

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 3»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Е.В. Огнева 
заведующий МАДОУ «Детский сад № 3»
приказ № 77/1-од от «03» сентября 2025 г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ**

«Здоровей-ка»

Направленность: физкультурно - оздоровительная

Возраст обучающихся: 4 -7 лет (4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет)

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Кукшинова Ирина Альбертовна
Инструктор по физической культуре

Березники, 2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа художественно-эстетической направленности «Здоровей-ка» для детей 4 – 7 лет разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Адресат программы: программа «Здоровей-ка» предназначена для детей дошкольного возраста 4-7 лет.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы кружка – 3 года, по 7 месяцев в каждом учебном году в объеме 26 часов - 1 учебный год.

Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в течение 3 лет, с 1 октября по 30 апреля (аудиторные занятия) – каждый учебный год.

Особенности организации образовательного процесса:

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Состав групп: 10 - 15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Регулярность занятий: по 1 академическому часу 1 раз в неделю.

Аудиторная нагрузка составляет 26 академ. часов в год. За три учебных года аудиторная нагрузка составляет: 21 месяц - 78 часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 1 час, который приравнивается к 20 минутам (средняя группа), 25 минутам (старшая группа), 30 минутам (подготовительная группа).

Недельная нагрузка на одну группу: 1 академический час.

Цель работы кружка:

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

Задачи кружка:

- 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.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Здоровей-ка» соответствует: — уровню дошкольного образования; — современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом, средствах обучения.

Новизна настоящей программы заключается в объединении определённых позиций, заимствованных из этих программ, в интегрировании таких направлений, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Занятия даются в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

Особенности работы по программе:

Для того чтобы коррекционно-профилактическая работа была успешной, необходимо наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц спины, стопы и голени: ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, канат, обручи, мячи, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, специальные тренажеры – все это необходимые средства профилактики и коррекции. Используемое 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 ДОУ по оздоровлению детей.

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

Главная направленность «Корригирующая гимнастика»

это коррекция физического и психического развития детей дошкольного возраста.

На занятиях 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 работы по программе:

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.

Актуальность.

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.

Содержательный раздел:

Занятие кружка состоит 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%.

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

состоит из:

-корректирующих 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);

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

-дыхательные упражнения «Веселая дыхательная гимнастика» Н В Нищева,

-пальчиковая гимнастика;

-психогимнастика по методике М.И.Чистяковой

-игровой самомассаж Е.В.Петш, А.В.Зайцева «Игровой массаж для дошколят»

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

Включает в себя: игры малой подвижности; упражнения на релаксацию.

1 год обучения (средний дошкольный возраст 4-5 лет)			
Количество занятий в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год	Длительность занятий
1 занятие	4 часа	26 часов	20 минут
2 год обучения (старший дошкольный возраст 5 – 6 лет)			
Количество занятий в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год	Длительность занятий
1 занятие	4 часа	26 часов	25 минут
3 год обучения (старший дошкольный возраст 6 – 7 лет)			
Количество занятий в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год	Длительность занятий
1 занятие	4 часа	26 часов	30 минут
Итого за весь период обучения по программе			
Количество лет обучения	Количество месяцев	Количество часов	
3 года	21 месяц	78 часов	

Планируемые результаты детей (средний дошкольный возраст 4-5 лет): к концу прохождения курса занятий по корректирующей гимнастике у детей дошкольного возраста формируется правильная осанка, дети умеют управлять своим телом, у них улучшается память, внимание, координация движений, ориентировка в пространстве.

Планируемые результаты детей (старший дошкольный возраст 5 – 6 лет)

к концу прохождения курса занятий по корректирующей гимнастике у детей дошкольного возраста повышается жизненная устойчивость организма к внешним воздействиям, правильно развивается опорно-двигательный аппарат, улучшается работа органов дыхания, успешно развиваются двигательные и физические качества, укрепляется психоэмоциональное здоровье детей. Дети могут использовать полученные знания оздоровительных упражнений в повседневной жизни.

