча друг другу в парах; развивать координацию движений.	Вв. Ходьба по массажным коврикам, медленный бег. Осн. Комплекс ОРУ с гантелями №5 Ползание по прямой – «Доползи до погремушки» Прыжки вверх касаясь предмета. Бросание мяча друг другу в парах. Подвижная игра «Акула и рыбки» Закл. Кинезиологическое упражнение «Лезгинка» Самомассаж «Белый мельник»
08.12. 10.12.	«Мы играем!» Развивать ловкость и формировать мышечную силу в ходьбе по наклонной лестнице, спуске с наклонной лестницы, упражнять в лазании в туннель, спрыгивании со скамейки.	Вв. Ходьба по массажным коврикам, медленный бег. Осн. Комплекс ОРУ с гантелями №5 Ходьба по наклонной лестнице вверх и спуск. Лазание в туннель. Спрыгивание со скамейки. «Кольцеброс». Подвижная игра «Акула и рыбки»

		Закл. Кинезиологическое упражнение «Лезгинка» Самомассаж «Белый мельник»
15.12. 17.12.	«Циркачи» Формировать у детей интерес и стремление заниматься спортом; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в ворота, бросать мяч из-за головы сидя; развивать фантазию, творчество.	Вв. В ходьбе чередовать мелкие и широкие шаги, останавливаться и идти в обратную сторону. В беге по сигналу разбегаться в рассыпную и по сигналу находить свое место в колонне. Осн. Комплекс ОРУ с мячами №6 Перебрасывание мяча друг другу по кругу. Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в ворота. Бросок мяча из-за головы сидя. Подвижная игра «Найди свой домик» Закл. Кинезиологическое упражнение «Симметричные рисунки» Самомассаж «Часовой»
22.12. 24.12.	«Силачи!» Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; закреплять прыжки на двух ногах боком через канат; выполнение упражнений укрепляющих мышечный корсет и свод стопы; учить выполнять движения в соответствии с текстом.	Вв. Ходьба с мешочком на голове, змейкой между предметами, с высоким подниманием бедра. Бег приставным шагом, парами. Осн. Комплекс №6 «Кукла» (укрепление мышечного корсета) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Прыжки на двух ногах боком через канат. Пролезание через туннель. Подвижная игра «Найди свой домик» Закл. Кинезиологическое упражнение «Симметричные рисунки» Самомассаж «Часовой»
Январь		
12.01. 14.01.	«Крепыши» Продолжать формировать навык правильной ходьбы и осанки. Укреплять свод стопы у детей. Формировать ощущение удовольствия от выполняемых	Вв. Чередовать ходьбу с бегом. Осн. Комплекс ОРУ без предметов №7 Упражнение на коврике (профилактика плоскостопия) - сжимание и разжимание стоп, пальцев ног;

	движений. Способствовать улучшению координации движений.	-ладушки стопами - собирание ткани пальцами ног -захват мелких предметов пальцами ног. Подвижная игра «Такси» Закл. Кинезиологическое упражнение «Дом-ежик - замок» Самомассаж «Паровоз»
19.01. 21.01.	«Чудесный мешочек» Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; упражнять детей в бросании мешочков в цель, ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением вперёд с зажатым между колен мешочком; ползании с мешочком на спине; учить согласовывать свои движения с движениями товарища.	Вв. Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, с мешочком на голове, бег медленный, на носках. Осн. Комплекс ОРУ без предметов №7 Метание мешочков в цель (модуль «Елочка»). Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между колен мешочком. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Подвижная игра «Такси» Закл. Кинезиологическое упражнение «Дом-ежик - замок» Самомассаж «Паровоз»
26.01. 28.01.	«В здоровом теле - здоровый дух!» Привлекать интерес детей к занятиям физкультурой; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании в обруч, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику	Вв. Ходьба на внешней стороне стопы, «змейкой» между предметами, прыжки через веревочки, бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу. Осн. Комплекс ОРУ с обручами №8 Подлезание в обруч правым/левым боком. Прокатывание шариков в ворота правой/левой рукой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2.Ходьба по массажным коврикам. Захват мелких предметов пальцами ног. Подвижная игра «Трамвай» Закл. Кинезиологическое упражнение «Фонарик» Самомассаж «Ладони»
Февраль		

