

Согласовано:  
Педагогическим советом  
Протокол № 3/1  
От 31 января 2023

Утверждаю:  
Заведующий  
МАДОУ «Детский сад №38»  
Н.В. Бурдина  
Протокол № 3/1  
От 31.01.2023



**Программа**  
**По дополнительной платной образовательной услуге**  
**«Здоровичок»**  
Кружок физкультурно-спортивной направленности для детей с 4-5 лет  
Срок реализации 1 года

Руководитель-Инструктор по физическому воспитанию  
высшей квалификационной категории  
Сухова О.И.

## Содержание

### 1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Принципы построения программы	4
1.4. Целевые ориентиры, планируемые результаты освоения программы	6

### 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Структура и содержание программы	7
2.2. Учебно-тематический план	9
2.3. Комплексно - тематическое планирование занятий	10

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план	29
3.2. Расписание занятий	30
3.3. Техническое оснащение	31

4.ЛИТЕРАТУРА	31
--------------	----

#### *АННОТАЦИЯ:*

*Нарушения опорно-двигательного аппарата в настоящее время широко распространены в среде дошкольников. Нарушения осанки оказывают неблагоприятное воздействие на все органы и ткани и, что очень важно, отрицательно влияют на успеваемость, т.к. нарушается питание клеток мозга. Поэтому и была создана план - программа корригирующей гимнастики для детей дошкольного возраста, предназначенная на предупреждение и исправление различных нарушений опорно-двигательного аппарата: асимметрия лопаток, сколиозы, сутулая спина.*

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

#### 1.1. Пояснительная записка

Работа по профилактике и коррекции нарушений осанки у детей в условиях ДООУ осуществляться систематически. Она включает ежегодную диагностику состояния спины у детей, создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды, обеспечение рекомендуемого двигательного режима, соблюдение гигиенических условий, а также правильную организацию физического и валеологического воспитания.

Ежегодная диагностика состояния спины у детей дошкольного возраста осуществляется на основе медицинских показателей. После изучения результатов диагностики формируются рекомендации по использованию средств физического воспитания в целях профилактики и коррекции нарушений осанки. С детьми, у которых выявлена функциональная недостаточность, или сколиозы 1 и 2 степени, проводится индивидуальная работа.

Для того чтобы коррекционно-профилактическая работа была успешной, была создана развивающая физкультурно-оздоровительная среда, которая предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц спины, стопы и голени: ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, специальные тренажеры.

В ДООУ была проведена работа по изготовлению нестандартного оборудования, где принимали участие не только педагоги ДООУ, но и родители воспитанников. Нестандартное физкультурное оборудование со стихотворным сопровождением к каждому пособию, направленное на физкультурно-оздоровительную работу с детьми, способствует:

- - возникновению и длительному удержанию интереса к этим физкультурным игрушкам;
- - удовлетворению потребности детей в движениях;
- - расширению физических возможностей детей;
- - развитию двигательного воображения детей;
- - укреплению здоровья детей;
- - привлечению семьи к работе ДООУ по оздоровлению детей.

Привлекая к физкультурно-оздоровительной работе всю семью, тем самым решаем одну из задач физического воспитания.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

### **Цель программы:**

- корректировать и компенсировать нарушения и психофизического развития, мелкой и общей моторики;
- укреплять здоровье детей.

### **Задачи программы:**

- развивать у детей умение ощущать себя, свои мышцы, своё тело; управлять каждой группой мышц (шеи, лица, рук, ног, туловища) отдельно и согласованно);
- развивать координацию движений;
- повышать двигательную активность детей;
- корректировать эмоционально-волевою сферу и игровую деятельность; - корректировать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, ориентировку в пространстве);
- развивать сенсорные и моторные функции;
- осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, зрения, простудных заболеваний;
- развивать у детей навык правильного дыхания, элементарного самомассажа.

### **1.3. Основные принципы и подходы к формированию построения программы.**

В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка необходимо использовать принцип индивидуализации. Необходима системность определенного подбора упражнений и последовательности их применения. Занятия корригирующей гимнастикой проводится регулярно, способствуя развитию и восстановлению функциональных возможностей организма. А так же длительное, упорное повторение упражнений способствует восстановлению нарушенных функций организма.

Необходимо обеспечить:

- нарастание физической нагрузки: в первые 7 – 10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато и в последние 7 дней плавно снижается.
- разнообразие и новизну в подборе и применении физических упражнений: целесообразно через каждые 2 – 3 недели обновлять 20-30% упражнений. - умеренность воздействия физических упражнений: продолжительность занятий 20 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- цикличность при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями: чередование упражнений с отдыхом, упражнения на расслабление;
- всестороннее воздействие на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

Основными средствами для профилактики нарушений осанки в моей работе являются: корригирующая гимнастика, психогимнастика, самомассаж, специальные физические упражнения, точечный массаж, элементы дыхательной гимнастики, релаксация.

На занятиях корригирующей гимнастикой используются следующие методы и приёмы:

- Объяснение, показ упражнений инструктором, ребенком, использование наглядных пособий, имитация, звуковые ориентиры, индивидуальная работа, игровые методы, ритмическая гимнастика для повышения интереса к занятиям.

Принципы построения занятий:

1. Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений.
2. Подбор физических упражнений по анатомическому признаку.
3. Подбирать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа.
4. Выполнение упражнений с различной амплитудой.
5. Разнообразие и новизна в подборе упражнений (10-15% упражнений обновляется, а 85-90% повторяются для закрепления).
6. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки – физические упражнения чередуют с отдыхом.

### **Рекомендации педагогам и родителям:**

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания осуществляется на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и корригирующей направленности используются различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, папки-передвижки, буклеты и т.п. Что позволяет обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДООУ и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

В конце каждого триместра родителям выдается комплекс специальных упражнений, которые ребенок должен выполнять дома. Домашние задания проводятся за 1,5 – 2 часа до сна, заканчиваются водными процедурами.

Кроме того, педагогам рекомендовано на своих занятиях во время проведения физкультминуток применять специальные упражнения для профилактики нарушений осанки в положении сидя за столом и стоя.

При комплексном применении всех средств физического воспитания достигается наибольший результат коррекции нарушений осанки, т.к. каждое из них по-разному влияет на организм ребенка.

Учитывая актуальность проблемы, считаю, что физическое развитие детей, направленное на коррекцию и профилактику нарушений осанки у дошкольников, сегодня как никогда востребовано именно в ДОУ.