Планируемые результаты детей (старший дошкольный возраст 6– 7 лет)

к концу прохождения курса занятий по корректирующей гимнастике у детей дошкольного возраста повышается жизненная устойчивость организма к внешним воздействиям, правильно развивается опорно-двигательный аппарат, улучшается работа органов дыхания, успешно развиваются двигательные и физические качества, укрепляется психоэмоциональное здоровье детей. Дети могут использовать полученные знания оздоровительных упражнений в повседневной жизни.

индивидуализации. Необходима системность определенного подбора упражнений и последовательности их применения. Занятия коррекционной гимнастикой должны проводиться 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 20-30 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: коррекционная гимнастика, психогимнастика, самомассаж, специальные физические упражнения на мячах, точечный массаж, элементы дыхательной гимнастики, релаксация.

Календарно – тематический план (средний дошкольный возраст 4-5 лет):

№	Наименование разделов и тем	Часы
1	«Птички»	2
2	«Птицы»	2
3	«Прогулка в лес»	2
4	«В лесу»	2
5	«Поросята»	2
6	«Все спортом занимаются»	2
7	«Зайчики»	2
8	«В гостях у зверей»	2
9	«Солнышко»	2
10	«Весна»	2
11	«Дождик»	2
12	«Гуси»	2
13	«Котята»	2
	Итог	26

Календарно – тематический план (старший дошкольный возраст 5-6 лет):

№	Наименование разделов и тем	Часы
1	«Птички»	2
2	«Птицы»	2
3	«Прогулка в лес»	2
4	«В лесу»	2
5	«Поросята»	2
6	«Все спортом занимаются»	2
7	«Зайчики»	2
8	«В гостях у зверей»	2
9	«Солнышко»	2
10	«Весна»	2
11	«Дождик»	2

12	«Гуси»	2
13	«Котята»	2
	Итог	26

Календарно – тематический план (старший дошкольный возраст 6-7 лет):

№	Наименование разделов и тем	Часы
1	«Птички»	2
2	«Птицы»	2
3	«Прогулка в лес»	2
4	«В лесу»	2
5	«Поросята»	2
6	«Все спортом занимаются»	2
7	«Зайчики»	2
8	«В гостях у зверей»	2
9	«Солнышко»	2
10	«Весна»	2
11	«Дождик»	2
12	«Гуси»	2
13	«Котята»	2
	Итог	26

Перспективное планирование 1 год обучения (средний дошкольный возраст 4-5 лет):

Месяц	Тема	Содержание	неделя
Октябрь	«Птички»	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием колен «Аист». Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОВД Ходьба по дорожке из пробок П/и «Пустое место» Дыхательная гимнастика «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Две вороны» Психогимнастика «Улыбка» М/П игра «Дрозд»	1-2 неделя
	«Птицы»	Двигательные упражнения «Птицы» Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОВД Ходьба по дорожке со следами . П/И «Птички в гнездышки!» Дыхательное упражнение «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Птичка» Офтальмотренаж «Филин» Массаж лица «Воробей» М/п игра «Летает, не летает» Релаксация «Реснички»	3-4 неделя
Ноябрь	«Прогулка в лес»	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. Игровое упражнение «Чики-чики-чиалочки» ОВД:Ходьба по дорожке со следами П/И «Зайка серенький сидит»	5-6 неделя

		Массаж спины «Суп» Пальчиковая гимнастика «Капуста». Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/п игра «Где спрятан зайчик» Релаксация «Солнышко»	
	«В лесу»	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. Игровое упражнение на мяче «Сидит белка» ОВД Ползание на четвереньках П/И «Зайчик белый умывается» Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды» Офтальмотренаж «Метёлки» Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко». М/п игра «По ровненькой дорожке» Релаксация «Солнышко»	7-8 неделя
Декабрь	«Поросята»	Ходьба на носках, пятках ,в приседе ,бег враспынную. Пальчиковая гимнастика « Постучи копытцами» Игровое упражнение на мяче «По ровненькой дорожке» ОБД Ходьба по канату боком приставным шагом П/И «Кому не хватит домика» Дыхательное упражнение «Подышим пяточками» Массаж спины «Свинки» Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладоней». Психогимнастика «Выражение удовольствия» Офтальмотренаж «Поросята жмурят глазки» М/п игра «Холодно- жарко». Релаксация «Тишина»	9-10 неделя
	«Все спортом занимаются»	Ходьба на носках, пятках,бег. Игровое упражнение на мяче «Раз,два,три,четыре» ОВД Ходьба по дорожке Прыжки из обруча в обруч П/И «Кому не хватит пары» Офтальмотренаж «Муха». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» М/п игра «Все спортом занимаются». Релаксация «Тишина у пруда»	11-12 неделя
Январь	«Зайчики»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выполняют задания по сигналу «зайцы»(прыгают на двух ногах).Ходьба с высоким подниманием колен .Лёгкий бег. Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)«Зайчик» ОВД: Ползание между предметами Прыжки из обруча в обруч	13-14 неделя