02.02. 04.02.	«Солдаты» Развивать ловкость и координационные способности; развивать ловкость и формировать мышечную силу в ходьбе по наклонной лестнице, спуске с наклонной лестницы, упражнять в лазании в туннель, прыгивании со скамейки.	Вв. В ходьбечередовать мелкие и широкие шаги, останавливаться и идти в обратную сторону. В беге по сигналу разбегаться в рассыпную и по сигналу находить свое место в колонне. Осн. Комплекс ОРУ с флагами №9 Ходьба по наклонной лестнице вверх и спуск. Лазание в туннель. Спрыгивание со скамейки. Подвижная игра «Найди себе пару» Закл. Кинезиологическое упражнение «Цепочка» Самомассаж «Дождик»
09.02 11.02.	«Разноцветные мячи» Закреплять бросок мяча вверх и ловля его после хлопка, учить отбивать мяч двумя руками, прокатывать мяч змейкой между кеглями; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве.	Вв. Ходьба по массажным коврикам, медленный бег. Осн. Комплекс ОРУ с флагами №9 Бросок мяча вверх и ловля его после хлопка. Отбивание мяча двумя руками. Прокатывание мяча змейкой между кеглями. Подвижная игра «Найди себе пару» Закл. Кинезиологическое упражнение «Цепочка» Самомассаж «Дождик»
16.02 18.02	«Прогулка на поляну» Повторять подлезание под дугу правым/левым боком, не касаясь руками пола. Закреплять метание шариков в корзину, перепрыгивание через набивные мячи.	Вв. Ходьба на внешней стороне стопы, «змейкой» между предметами, прыжки через веревочки, бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу. Осн. Комплекс ОРУ с флагами №9 Подлезание под дугу правым/левым боком, не касаясь руками пола. Метание шариков в корзину – модуль «Утенки». Перепрыгивание через набивные мячи. Подвижная игра «Найди себе пару» Закл. Кинезиологическое упражнение «Цепочка» Самомассаж «Дождик»

25.02	«Лучики здоровья» Способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания; выполнение упражнений укрепляющих мышечный корсет и свод стопы. Развивать мелкую моторику и координацию движения обеих рук, стимулировать осязательную активность.	Вв. Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, с мешочком на голове, бег медленный, на носках. Осн.Комплекс ОРУ с платочком №10 Работа в подгруппах. 1. Игровые упражнения с мячом Суджок: - «Будь здоров» - «Шарик» - «Ловкие пальчики» 2.Ходьба по массажным коврикам. Захват мелких предметов пальцами ног. Подвижная игра «Трамвай» Закл. Кинезиологическое упражнение «Фонарик» Самомассаж «Ладони»
Март		
02.03 04.03	«Страна сильных» Побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в бросании «снежков» вдаль одной рукой в цель, в прыжках через препятствия, ползании на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма.	Вв. Ходьба на внешней стороне стопы, «змейкой» между предметами, прыжки через веревочки, бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу. Осн.Комплекс ОРУ с платочком №10 Бросание «снежков» в цель правой/левой рукой. Ползание на четвереньках вверх по наклонной доске. Ходьба по скамейке. Подвижная игра «Такси» Закл. Кинезиологическое упражнение «Дом-ежик - замок» Самомассаж «Паровоз»