Применение общеукрепляющих и корригирующих упражнений в период формирования опорно-двигательного аппарата в процессе роста имеет важное значение, так как в силу больших пластических возможностей детского организма исправление недостаточности доступнее, а эффективность коррекции большая. Поэтому в практике ортопедических упражнений одно из ведущих мест должна занимать физическая культура, особенно в профилактике и физической реабилитации нарушений осанки. Систематические занятия физической культурой вообще и специальными физическими упражнениями в частности способствуют укреплению и развитию мышц, связок, суставов, участвующих в образовании и нормальной деятельности позвоночника.

#### **1.4. Целевые ориентиры, планируемые результаты освоения программы.**

Система мониторинга планируемых результатов освоения программы

Диагностика проводится 2 раза в год.

##### **Цели диагностики:**

**На начало года:** определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

**На конец года:** Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики **Метод диагностики:**

-метод педагогического наблюдения;

- тестирование. **Метод**

##### ***педагогического наблюдения.***

Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения данной программе. **Метод тестирования нарушения осанки:**

а) Для контроля эффективности занятий используются тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.  
тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение. тест  
для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - от скамейки) **Уровни освоения:**

3 балла - высокая двигательная активность ребенка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребенок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности. **Формы подведения итогов реализации программы:**

- Диагностика физического развития детей.
- Знакомство родителей с физическим развитием детей, направленное на коррекцию и профилактику нарушений осанки.
- Открытые занятия для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

### **2.1. Структура и содержание программы**

Главная направленность «Корректирующая гимнастика» это коррекция физического и психического развития детей дошкольного возраста.

Занятие по корригирующей гимнастике проводится 1 раза в неделю, длительностью 20 минут. Состоит оно из 3 частей:

1. Вводная часть;
2. Основная часть; 3. Заключительная часть.

1). Вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега. Составляет 15-20% времени.

2). Основная часть (физические упражнения по оздоровительной гимнастике) по времени занимает 65-70%. состоит из:

-корригирующих упражнений Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет»

Также в основную часть включены:

-ходьба по «дорожкам здоровья» (для развития стоп);

-плавание в сухом бассейне;

-упражнения на фитболах Н.Э.Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»

-дыхательные упражнения «Гимнастика маленьких волшебников»

Кудрявцева, Нищева, Лалаева

-пальчиковая гимнастика;

-психогимнастика по методике М.Чистяковой

-игровой самомассаж, массаж биологически активных зон по А.А Уманской и К.Динейки;

-офтальмотренаж (гимнастика для глаз) Базанов

-гимнастика для стоп А.А.Потопчук

-суставная гимнастика Анохин

3). Заключительная часть (восстановление, постепенное снижение физической и психологической нагрузки), занимает 10-20% времени.

Включает в себя: -игры

малой подвижности;

-упражнения на релаксацию

К концу прохождения курса занятий по корригирующей гимнастике у детей среднего дошкольного возраста сформирована правильная осанка, а также знания и умения использования оздоровительных упражнений в повседневной жизни, понятия о личной гигиене и закаливании.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** 1 год.

Ребенок может включиться в освоение программы на любом этапе ее реализации.

**Формы занятий:** игровое занятие, интегрированное.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю.

**Количество учебных часов в неделю:** -

для детей 4 – 5 лет: по 20 минут – 1 час

**Количество учебных часов в месяц:**

- для детей 4 – 5 лет: 3-4 часа **Количество учебных часов в**

**год:**

- для детей 4 – 5 лет: 29 часов

## 2.2. Учебно-тематический план (средняя группа)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество занятий	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Октябрь 1 - 2 неделя «Что такое корригирующая гимнастика»	2	1	1
	3-4 неделя «Птички»	2		2
2	Ноябрь 1-2 неделя «Птицы» 3-4 неделя «Прогулка в лес»	4		4

3	Декабрь 1-2 неделя «В лесу» 3-4 неделя «Поросята»	4		4
4	Январь 3-4 неделя «Все спортом занимаются»	2		2
5	Февраль 1-2 неделя «Зайчики» 3-4 неделя «В гостях у зверей»	4		4
6	Март 1-2 неделя «Солнышко» 3-4 неделя «Гуси»	4		4
7	Апрель 1-2 неделя «Дождик» 3-4 неделя «Весна»	4		4
8	Май 2 неделя «Весна» 3-4 неделя «Котята»	3		3
	Итого:	29	1	28

## **2.3. Календарно – тематическое планирование для детей средней группы с 4 – 5 лет**

### **Октябрь**

#### **1-2 неделя**

**№1 «Что такое корригирующая гимнастика»** 1.Обследывание детей.

2.Беседы с детьми о здоровом образе жизни.

Рассказать детям о задачах кружка «Корригирующая гимнастика». Объяснить, насколько важна физкультура, и какую роль играют физические упражнения в жизни каждого человека. Рассказать о гигиене, объяснить насколько она важна.

Рассказать о требованиях к одежде, обуви. Провести беседу о раздаче и сборе пособий!

#### **3-4 неделя**

#### **Комплекс №2 «Птички»**

##### **1.Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием колен «Аист». **2.Основная часть**

**Упражнение 1. «Наши глазки»** И.п.: о.с.1-2-закрывать глаза;3-4-открыть широко глаза(4р.);

**Упражнение 2. «Птички оглядываются»** И.п.: о.с. 1-3-поворот головы вправо (влево),2-4-и.п.;

**Упражнение 3. «Попьем водичку»** И.п.: ноги врозь,руки внизу.1-руки назад,2-и.п.

**Упражнение 4. «Полёт птиц»** И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.1-руки в стороны;2-присесть;3-встать;4-и.п.

**Упражнение 5. «Пошевелим лапками»** И.п.: лёжа на спине,1-поднять ноги и руки вверх, пошевелить ими;2-и.п.

**Упражнение 6. «Отряхнемся»** И.п.: стоя, «оттряхнуть листочки с крыльев и живота»

**Упражнение 7. « Птичкам весело»** И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (8-10),чередую с ходьбой на месте.

#### **Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка»**

*Для туловища. И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.*

Поглядите: боком, боком                      Поворот туловища влево, отвести правую руку  
Ходит галка мимо окон.                      назад, посмотреть на неё.

Поворот туловища вправо, отвести левую руку

назад, посмотреть на

неё.

Скок- поскок да скок-поскок, Руки на поясе, покачивание на мяче.

Дайте булочки кусок!