		П/И «Охотники и зайцы» Дыхательная гимнастика «Охотники» Пальчиковая гимнастика «Зайкины ушки» Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Релаксация «Зайчик»	
Февраль	«В гостях у зверей»	Ходьба с выполнением заданий «В гости к крокодилу» Игровые упражнения с элементами корректирующей гимнастики «Крокодил» ОВД: Прокатывание мяча в прямом направлении Прыжки на мяче, продвигаясь вперед П/И «Зайцы и лиса» Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Массаж биологически активных зон «Неболейка» Офтальмотренаж «Филин» М/п игра «Три медведя» Релаксация «Тишина у пруда»	15-16 неделя
	«Солнышко»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен. Лёгкий бег. Игровое упражнение на мяче «Солнышко» Ходьба по дорожке из пластмассовых пробок. Прыжки на мяче между предметами П/И «Солнышко и дождик» Дыхательная гимнастика «Подышим свежим воздухом» Пальчиковая гимнастика «Умывалочка». Самомассаж: «Солнышко». Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/п игра «Холодно-жарко» Релаксация «Сосулька»	17-18 неделя
Март	«Весна»	Ходьба на носках, приставным шагом, руки на поясе. Лёгкий бег. Игровое упражнение на мяче «Улитка» ОВД Ходьба по канату боком, приставным шагом Прыжки на мячах между предметами П/И «Совушка» Дыхательная гимнастика «Дуем на одуванчик» Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко» М/П игра «Деревья и птицы» Релаксация «Солнышко»	19-20 неделя
	«Дождик»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен, «маленькие ножки- большие» Лёгкий бег. Игровое упражнение на мяче «Солдатик стойкий»	21-22 неделя

		ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке Ползание в прямом направлении П/И «Солнышко и дождик» Офтальмотренаж «Метёлки» Пальчиковая гимнастика «Дружба» Массаж биологически активных зон «Неболейка» 3.Заключительная часть. М\п игра «Тишина». Релаксация «Тишина»	
Апрель	«Гуси»	Ходьба и бег с заданиями Игровые упражнения с элементами корректирующей гимнастики «Утята» Игровое упражнение на мяче «Едет гусь на палочке» ОВД: Ходьба по дорожке со следами из поролон. Прыжки на мяче между предметами П/И «Найди себе домик» Дыхательное упражнение «Гуси шипят» Пальчиковая гимнастика «Гусь» Офтальмотренаж «Филин» 3.Заключительная часть. М\п игра «Все спортом занимаются». Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Релаксация «Тишина у пруда»	23-24 неделя
	«Котята»	Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную. Игровое упражнение на мяче «Тик-так» ОВД: Ходьба по канату боком Прокатывание мяча между предметами П/И «Кошечки и собачки» Пальчиковая гимнастика «Кошка» Массаж спины «Суп» Офтальмотренаж «Котята жмурят глазки» Игра м/п «По ровненькой дорожке» Релаксация «Все умеют играть»	25-26 неделя

**Перспективное планирование, 2 год обучения
(старший дошкольный возраст 5-6 лет):**

Месяц	Тема	Содержание	неделя
Октябрь	«Птички»	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием колен «Аист». ОРУ «Птички» Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОВД Ходьба по канату боком Прыжки на мяче в прямом направлении П/и «Кому не хватит домика» Дыхательная гимнастика «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Две вороны» Психогимнастика «Улыбка» М/П игра «Дрозд»	1-2 неделя
	«Птицы»	Двигательные упражнения «Птицы»	3-4

		Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОРУ «Птицы» ОВД Ходьба по канату боком с мячом Прыжки на мяче между предметами П/И «Птички в гнездышки!» Дыхательное упражнение «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Птичка» Офтальмотренаж «Филин» Массаж лица «Воробей» М/п игра «Летает, не летает» Релаксация «Реснички»	неделя
Ноябрь	«Прогулка в лес»	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. ОРУ «Прогулка в лес» Игровое упражнение «Чики-чики-чиалочки» ОВД: Ходьба по дорожке со следами Прокатывание мяча в прямом направлении П/И «Мишка бурый» Массаж спины «Суп» Пальчиковая гимнастика «Капуста». Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/п игра «Где спрятан зайчик» Релаксация «Солнышко»	5-6 неделя
	«В лесу»	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. ОРУ «В лесу» Игровое упражнение на мяче «Сидит белка» ОВД Ходьба по канату боком Ползание на четвереньках П/И «Зайцы и волк» Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды» Офтальмотренаж «Метёлки» Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко». М/п игра «По ровненькой дорожке» Релаксация «Солнышко»	7-8 неделя
Декабрь	«Поросята»	Ходьба на носках, пятках ,в приседе ,бег враспынную. Пальчиковая гимнастика « Постучи копытцами» ОРУ «Поросята» Игровое упражнение на мяче «По ровненькой дорожке» ОВД Ходьба по канату боком приставным шагом с мячом Прокатывание мяча между предметами П/И «Кому не хватит домика»	9-10 неделя

		Дыхательное упражнение «Подышим пяточками» Массаж спины «Свинки» Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладоней». Психогимнастика «Выражение удовольствия» Офтальмотренаж «Поросята жмурят глазки» М/п игра «Холодно- жарко». Релаксация «Тишина»	
	«Все спортом занимаются»	Ходьба на носках, пятках, бег. ОРУ «Все спортом занимаются» Игровое упражнение на мяче «Раз, два, три, четыре» ОВД Ходьба на носках между предметами Прыжки на мяче между предметами П/И «Раз, два, три-догони»» Офтальмотренаж «Муха». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» М/п игра «Все спортом занимаются». Релаксация «Тишина у пруда»	11-12 неделя
Январь	«Зайчики»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выполняют задания по сигналу «зайцы»(прыгают на двух ногах). Ходьба с высоким подниманием колен .Лёгкий бег. ОРУ «Зайчики» Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)«Зайчик» ОВД: Ползание между предметами Прыжки на батуте П/И «Охотники и зайцы» Дыхательная гимнастика «Охотники» Пальчиковая гимнастика «Зайкины ушки» Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Релаксация «Зайчик»	13-14 неделя
Февраль	«В гостях у зверей»	Ходьба с выполнением заданий «В гости к крокодилу» ОРУ «В гостях у зверей» Игровое упражнение с элементами корригирующей гимнастики «Крокодил» ОВД: Ходьба по канату боком Прокатывание мяча в прямом направлении П/И «Зайцы и лиса» Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Массаж биологически активных зон «Неболейка» Офтальмотренаж «Филин» М/п игра «Три медведя» Релаксация «Тишина у пруда»	15-16 неделя
	«Солнышко»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен. Лёгкий бег.	17-18 неделя