11.03 16.03	«Весёлые кузнечики» Упражнять в ползании с опорой на ладони и колени, прыжках вверх касаясь предмета, бросании мяча друг другу в парах; развивать координацию движений.	Вв. Ходьба по массажным коврикам, медленный бег. Осн.Комплекс ОРУ с платочком №10 Ползание по прямой – «Доползи до погремушки» Прыжки вверх, касаясь предмета. Бросание мяча друг другу в парах. Подвижная игра «Акула и рыбки» Закл.Кинезиологическое упражнение «Лезгинка» Самомассаж «Белый мельник»
18.03 23.03	«Поиграем» Упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания.	Вв. Ходьба на носках, на пятках, перешагивая через кубики, бег змейкой, с высоким подниманием бедра. Осн.Комплекс ОРУ с платочком №10 Ходьба по канату боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах по матам. Прокатывание «ежиков» между двумя шнурами. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Закл.Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-ладонь» Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»
25.03 30.03	«Весёлые занятия» Развивать координационные способности; развивать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; ходьбе по наклонной доске. метании мяча в горизонтальную цель; перешагивании через	Вв. Самомассаж всего тела массажными мячами. Осн.Комплекс ОРУ с кубиком №11 Ходьба по гимнастической палке боком приставным шагом. Ходьба по наклонной доске. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки на матах. Подвижная игра «Трамвай» Закл.Кинезиологическое упражнение «Фонарик» Самомассаж «Ладошки»

	кубики.	
Апрель		
06.04 08.04	«Мы всё умеем» Развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; учить выполнять движения в соответствии с текстом.	Вв. Ходьба на внешней стороне стопы, «змейкой» между предметами, прыжки через веревочки, бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу. Осн. Комплекс ОРУ с кубиком №11 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Пролезание через туннель. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Закл. Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-ладонь» Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»
13.04 15.04	«Занимательная физкультура» Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; упражнять детей в бросании мешочков в цель, ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением вперёд с зажатым между колен мешочком; ползании с мешочком на спине; учить согласовывать свои движения с движениями товарища.	Вв. В ходьбечередовать мелкие и широкие шаги, останавливаться и идти в обратную сторону. В беге по сигналу разбегаться в рассыпную и по сигналу находить свое место в колонне. Осн. Комплекс ОРУ с кубиком №11 Метание мешочков в цель (модуль «Елочка»). Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между колен мешочком. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Подвижная игра «Такси» Закл. Кинезиологическое упражнение «Дом-ежик - замок» Самомассаж «Паровоз»
20.04 22.04	Открытое мероприятие для родителей.	Повторение пройденного материала.

27.04 29.04	«Разноцветные мячи» Закреплять бросок мяча вверх и ловля его после хлопка, учить отбивать мяч двумя руками, прокатывать мяч змейкой между кеглями; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве.	Вв. Ходьба по массажным коврикам, медленный бег. Осн. Комплекс ОРУ с флагами №9 Бросок мяча вверх и ловля его после хлопка. Отбивание мяча двумя руками. Прокатывание мяча змейкой между кеглями. Подвижная игра «Найди себе пару» Закл. Кинезиологическое упражнение «Цепочка» Самомассаж «Дождик»
Май		
04.05 06.05	«Палочка-помогалочка» Развивать координационные способности; развивать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; ходьбе по наклонной доске. метании мяча в горизонтальную цель; перешагивании через кубики.	Вв. Ходьба на носках, на пятках, перешагивая через кубики, бег змейкой, с высоким подниманием бедра. Осн. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой №4 Ходьба по гимнастической палке боком приставным шагом. Ходьба по наклонной доске. Метание мяча в горизонтальную цель (кегли). Подвижная игра «Самолеты» Закл. Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос» Самомассаж «Пирог»

13.05 18.05	Лучики здоровья» Способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания; выполнение упражнений укрепляющих мышечный корсет и свод стопы. Развивать мелкую моторику и координацию движения обеих рук, стимулировать осязательную активность.	Вв. Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, с мешочком на голове, бег медленный, на носках. Осн.Комплекс ОРУ с платочком №10 Работа в подгруппах. 1. Игровые упражнения с мячом Суджок: - «Будь здоров» - «Шарик» - «Ловкие пальчики» 2.Ходьба по массажным коврикам. Захват мелких предметов пальцами ног. Подвижная игра «Трамвай» Закл. Кинезиологическое упражнение «Фонарик» Самомассаж «Ладони»
20.05 25.05	В здоровом теле - здоровый дух!» Привлекать интерес детей к занятиям физкультурой; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании в обруч, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику	Вв. Ходьба на внешней стороне стопы, «змейкой» между предметами, прыжки через веревочки, бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу. Осн. Комплекс ОРУ с обручами №8 Подлезание в обруч правым/левым боком. Прокатывание шариков в ворота правой/левой рукой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2.Ходьба по массажным коврикам. Захват мелких предметов пальцами ног. Подвижная игра «Трамвай» Закл. Кинезиологическое упражнение «Фонарик» Самомассаж «Ладони»