**Ходьба по дорожке из пробок**

**П/и «Пустое место»**

**Дыхательная гимнастика «Клювики дышат»** И.п.: о.с., вдох и выдох ртом.

**Пальчиковая гимнастика «Две вороны»**

«Две вороны на дубу,

Раскричались по утру

Кар- да кар, кар -да кар, Вот

устроили базар.

(Пальцы щепоткой сжимаются и разжимаются. Затем пальцы широко открываются)

**Психогимнастика «Улыбка»** Поднять лицо вверх, закрыть глаза и улыбнуться.

**3.Заключительная часть М/П**

**игра «Дрозд»**

«Я дрозд и ты дрозд.

У меня хвост и у тебя хвост.

У меня клюв и у тебя клюв.

У меня гладкие и у тебя гладкие (щёки).

У меня сладкие и у тебя сладкие (губы). Я

твой друг и ты мой друг,

И мы любим друг друга!» (Обнимаются)

Дети стоят парами, произносят слова и выполняют действия по тексту (2-3 р.)

**Ноябрь**

**1-2 неделя**

**Комплекс №3 «Птицы»**

**1.Вводная часть**

**Двигательные упражнения «Птицы»**

«Летела сорока, гостей созывала. Идут на носках поднимая и опуская руки.

К дедушке дереву птиц приглашала.

Вот Аист важно шагает, Дети идут с высоким  
подниманием колен.

Длинные ноги поднимает.

Вот гусь в красных сапожках, Идут на пятках ,руки за спиной.

Надетых на ножки.

Вот журавль шагает,  
Ноги не сгибает.

Идут на прямых ногах, руки вниз.

А вот и утка идёт,  
Утят за собой ведёт.

Идут в приседе.

Вдруг откуда не возьмись  
Коршун вылетает,  
И все птицы убегаю.  
Но вот коршун улетает,  
Сорока вновь гостей созывает.

Бегут с ускорением и замедлением. Идут, на вдох поднимают руки, на выдох опускают.

## **2.Основная часть**

### **Упражнение 1.«Совушка»**

И.п. : о.с. 1-руки через стороны вверх,2-и.п.(6-8раз)

«Днём я сплю, ночью летаю,  
Мышей добываю» **Упражнение**

### **2. «Кукушка»**

И.п.: стоя на коленях, руки согнуты впереди, туловище слегка нагнуть вперёд,2-и.п.(5-6раз) «Кто сидит на суку

И кричит «ку-ку, ку-ку»

### **Упражнение 3. «Дятел»**

И.п.: сесть прямыми ногами, руки в упоре сзади.1-наклон вперёд, руки с сомкнутыми ладонями к носкам ног,2-и.п. (5-6) ; **Упражнение**

### **4. «Птички спят в гнезде»**

И.п.: лёжа на спине,1-обхватить колени руками,2-и.п. (5-6р.);

### **Упражнение 5. «Птички чистят пёрышки»**

И.п.: стоя, отряхнуть с рук ,с живота ,с ног «листочки»;

### **Упражнение 6. «Шустрые воробушки»**

И.п.: стоя , ноги вместе, прыжки(8-10 раз),ходьба.

### **Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче**

«Галка»

**Ходьба по дорожке со следами.**

**П/И «Птички в гнездышки!»**

**Дыхательное упражнение**

«Клювики дышат»

И.п.: о.с., вдох и выдох ртом.

**Пальчиковая гимнастика «Птичка»**

Пальчики- головка,

Крылышки-ладошки

*(Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены, цепляясь друг о друга-«головка». Остальные сомкнутые пальцы- «крылья» Птичка крылышками машет И летит к себе в гнездо. Птенчикам своим расскажет, Где она нашла зерно.*

*(Обхватить все пальцы правой руки левой ладонью и шевелить)*

### **Офтальмотренаж «Филин»**

На счёт 1-4-закрывать глаза, на счёт 5-6 широко раскрыть глаза.

### **Массаж лица «Воробей»**

Сел на ветку воробей И качается на ней.

*(Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.)*

Раз-2-3-4-5- Неохота улетать

*(Массируют виски большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.)*

### **3.Заключительная часть**

#### **М/п игра «Летает, не летает» (Сидя на мячах- хопях)**

*Воспитатель называет предмет, животных, птиц и т.д.) если летает -руки в стороны, нет- держать вдоль туловища.*

#### **Релаксация «Реснички»**

«Реснички опускаются, Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать, Но пора уже вставать.

Потянулись, улыбнулись, И совсем уже проснулись.

*(Дети лежат на спине, расслабляются под спокойную музыку. Затем встают, потягиваются и идут по залу)*

## **Ноябрь**

### **3-4 неделя**

#### **Комплекс №4 «Прогулка в лес»**

##### **1.Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки» (мелкий и широкий шаг).Лёгкий бег.

## **2.Основная часть Упражнение**

### **1.**

«Сидит белка» И.п.: стоя, руки на поясе. 1- наклоны головы вправо-влево, 2- - наклоны головы вперед-назад; круговое вращение головы вправо-влево.  
«Сидит белка на тележке, Продаёт она орешки.

Лисичке- сестричке, воробью, синичке,  
Мишке косолапому, зайньке усатому»

### **Упражнение 2. «Змейка»**

И.п.: лёжа на животе, руки вверху, голова лбом касается пола .Потянуться руками вверх ( ш-ш-ш). **Упражнение 3. «Гусеница»**

И.п.: встать на четвереньки. Подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола, а потом переставить обе руки одновременно вперед как можно дальше.

### **Упражнение 4. «Зайчик»**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки (8-10 р.), чередуя с ходьбой на месте.

### **Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче На**

координацию И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

Чики – чики- чикалочки!

Вибрация на мяче в исходном положении

В ритм слогов с подниманием плеч.

Едет гусь на палочке,

Поочередное выставление ног на пятку

Уточка на дудочке,

с одновременным рук вперед.

Петушок на будочке,

Ноги вместе, ноги врозь, руки одновременно

Зайчик на тачке,

в стороны, затем на пояс.

Мальчик на собачке.

Постучать стопами по полу, одновременно

Хлопая себя по бедрам.

### **Ходьба по дорожке со следами. П/И**

#### **«Волк и зайцы»**

#### **Плавание в сухом бассейне.**

#### **Массаж спины «Суп»**

«Чики-чики-чики-ща

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки,

Свёколки, моркошки,

Пол головки лучку,

Да зубок чесночку

Чики-чок, чики-чок

И готов наш борщичок».

*Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину друг другу. Похлопывают рёбрами ладоней. Поколачивают кулачками, поглаживают ладонями.*

### **Пальчиковая гимнастика «Капуста». -**

Сделаем салат из капусты:

«Мы капусту рубим-рубим,  
Мы капусту трем-трем,  
Мы капусту солим-солим,  
Мы капусту жмём-жмём!»