		ОРУ «Солнышко» Игровое упражнение на мяче «Солнышко» Ходьба по ребристой дорожке Ползание между предметами с мешочком на спине П/И «Солнышко и дождик» Дыхательная гимнастика «Подышим свежим воздухом» Пальчиковая гимнастика «Умывалочка». Самомассаж: «Солнышко». Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/п игра «Холодно-жарко» Релаксация «Сосулька»	
Март	«Весна»	Ходьба на носках, приставным шагом, руки на поясе. Лёгкий бег. ОРУ «Весна» Игровое упражнение на мяче «Улитка» ОВД Ходьба по канату боком, приставным шагом Прыжки на мячах между предметами П/И «Совушка» Дыхательная гимнастика «Дуем на одуванчик» Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко» М/П игра «Деревья и птицы» Релаксация «Солнышко»	19-20 неделя
	«Дождик»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен, «маленькие ножки- большие» Лёгкий бег. ОРУ «Дождик» Игровое упражнение на мяче «Солдаты стойкий» ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке Ползание в прямом направлении, подталкивая мяч перед собой П/И «Солнышко и дождик» Офтальмотренаж «Метёлки» Пальчиковая гимнастика «Дружба» Массаж биологически активных зон «Неболейка» 3. Заключительная часть. М/п игра «Тишина». Релаксация «Тишина»	21-22 неделя
Апрель	«Гуси»	Ходьба и бег с заданиями ОРУ «Гуси» Игровое упражнение с элементами корригирующей гимнастики «Утята» Игровое упражнение на мяче «Едет гусь на палочке» ОВД: Ходьба по балансировочной дорожке Прыжки на мяче между предметами П/И «Найди себе домик» Дыхательное упражнение «Гуси шипят»	23-24 неделя

		Пальчиковая гимнастика «Гусь» Офтальмотренаж «Филин» 3.Заключительная часть. М/п игра «Все спортом занимаются». Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Релаксация «Тишина у пруда»	
	«Котята»	Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную. ОРУ «Котята» Игровое упражнение на мяче «Тик-так» ОВД: Ходьба по канату боком Прыжки на батуте П/И «Кошечки и собачки» Пальчиковая гимнастика «Кошка» Массаж спины «Суп» Офтальмотренаж «Котята жмурят глазки» Игра м/п «По ровненькой дорожке» Релаксация «Все умеют играть»	25-26 неделя

Перспективное планирование (старший дошкольный возраст 6-7 лет):

Месяц	Тема	Содержание	неделя
Октябрь	«Птички»	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием колен «Аист». ОРУ Комплекс №1 Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» Ходьба по дорожке из пробок Ползание по прямой с мешочком на спине Прыжки на батуте П/и «Лягушки и цапля» Дыхательная гимнастика «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Две вороны» Психогимнастика «Улыбка» М/П игра «Дрозд»	1-2 неделя
	«Птицы»	Двигательные упражнения «Птицы» ОРУ Комплекс №2 Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОВД: Ходьба по по канату боком с мячом в руках, вытянутых вверх Прокатывание мяча между кеглями Прыжки на батуте П/И «Птенчики и коршун» Дыхательное упражнение «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Птичка» Офтальмотренаж «Филин» Массаж лица «Воробей» М/п игра «Летает, не летает» Релаксация «Реснички»	3-4 неделя
Ноябрь	«Прогулка в лес»	Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие	5-6 неделя

		ножки)(мелкий и широкий шаг).Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №3 Игровое упражнение «Чики-чики-чиалочки» ОВД:Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине Прыжки на батуте П/И «Мишка бурый» Массаж спины «Суп» Пальчиковая гимнастика «Капуста». Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/п игра «Где спрятан зайчик» Релаксация «Солнышко»	
	«В лесу»	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. ОРУ Комплекс №4 Игровое упражнение на мяче «Сидит белка» ОВД:Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине Прыжки на батуте П/И «Мишка бурый» Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды» Офтальмотренаж «Метёлки» Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко». М/п игра «По ровненькой дорожке» Релаксация «Солнышко»	7-8 неделя
Декабрь	«Поросята»	Ходьба на носках, пятках ,в приседе ,бег враспынную. Пальчиковая гимнастика « Постучи копытцами» ОРУ Крмплекс №5 Игровое упражнение на мяче «По ровненькой дорожке» ОРУ:Ходьба по канату Прыжки из обруча в обруч Прокатывание мяча между предметами П/И «Шлепанки» Дыхательное упражнение «Подышим пяточками» Массаж спины «Свинки» Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладоней». Психогимнастика «Выражение удовольствия» Офтальмотренаж «Поросята жмурят глазки» М/п игра «Холодно- жарко». Релаксация «Тишина»	9-10 неделя
	«Все спортом занимаются»	Ходьба на носках, пятках,бег. ОРУ Комплекс №6	11-12 неделя