27.05	«Озорные ножки» Продолжать формировать навык правильной ходьбы и осанки. Укреплять свод стопы у детей. Формировать ощущение удовольствия от выполняемых движений. Способствовать улучшению координации движений.	Вв. Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, на носках. Осн. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой №4 Упражнение на коврик (профилактика плоскостопия) - сжимание и разжимание стоп, пальцев ног; -ладушки стопами - собирание ткани пальцами ног -захват мелких предметов пальцами ног. Подвижная игра «Самолеты» Закл. Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос» Самомассаж «Пирог».
-------	--	--

3. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение Программы

- спортивный зал
- гимнастические коврики
- гимнастические скамейки
- дуги
- канат
- массажные мячи и коврики
- мячи средние
- кольцоброс
- обручи
- гимнастические палки
- флажки
- кегли
- мяч су-джок
- музыкальный центр

3.2. Методическое обеспечение Программы

1. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова.
2. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.– М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.

3. Инструктор по физкультуре №5, 2012, с. 67. «Профилактика нарушений осанки и деформации позвоночника у дошкольников, коррекционная работа».
4. Кулагина Е. Физическая культура для детей 2 – 9 лет, 2009
5. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростовн/Д: Феникс, 2010.
6. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательныйигротренинг для дошкольников».- Санкт-Петербург 2002 год
7. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

3.3. Формы аттестации

В ходе реализации Программы предполагается участие в конкурсах, фестивалях, открытых занятиях совместно с родителями, фотоотчет на сайт ДОУ.

По окончании срока реализации Программы итоговый документ не выдается.

Оценочные материалы

Ежегодно проводится анкетирование родителей (законных представителей), по результатам которого планируется деятельность на следующий учебный год с учетом мнения и пожеланий родителей.

Оценочным материалом являются продуктивные формы деятельности: фестивали, конкурсы разных уровней, тематические мероприятия, отчетные концерты, совместные мероприятия с родителями и другие мероприятия. Результаты оценивания используются для планирования деятельности специалистов и администрации ДОУ на следующий учебный год с учетом анализа деятельности на текущий учебный год.

3.4. Календарный учебный график

1. Режим работы учреждения	
Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)
Время работы возрастных групп	12 часов
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни
2. Продолжительность учебного года	
Учебный год	С 06.10.2025 по 27.05.2026
1 полугодие	С 06.10.2025 по 24.12.2025
2 полугодие	С 12.01.2026 по 27.05.2026
Организация каникулярного отдыха в детском саду (середина учебного года, летний период) имеет свою специфику и определяется задачами воспитания в дошкольном учреждении. Для эффективного физиологического и психологического развития детей планирование каникулярного отдыха тщательно продумывается.	

Режим занятий: Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МБДОУ «Детский сад № 179»			
3. Продолжительность занятий			
Младшая группа (3-4 года)	средняя группа (4-5 лет)	старшая группа (5-6 лет)	Подготовит. группа (6-7 лет)
15 минут	20 минут		
4. Перерывы между занятиями 10 мин.			
5. Праздничные (нерабочие дни)			
День народного единства	03.11.2025		1 день
Новогодние каникулы, Рождество Христово	31.12.2025 – 11.01.2026		12 дней
День защитников отечества	23.02.2026		1 день
Международный женский день	09.03.2026		1 день
Майские праздники	11.05.2026		1 день

3.5. Учебный план

Наименование ПОУ	Кол-во занятий в неделю	Количество занятий в месяц								Кол-во занятий в год
		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
«Здоровячок» (3-5 лет)	2	8	7	8	6	7	8	8	7	59

Расписание проведения дополнительных образовательных услуг

Наименование платной образовательной услуги	Руководитель	День недели/время
«Здоровячок»	Пермякова Виктория Михайловна	Понедельник/среда 15.30-15.45 15.55-16:10 16.30-16.45 16:55-17.10

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственный	Отметка о выполнении