*Движения прямыми ладонями вверх-вниз; потирать кулачок о кулачек. Поочерёдное поглаживание подушечек пальцев. Сжимать и разжимать кулачки.*

### **Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».**

«Солнечный мой зайныка, Прыгни на ладошку. Солнечный мой зайныка, Маленький как крошка. Прыг на носик, на плечо, Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик и опять  
На плече давай скакать.  
Вот закрыли мы глаза А  
солнышко играет.  
Щёчки тёплыми лучами  
Нежно согревает».

*Дети вытягивают вперёд ладонь и ставят на неё указательный палец. Прослеживают взглядом палец, который дотрагивается до носа, плеча, лба, другого плеча. Закрывают глаза. Улыбаются. Гладят щёчки.*

**Дыхательная гимнастика с использованием пластиковых бутылочек с конфетти.**

### **3.Заключительная часть**

**М/п игра «Где спрятан зайчик»**

**Релаксация «Солнышко»**

« Я на солнышке лежу,  
Но на солнце не гляжу.  
Глазки закрываю, Глазки  
отдыхают.  
Солнце гладит наши лица,  
Пусть нам сон хороший снится»

*(Дети ложатся на спину, закрывают глаза, звучит спокойная музыка)*

**Декабрь**

## **1-2 неделя**

### **Комплекс № 5 «В Лесу» 1.Вводная**

#### **часть.**

Ходьба в колонне по одному Ходьба пятки вместе-носки врозь. Ходьба «пауки» (живот вверх, на руках и ногах)Лёгкий бег. «Ёлочки»

#### **часть.**

#### **Упражнение 1. «Деревья»**

И.п.стоя, ноги вместе, руки внизу,1-поднять руки вверх «ветки у деревьев», 2-и.п.(5-6 р.)

#### **Упражнение 2.»Деревья качаются».**

И.п.: стоя, руки на поясе,1-наклон вправо(влево), 2- и.п. (5-6 р.)

#### **Упражнение 3. «Ветер»**

И.п.: стоя на коленях, руки вдоль туловища,1- наклон вперёд,2- и.п. 3- наклон назад,4-и.п. (5-6 р.)

#### **Упражнение 4. «Качели-карусели»**

И.п.: сидя поднять прямые ноги вверх, руки опираются об пол, повороты вокруг себя с помощью рук. **Упражнение 5. «Велосипед»**

И.п.: лёжа на спине, крутим «педали» велосипеда, со звуком (ж-ж-ж)

#### **Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче**

##### **«По ровненькой дорожке»**

Упражнение для брюшного пресса выполняется в и.п. лёжа на спине на полу, ноги, согнутые в коленях, стоят на мяче.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Шагают наши ножки По

пням, по кочкам. По

камушкам, по камушкам, В

ямку –бух!

*В положении лёжа на спине ребёнок «ходит» по мячу ;перекатывают мяч стопами к ягодицам и обратно; кладут ноги на пол мяч между ног ,затем ноги на мяч, и снова на пол.*

#### **П/И «У медведя во бору»**

##### **Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды»**

И.п.:о.с.1-вдох,2-выдох (ф-ф-ф)

##### **Офтальмотренаж «Метёлки»**

Моргают часто глазами не напрягая их.

##### **Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики»**

И.п. о.с. руки внизу, сжаты в кулак,1-поднять руки вверх, пальцы «лучи» расставить,2-и.п.

### **Самомассаж: «Солнышко».**

«Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

Гладит грудку,

Гладит шейку,

Гладит носик,

Гладит лоб.

Гладит ушки,

Гладит ручки,

Загорают детки,

Вот!» Дети

стоят глядят

грудь,

глядят шею,

нос,

Проводят пальцами по лбу, ушам, Растирают

ладони

Поднимают руки вверх.

### **3.Заключительная часть.**

**М/п игра «По ровненькой дорожке»**

**Реласация «Солнышко»**

**Декабрь**

**3-4 неделя**

**Комплекс №6 «Поросята» 1.Вводная часть.**

**Дыхательное упражнение «Подышим пяточками»** 1-глубокий вдох; 2-выдох носом.

**Пальчиковая гимнастика « Постучи копытцами»** Постукивание кулачками друг о друга.

Ходьба на носках, пятках ,в приседе ,бег врассыпную.

### **2. Основная часть.**

**Упражнение 1.«Оглянемся»**

И.п.: о. с. Руки на поясе ,1-поворот головы вправо, приставить левую ладонь ко лбу, 2- и.п.,3-поворот головы влево, приставить правую ладонь ко лбу,4и.п. (5-6р.) - Стали поросята косить траву, чтобы построить дом из соломы.

**Упражнение 2. «Косим траву»**

И.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища, 1- взмахи руками вправо(влево), имитируя косьбу, 2-и.п.(5-бр.)-Соломенный дом готов, теперь построим дом из веток и сучьев, возьмём в руки топор

### **Упражнение 3. «Рубим ветки»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу в замок, 1-поднять руки вверх(вдох), 2-опустить руки вниз, сказать: «ух», и.п. (5-бр.) -Дом из веток готов, построим дом из кирпичей.

### **Упражнение 4 .«Строим кирпичный дом»**

И.п.: ноги вместе, руки у груди «взяли кирпич в руки» -1-присесть , положить «кирпич»,-3-и.п.(5-бр.)

-Дома построили и поросятам захотелось порезвиться, они легли на землю и стали барахтаться в снегу.

### **Упражнение 5. «Побарахтаемся в снегу»**

И.п.: лежа на спине, руки прямые вдоль туловища, ноги вместе прямые,-1-4 поднять руки и ноги, пошевелить ими,-5-опустить, «отдохнем» (4-5р.)

### **Упражнение 6. «Спрячемся от волка»**

И.п.: то же, перевернуться на живот «спрятались», 2-и.п.

### **Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче**

#### **«По ровненькой дорожке»**

#### **Ходьба по дорожке со следочками**

#### **Ходьба по канату боком приставным шагом**

#### **П/И «Кому не хватит домика»**

#### **Массаж спины «Свинки»**

#### **Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладоней».**

#### **Психогимнастика «Выражение удовольствия»**

-Ребята, на полянке светит солнце, давайте поставим свои « мордочки» к солнышку, глаза закроем, мышцы тела расслабим. **Офтальмотренаж**

#### **«Поросята жмурят глазки» 3.Заключительная часть.**

#### **М/п игра «Холодно- жарко». Релаксация**

#### **«Тишина»**

## **Январь**

### **3-4 неделя**

#### **Комплекс №7 «Все спортом занимаются» 1.Вводная часть.**

Ходьба на носках, пятках, «раки», сидя на полу, руки на ладонях 1-перенести туловище к ступням ног, 2-и.п., бег.