		Игровое упражнение на мяче «Раз, два, три, четыре» ОВД: Ходьба по дорожке-балансир Ползание между предметами Прыжки на батуте П/И «Догонялки» Офтальмотренаж «Муха». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» М/п игра «Все спортом занимаются». Релаксация «Тишина у пруда»	
Январь	«Зайчики»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выполняют задания по сигналу «зайцы» (прыгают на двух ногах). Ходьба с высоким подниманием колен. Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №7 Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Зайчик» ОВД: Ходьба, перешагивая кубики Прыжки между кубиками Бросание мяча о пол и ловля его П/И «Зайцы и волк» Дыхательная гимнастика «Охотники» Пальчиковая гимнастика «Зайкины ушки» Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Релаксация «Зайчик»	13-14 неделя
Февраль	«В гостях у зверей»	Ходьба с выполнением заданий «В гости к крокодилу» ОРУ Комплекс №8 Игровое упражнение с элементами корригирующей гимнастики «Крокодил» ОВД: Ходьба по канату боком приставным шагом Перекидывание мячей друг другу, стоя в шеренгах Прыжки на батуте П/И «Бездомный заяц» Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Массаж биологически активных зон «Неболейка» Офтальмотренаж «Филин» М/п игра «Три медведя» Релаксация «Тишина у пруда»	15-16 неделя
	«Солнышко»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен. Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №9 Игровое упражнение на мяче «Солнышко» ОВД: Ходьба по канату боком Ползание на ладонях и ступнях между кеглями Прыжки на батуте П/И «Пень, елка, стоп»	17-18 неделя

		Дыхательная гимнастика «Подышим свежим воздухом» Пальчиковая гимнастика «Умывалочка». Самомассаж: «Солнышко». Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/п игра «Холодно-жарко» Релаксация «Сосулька»	
Март	«Весна»	Ходьба на носках, приставным шагом, руки на поясе. Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №10 Игровое упражнение на мяче «Улитка» ОВД: Ходьба по канату Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине Прыжки на батуте П/И «Мы веселые ребята» Дыхательная гимнастика «Дуем на одуванчик» Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко» М/П игра «Деревья и птицы» Релаксация «Солнышко»	19-20 неделя
	«Дождик»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен, «маленькие ножки- большие» Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №11 Игровое упражнение на мяче «Солдаты стойкий» ОВД: Ходьба по канату боком Прокатывание мяча между предметами Пролезание в обруч П/И «Ручейки и озера» Офтальмотренаж «Метёлки» Пальчиковая гимнастика «Дружба» Массаж биологически активных зон «Неболейка» 3. Заключительная часть. М/п игра «Тишина». Релаксация «Тишина»	21-22 неделя
Апрель	«Гуси»	Ходьба и бег с заданиями ОРУ Комплекс №12 Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики «Утята» Игровое упражнение на мяче «Едет гусь на палочке» ОВД: Ходьба по канату боком Ползание на четвереньках, подталкивая мяч Прыжки на батуте П/И «Перелет птиц» Дыхательное упражнение «Гуси шипят» Пальчиковая гимнастика «Гусь» Офтальмотренаж «Филин» 3. Заключительная часть.	23-24 неделя

		М/п игра «Все спортом занимаются». Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Релаксация «Тишина у пруда»	
	«Котята»	Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную. ОРУ комплекс №13 Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Тик-так» (см. Комплекс №1) ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки в прямом направлении с мешочком зажатым между ног Ползание между предметами П/И «Кот и мыши» Пальчиковая гимнастика «Кошка» Массаж спины «Суп» Офтальмотренаж «Котята жмурят глазки» Игра м/п «По ровненькой дорожке» / сидя на мяче хопе/ Релаксация «Все умеют играть»	25-26 неделя

Оценка результатов освоения программы (приложение № 1)

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

Материально – техническое обеспечение

- музыкальный центр
- дорожки здоровья
- дорожка балансир
- дорожка со следами из поролона;
- обручи
- кочки
- большие мячи (по количеству детей)
- батут;
- канат;
- гимнастические скамейки;
- ребристые и наклонные доски,
- массажные мячи,
- массажные коврики,
- гимнастические палки,
- гимнастические маты,
- специальные тренажеры

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. Демертер «Бегай, ползай, прыгай», 1972.
6. Н.Э.Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»-СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПРЕСС», 2015.