#### **2.Основная часть.**

#### **Упражнение 1. «Оглянемся»**

И.п.: стоя руки на поясе, 1-поворот головы влево (вправо) 2-и.п.

**Упражнение 2. «Потянемся к солнышку»** И.п.: стоя, руки вдоль туловища  
1-поднять руки через стороны вверх, 2-и.п.

(5-6 р.)

**Упражнение 3. «Крокодил»**

И.п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища, 1-вдох, руки, ноги, голову слегка  
поднять вверх, 2-и.п. (5-6 р.)

**Упражнение 4. «Черепашка»**

И.п.: лёжа на спине раскинув руки и ноги в стороны, 1-вдох, 2-выдох,  
свернуться в клубок, обхватить согнутые ноги руками, 3-и.п.

**Упражнение 5. «Бык»**

И.п.: стоя на четвереньках, ноги врозь, опора на локти, кулачки с  
отставленными в сторону большими пальцами прижаты к вискам. Не спеша  
передвигаться вперёд. **Упражнение 6. «Кузнечик»**

И.п.: стоя, ноги вместе, прыжки (8-10 раз), чередуя с ходьбой.

**Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче** Для  
туловища. И.п.: сидя на мяче, руками держась за ушки мяча.

Раз, 2, 3, 4...

Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире!

Вытянуть руки в стороны, затем ноги  
на ширину плеч.

Влево, вправо поворот,

Повороты туловища влево и вправо.

Наклон вперед,

Наклон к ногам, руки в стороны.

Наоборот.

**Ходьба по дорожке из колпачков из фломастеров**

**П/И «Тише едешь, дальше будешь стоп»**

**Плавание в сухом бассейне**

**Дыхательная гимнастика с использованием пластиковых бутылочек с  
конфетти**

**Офтальмотренаж «Муха». «Громко**

муха зажужжала

Над слонёнком виться стала. Муха,

муха полетела

И на нос слонёнку села.

Снова муха полетела И

на ухо она села.

Муха вверх, муха вниз.

Ну, слонёнок, берегись!»

*Описывать указательным пальцем круг в воздухе, прослеживая движение глазами. Дотронуться пальцем до носа, уха, резко перемещать взгляд вверх, вниз.*

### **Пальчиковая гимнастика «Крокодил»**

*«Крокодил ждёт гостей, Сжимают пальцы в кулаки и разжимают их.*

*Пасть его полна гвоздей Я спросил у крокодила:*

*-Здесь овца не проходила? Ребрами ладоней(в стороны -вместе) растирают лоб.*

*А злодей лежит на дне Потирают ладонью о ладонь И  
подмигивает мне Подмигивают.*

### **3.Заключительная часть.**

#### **М\п игра «Все спортом занимаются».**

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

*«Скачет лягушонок:*

*Ква-ква-ква!*

*Плავает утёнок:*

*Кря-кря-кря! Все*

*вокруг стараются,*

*Спортом занимаются.*

*Быстрая птица в воздухе кружится!*

*Маленький бельчонок с ветки на ветку:*

*Скок-скок-скок.*

*Все вокруг стараются*

*Спортом занимаются.*

*Руки согнуты в локтях, наклоны в стороны. Сжимать и разжимать пальцы в кулак. Имитировать плавание. Махи руками, как птицы крыльями.*

*Прыжки на двух ногах.*

#### **Релаксация «Тишина у пруда»**

*Тишина у пруда, не колыхается вода.*

*Не шумите камыши, засыпают малыши. Дети под спокойную музыку лежат на полу, руки и ноги расслаблены.*

## **Февраль**

### **1-2 неделя**

#### **Комплекс№8**

#### **«Зайчики» 1.Вводная**

#### **часть.**

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выполняют задания по сигналу «зайцы»(прыгают на двух ногах).Ходьба с высоким подниманием колен .Лёгкий бег. **2.Основная часть.**

### **Упражнение 1. «Зайчик оглянулся»**

И.п. :стоя, руки на поясе,1-голову повернуть вправо-влево.2-и.п.

### **Упражнение 2. «Зайчик потянулся»**

И.п.: ноги на ширине ступни, руки опущены,1-поднять руки через стороны вверх, встать на носочки,2-и.п.

### **Упражнение 3. «Согреем колени»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе,1-наклониться,дотронуться до колен,2-и.п.

### **Упражнение 4. «Зайчик замёрз-согрелся»**

И.п.: тоже,1-присесть,колени обхватить руками,2-и.п. (бр.)

### **Упражнение 5 «Зайчик барахтается в снегу.**

И.п. :лёжа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища,1-поднять ноги, двигать ногами и руками на 8 счетов.,2-и.п. **Упражнение 6. «Заяц оттряхивается»**

И.п. :встать, оттряхнуть «снег»

С ладоней, плеч, живота, колен, ног ;повернуться друг к другу спиной и оттряхнуть снег со спины соседа.

### **Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Зайчик»**

Укрепляет своды стоп ,развивает координацию движений.

Скачет зайчик на опушке,

Он живой, а не игрушка, Дайте зайке лист капустный, Самый лакомый и вкусный.

Стоя, мяч перед собой в руках. Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. **Ползание между предметами Прыжки из обруча в обруч**

### **П/И «Охотники и зайцы»**

**Дыхательная гимнастика «Охотники»** Охотники скачут-цокают языком.

Собаки рычат- «р- р- р»

Собаки лают-«гав-гав-гав»

Волки воют-«у-у-у»

### **Пальчиковая гимнастика «Зайкины ушки»**

Ушки длинные у зайца Из кустов они торчат.

Он и прыгает , и скачет, Веселит своих зайчат.

*Пальцы обеих рук в кулак ,выставить вверх указательный и средний пальцы шевелить ими в стороны и вперёд.*

### **Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»**

1-2-3-4-5 вышел зайчик погулять,

Вдруг охотник выбегает –

Прямо в зайчика стреляет, Но

охотник не попал Быстрый

зайчик убежал.

*Приставляют ладони ко лбу ,пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу, «козырёк» и растирают лоб .Кулачками массируют крылья носа, всей ладонью растирают уши.*

### **Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».**

#### **3.Заключительная часть.**

#### **Релаксация «Зайчик»**

«Тише, тише, тишина

Зайке спать уже пора, Спать

мы будем на спине

Спинку выпрямим во сне

*Дети лежат на спине с закрытыми глазами*

*Пробуждение под звук колокольчика:*

«Громко-громко, мой колокольчик позвени

Всех мальчишек и девчонок разбуди. Дети

встали ,потянулись

И зайчишке улыбнулись.

С зайкой попрощаемся И

в группу отправимся»

*Ходьба друг за другом*

## **Февраль**

### **3-4 неделя**

#### **Комплекс №9**

#### **«В гостях у зверей» 1.Вводная часть.**

Ходьба с выполнением заданий

«В гости к крокодилу

Идём мы по дорожкам,

Идём мы по дорожкам, Сменяя  
часто ножки.

Поскоками, поскоками,  
А потом как аист встали

Тут лягушка –квакушка  
«Ква-ква- ква »- Кричит  
подружкам.

Зайка прыгает «скок-скок-скок» На  
весёлый, на лужок.

## **2.Основная часть.**

### **Игровые упражнения с элементами корригирующей «Крокодил»**

«Раз - нагнулись,

Два - нагнулись,

До носочков дотянулись.

*Стоя наклоны вперёд (5-бр.), дотянуться до носков(3-4р.)*

Крокодил на дне лежал, Вдруг он голову поднял.

*Лежат на животе руки в «замке» за головой, поднять верхнюю часть туловища.*

Вправо, влево повернулся

Пола он рукой коснулся

*Стоя на коленях. Поворачиваются назад и дотрагиваются рукой пола в каждую сторону(5-бр.) Наклонялся вправо- влево Мышцы развивал умело.*

*Сидя, ноги врозь. Наклоняются к правой(левой )ноге, касаясь руками носков ног.*

Крокодильчик потянулся,

В потом опять нагнулся

*Сидят, ноги врозь. На вдох поднимают руки вверх, на выдох опускают Наклоняются вперёд ,расслабляют мышцы., касаясь руками носков ног.*

### **Прокатывание мяча в прямом направлении.**

#### **Прыжки на мяче.**

#### **П/И «Зайцы и лиса».**

#### **Пальчиковая гимнастика «Крокодил» .**

#### **Массаж биологически активных зон «Неболейка»**

«Чтобы горло не болело  
его погладим смело.

Гладят ладонями шею сверху вниз Мы

Чтоб не кашлять ,не чихать,  
начнём мы растирать.

Кулачками растирают крылья носа Нос

Лоб мы тоже разотрём

Растирают ладонями «козырьками» лоб,

Ладоньку держим козырьком

движениями в стороны- вместе

«Вилку» пальчиками сделай,  
Массируй ушки ты умело.  
и за ушами.

Раздвигают указат. и средние  
Пальцы и растирают точки перед

Знаем, знаем да-да-да

Нам простуда не страшна

Потирают ладони друг о друга.

### **Офтальмотренаж «Филин»**

На счёт 1-4-закрывать глаза ,на счёт 5-6 широко раскрыть глаза.

### **3.Заключительная часть.**

**М/п игра «Все спортом занимаются»(**

**Релаксация «Тишина у пруда»**

## **Март**

### **1-2 неделя**

#### **Комплекс №10 «Солнышко» 1.Вводная часть.**

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен. Лёгкий бег.

#### **2.Основная часть.**

##### **Упражнение 1 «Потянемся к солнышку»**

И.п. :о.с., руки внизу,1-руки вверх,2-и.п. (5-бр.)

##### **Упражнение 2. «Спрячем лучики»**

И.п.: о.с. Руки с верёвочкой внизу,1-поднять верёвочку вверх,2-за голову,3вверх,4-и.п (5-бр.)

##### **Упражнение 3. «Покажем лучики».**

И.п.: ноги на ширине плеч,ноги внизу,1-наклон вперёд, руки с веревкой вперед,2-и.п.

##### **Упражнение 4. «Положим лучики»**

И.п.: о.с., верёвка у груди,1-присесть, положить верёвку,2-встать,руки на пояс,3-сесть,взять верёвку,4-и.п. (5-бр.)

##### **Упражнение 5. «Нам весело»**

И.п.: ноги вместе, руки на поясе, веревка на полу,8-10 прыжков на месте, чередуя с ходьбой.

#### **Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче**

##### **«Дождик»**

На координацию. И.п.: сидя на мяче, руками держась за ушки мяча.

Дождик, дождик! Что ты льёшь,

Четыре хлопка руками.

Погулять нам не даёшь?

Притопы ногами.

Дождик, дождик! Полно лить,

Четыре хлопка руками.

Деток, землю, лес мочить.  
дождика на даче,  
Мы по лужицам поскачем

Прыжки, сидя на мяче. После  
Ходьба, сидя на мяче.  
Прыжки, сидя на мяче.

**Ходьба по дорожке из пластмассовых пробок.**

**Прыжки на мяче между предметами**

**П/И «Солнышко и дождик»**

**Дыхательная гимнастика «Подышим свежим воздухом» Пальчиковая гимнастика «Умывалочка».**

Надо, надо нам умыться Где  
тут чистая водица? Кран  
откроем ш-ш-ш  
Руки моем ш-ш-ш Щёчки,  
шейку мы потрём И  
водичкой обольём.

*Хлопают в ладоши, показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной. Делают вращательные движения кистями. Растирают ладони друг о друга. Энергично поглаживают щеки, шею, движениями сверху вниз.*

*Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку. **Самомассаж: «Солнышко».***

«Солнце утром рано встало,  
Всех детишек приласкало.

Гладит грудку,  
Гладит шейку,  
Гладит носик,  
Гладит лоб.

Гладит ушки,  
Гладит ручки,  
Загорают детки,  
Вот!» Дети  
стоят гладят  
грудь, гладят  
шею, нос,

Проводят пальцами по лбу, ушам,  
Растирают ладони Поднимают  
руки вверх.

**Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».**

**3.Заключительная часть.**

## **М/п игра «Холодно-жарко» Релаксация «Сосулька»**

И.п.: стоя прямо, руки в замок над головой . *Напрячь  
мышцы тела, рук, лица (ледяная сосулька)*

*Выглянуло солнце, сосулька стала таять.*

*Разъединить руки ,расслабить мышцы.*

*Медленно опускать руки вниз, присесть, расслабляя мышцы спины, лица, ног.*

## **Март**

### **3-4 неделя**

#### **Комплекс №11 «Гуси» 2.Вводная часть.**

«Гуси ходят все гуськом - идут на пятках, руки за спину.

Индюшата – индюшком - идут на носках, руки на поясе.

Лягушата - лягушком - идут с разведением носков в стороны,  
руки«лягушачьи лапки»

Поросята – пороськом - идут носки вместе, пятки врозь, голова наклонена  
вперёд, руки за спину.

Я люблю ходить гуськом по тропиночке с дружкой –идут мелким шагом.

Только сам хожу я чаще всё в припрыжку и бегом- прыгают, затем бегут.

#### **2.Основная часть.**

#### **Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики «Утята»**

На пруду идёт урок:

*Наклоны вперёд с отведением рук назад Раз-нырок,  
два – нырок .*

-И.п.: стоят на коленях, с опорой на ладони.1-приседают на пятки. не отрывая  
ладони от пола,2-и.п. Не видать в воде утят,

Только хвостики торчат,

Потянулись наши утки,

Показали свои грудки-

И.п.: лежа на животе, согнув руки в локтях.1-поднять верхнюю часть  
туловища, опираясь руками о пол,2 -и.п.

Утки плавают, резвятся.

И утята веселятся.-

И.п.: лежа на животе, руки под грудью.1-поднимают верхнюю часть  
туловища, 2-выполняют круговые движения руками,3-и.п.

Утки крылья расправляли,

Утки прыгали, скакали

-И.п. : стоя, руки внизу, 1-8-машут руками и прыгают, 9-17-ходьба.

### **Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче**

**«Едет гусь на палочке»**

На координацию

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

Чики –чики-чикалочки!

Вибрация на мяче в исходном положении

В ритм слогов с подниманием плеч.

Едет гусь на палочке,

Поочередное выставление ног на пятку

Уточка на дудочке,

с одновременным рук вперед.

Петушок на будочке,

Ноги вместе, ноги врозь, руки одновременно

Зайчик на тачке,

в стороны, затем на пояс.

Мальчик на собачке.

Постучать стопами по полу, одновременно

Хлопая себя по бедрам.

### **Плавание в сухом бассейне.**

**Ходьба по дорожке со следами из поролона. П/И**

**«Найди себе домик»**

**Дыхательное упражнение «Гуси шипят»**

Произносят звук (ш-ш-ш)-тихо-громко.

**Пальчиковая гимнастика «Гусь»**

Гусь стоит и всё гогочет,

Ущипнуть тебя он хочет.

Все пальцы прижаты друг к другу, указательный опирается на большой.

**Офтальмотренаж «Филин»**

На счёт 1-4-закрывать глаза, на счёт 5-6 широко раскрыть глаза.

### **3.Заключительная часть.**

**М\п игра «Все спортом занимаются».**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Скачет лягушонок:

Ква-ква-ква!

Плавает утёнок:

Кря-кря-кря! Все

вокруг стараются,

Спортом занимаются.

Быстрая птица в воздухе кружится!

Маленький бельчонок с ветки на ветку:

Скок-скок-скок.

Все вокруг стараются Спортом

занимаются.

*Руки согнуты в локтях, наклоны в стороны. Сжимать и разжимать пальцы в кулак. Имитировать плавание. Махи руками, как птицы крыльями.*

*Прыжки на двух ногах.*

### **Пальчиковая гимнастика «Крокодил»**

«Крокодил ждёт гостей, Сжимают пальцы в кулаки и разжимают их.

Пасть его полна гвоздей Я спросил у крокодила:

-Здесь овца не проходила? Ребрами ладоней (в стороны -вместе) растирают лоб.

А злодей лежит на дне Потирают ладонью о ладонь И  
подмигивает мне Подмигивают.

### **Релаксация «Тишина у пруда»**

Тишина у пруда, не колышется вода.

Не шумите камыши, засыпают малыши.

*Дети под спокойную музыку лежат на полу, руки и ноги расслаблены.*

## **Апрель**

### **1-2 неделя**

#### **Комплекс №12 «Дождик» 1.Вводная часть.**

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен , «маленькие ножки- большие» .Лёгкий бег.

#### **2.Основная часть.**

##### **Упражнение 1. «Руки вверх с отставлением ноги назад»**

**И.п.:** о.с., руки внизу.1-поднять руки вверх, отставить правую - левую ногу назад на носок2-и.п.

**Упражнение 2. « Ах, ладошки, вы, ладошки!» -Хотите иметь красивую осанку?**

*Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините . Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.*

*Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать эту позу и произносить: « Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»*  
Опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук.

*/Упражнение для осанки/*

##### **Упражнение 3. «Цапля»**

Когда цапля ночью спит На  
одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

*-Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом на левой ноге. Упражнение 4. «Стойкий оловянный солдатик»*

*-Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул сильный ветер и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза.*

*/Для мышц спины, живота, ног./*

#### **Упражнение «Карусель»**

Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

*/Для мышц ног, рук, живота./*

#### **Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Солдатик стойкий»**

На равновесие. И.п.: стоя, мяч на полу перед собой.

На одной ноге постой-ка, Руки на пояс, постоять на правой ноге,  
левая нога стопой на мяче.

Будто ты солдатик стойкий. Отвести руки в стороны.

Ну, смелее ножку подними, Да гляди- не упади.

А сейчас постой на левой, Руки на поясе, постоять на левой ноге,  
Правая нога стопой на мяче.

Если ты солдатик смелый. Ну,  
смелее подними,

Да гляди - не упади. Отвести руки в стороны.

#### **Ходьба по дорожке со следами из пуговиц. Ползание по прямой с мешочком на спине**

#### **П/И «Солнышко и дождик»**

**Дыхательная гимнастика с использованием пластиковых бутылочек с конфетти.**

#### **Офтальмотренаж «Метёлки»**

Моргают часто глазами не напрягая их.

#### **Пальчиковая гимнастика «Дружба»**

Дружат в нашей группе Сжимают и разжимают пальцы.

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим

Пальцы одновременно касаются друг друга

Маленькие пальчики

1-2-3-4-5, начинай считать опять. Соединяют пальцы рук, сначала мизинцы, затем средние и т.д.

### **Массаж биологически активных зон «Неболейка» 3. Заключительная часть.**

#### **М\п игра «Гимнастика».**

*Дети стоят в кругу. Воспитатель медленно читает стихотворение, дети выполняют упражнения в соответствии с текстом:*

«Мы топаем ногами, Мы  
хлопаем руками, Киваем  
головой.

Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем, Мы  
за руки берёмся И  
бегаем бегом».

#### **Релаксация «Тишина»**

### **Апрель - Май**

#### **3-4, и 2 неделя Комплекс**

#### **№13 «Весна» 1. Вводная**

##### **часть.**

Ходьба на носках, приставным шагом, руки на поясе. Подскоки, боковой галоп. Лёгкий бег. **2. Основная часть.**

#### **Упражнение 1. «Тёплый дождь»**

И.п.: о. с. руки за спиной, 1-вынести вперёд правую - левую руку, ладонью вверх, 2-и.п. (5-6р.)

#### **Упражнение 2. «Радуга»**

И.п.: наги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх, 1-наклон туловища вправо-влево, левую - правую руку поднять через сторону и опустить ладонью на ладонь, 2-и.п. (6р.) **Упражнение 3. Послушаем кузнечика»**

И.п.: сидя на полу, ноги в стороны прямые, руки на поясе. 1-наклониться к правой - левой ноге, 2-и.п.

#### **Упражнение 4. «Жуки шевелят лапками»**

И.п.: лежа на спине, руки прямые вдоль туловища, ноги вместе прямые, -1-4 поднять руки и ноги, пошевелить ими, -5-опустить, «отдохнем» (4-5р.)

## **Упражнение 5. «Кузнечики»**

И.п.: ноги вместе, руки на поясе, 8-10 прыжков на месте, чередуя с ходьбой.

## **Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче**

### **«Улитка»**

Упражнение развивает мышцы плечевого пояса и  
мышцы задней поверхности бёдер.

Улитка, улитка, ты куда ползёшь?

Зачем хрупкий домик на спинке несёшь?

Иду на угощение во зелёный бор.

Домик на себе несущ, чтоб не забрался вор!

*Лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание, лёжа на животе вперёд и назад с одновременным движением рук.*

### **Ходьба по дорожке из пробок.**

### **Прыжки на мячах**

### **П/И «Совушка»**

### **Дыхательная гимнастика «Дуем на одуванчик»**

(вдох носом, выдох ртом)

### **Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».**

### **Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики»**

И.п.: стоя, руки внизу .1-поднять руки вверх, расставить пальцы «лучи»,2и.п.

### **Самомассаж: «Солнышко»**

### **3.Заключительная часть. М/П**

### **игра «Деревья и птицы»**

### **Релаксация «Солнышко»**

### **Ходьба друг за другом.**

## **Май**

### **3-4 неделя**

### **Комплекс №14 «Котята» 1.Вводная часть.**

Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную.

### **2. Основная часть.**

#### **Упражнение 1. «Котята проснулись»**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе,1-поднять руки вверх,2-и.п. (5-6р.)

#### **Упражнение 2. « Котик лапки показал»**

И.п. о. с. руки за спиной .1-вытянуть руки вперёд,2-и.п. **Упражнение**

#### **3. «Добрая кошка»**

И.п.: тоя на коленях и ладонях,1-поднять голову вверх, спину прогнуть,2-и.п.

#### **Упражнение 4. «Сердитая кошка»**

И.п.: то же,1-голову опустить, спину прогнуть вверх,2-и.п.

#### **Упражнение 5. «Весёлый котик»**

И.п.: стоя, руки на поясе,8-10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

#### **Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче**

**«Тик-так»**

**Ходьба по дорожке из пластмассовых пробок. Плавание в сухом бассейне.**

**П/И «Кошечки и собачки»**

**Пальчиковая гимнастика «Кошка»**

«У кошки ушки на макушке,

Чтобы лучше слышали кошки мышек в их норушке»

*Средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец подняты вверх. Массаж спины «Суп»*

**Офтальмотренаж «Котята жмурят глазки» 3.Заключительная часть.**

**«По ровненькой дорожке» / сидя на мяче хопе/**

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Шагают наши ножки По

пням, по кочкам. По

камушкам, по камушкам, В

ямку – бух!

**Релаксация «Все умеют играть»**

«Все умеют играть, прыгать, бегать и скакать.

Но не все ещё умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень лёгкая ,простая.

Замедляются движения, исчезает напряженье.

И становится понятно, расслабление приятно.

*Дети ложатся на пол с закрытыми глазами, слушая медленную музыку*

### **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Учебный план**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	различные виды ходьбы и бега	1 ч. 30 мин.

2	физические упражнения по оздоровительной гимнастике	7 ч. мин.
3	восстановление, постепенное снижение физической и психологической нагрузки	1 ч.
	Итого:	9.3 ч.

### 3.2 Расписание занятий кружка «Здоровячок» для детей средней группы

№ п/п	Дни недели	Время
1	Среда	16.00 – 16.20

#### 3.3. Техническое оснащение

- музыкальный центр;
- наглядно – демонстрационный материал по темам занятий;
- дорожка здоровья из пластмассовых пробок;
- дорожка из колпачков фломастеров;
- дорожка со следами из поролона;
- дорожка из пуговиц;
- пластиковые бутылки с конфетти (для развития дыхания);
- разноцветные верёвочки из фломастеров;
- сухой бассейн;
- большие гимнастические мячи - хопы (по количеству детей)
- мягкие модули;
- батут; -канат;
- гимнастические скамейки.

#### 4. Литература

1. О. Н. Моргунова «Практическое пособие для воспитателей, инструкторов по физической культуре, специалистов, занимающихся коррекцией осанки в ДОУ», Воронеж, 2013.
2. А. А. Потапчук, М. Д. Дидур «Осанка и физическое развитие детей», С. – Пб.: Речь, 2001.
3. В. А. Епифанов «Лечебная физическая культура», Справочник, 1987.

4. Г. К. Зайцев, К. Г. Зайцев «Твоё здоровье», 1997.
5. Р. Деметер «Бегай, ползай, прыгай», 1972.
6. В. К. Велитченко «Физкультура для ослабленных детей», 1987.
7. Н.Э.Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»-СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПРЕСС», 2015.

#### Список детей средней группы кружка «Здоровячок»

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка
1	Зуев Лев
2	Дудина Маша
3	Гоголева Лиза
4	Галлеев Савва
5	Нехорошков Матвей
6	Лбов Слава
7	Сабуров Кирилл
8	Попова Лера
9	Федоренко Вова
10	Добрынин Саша
11	Фролова София
12	Журавлев Костя
13	Попова Аня
14	Севаев Артем
15	Лещинский Роман
16	Нарышкина Варвара
17	Красноперов Влад
18	Устюгова Алиса
19	Тюленев Егор
20	Багина Василиса
21	
22	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239003

Владелец Бурдина Наталья Валерьевна

Действителен с 15.04.2025 по 15.04.2026