

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11 «Центр развития ребёнка» г. Конаково

Принято
на педагогическом совете
МБДОУ детского сада №11 «Црр»
г. Конаково
(протокол №11)
« 26 » августа 2024 года
Председатель *З.А.* Валеева Е. А.



«Утверждён»
Заведующий МБДОУ
детского сада №11 «Црр»
г. Конаково
Приказ №102
от 26 августа 2024г.
З.А. Валеева Е.А.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
"Здоровячок"
для детей 5-6 лет
(срок реализации программы 1 год)**

Автор программы:
Инструктор по физической культуре.
Ефимова Наталья Сергеевна
Год разработки: 2024г.
Год начала реализации программы:
2024-2025 учебный год

г. Конаково, 2024г.

Содержание

| № | | страница |
|----------|--------------------------------|-----------------|
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Календарный учебный график | 5 |
| 3 | Учебный план | 5 |
| 4 | Содержание Программы | 5 |
| 5 | Учебно-тематический план | 6 |
| 6 | Мониторинг | 10 |
| 7 | Методические материалы | 10 |
| 8 | Средства обучения | 10 |
| 9 | Учебно-методическая литература | 10 |

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Как показывает практика работы дошкольных образовательных учреждений, в настоящее время наблюдается высокий уровень хронических заболеваний нарушения осанки, а так же простудных респираторных заболеваний. За последние годы состояние здоровья детей постоянно ухудшается.

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на обеспечение процесса развития личности россиянина, главными аспектами которого являются: укрепление здоровья, привитие ценностей здорового образа жизни, духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание.

В первую очередь это касается подрастающего поколения страны.

Забота о детях сегодня – это забота о будущем России, для этого в настоящее время консолидируются усилия всего общества, при этом ведущая роль отдается системе образования как основной базе для возвращения молодого потенциала страны.

Гармоничное развитие детей, привитие навыков культуры здорового образа жизни и духовных ценностей – это не просто механизмы воспитания, а большая и ответственная педагогическая деятельность по выявлению и конструктивному использованию наилучшего опыта в создании новых форматов работы с ребятами, начиная с раннего возраста их развития.

В настоящее время особую актуальность приобретают такие важные направления деятельности образовательных организаций, как:

- формирование у ребят ценностей здоровья и культуры здорового образа жизни;
- создание системы и механизмов сотрудничества образовательной организации и семьи в области формирования культуры здорового образа жизни детей, их родителей и педагогов.

Генеральной линией ФГОС ДО является развитие личности ребенка, которое происходит в процессе освоения им общекультурных норм, способов деятельности, общения. Это делает содержание дошкольного образования базисным и многоаспектным и даёт возможность с раннего детства развивать у ребят значимые личностные качества (активность, самостоятельность, ответственность, толерантность, любознательность, открытость, патриотичность, понимание собственного участия в сохранении своего здоровья, пр.).

А одним из требований ФГОС ДО к психолого-педагогическим условиям является требование обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Именно поэтому одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДОУ - воспитание здорового поколения, поддержка разнообразия детства, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей в детском саду.

Программа «Здоровячок» направлена на укрепление здоровья ребенка, развитие интереса к спорту, воспитание желания вести здоровый образ жизни, бережно относиться к своему здоровью, на достижение целевых ориентиров по физическому развитию:

-Ребенок имеет представление о правильном дыхании и умеет правильно дышать, принимает правильную осанку и имеет навык ее длительного поддержания, имеет подвижный позвоночник, умеет правильно ставить ногу во время ходьбы и умеет правильно ходить, имеет крепкие мышцы, формирующие свод стопы (в соответствии с возрастом), у ребенка укреплен организм и повышен уровень работоспособности.

Направленность ДООП: физкультурно-спортивная

Цель программы – создание благоприятных условий для оздоровливания, закаливания и укрепления детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; обеспечение всестороннего развития психических и

физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

-способствовать формированию у детей необходимых представлений о себе, своем теле, двигательных действиях, способах заботы о своей жизни и здоровье.

-содействовать формированию элементарных навыков физкультурно-оздоровительной деятельности: культурно-гигиенических, двигательных, навыков отдыха;

-обеспечивать развитие ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности: учить проявлять интерес и положительное отношение к себе, своему физическому «Я», физической культуре и здоровью, проявлять двигательную активность, самостоятельность, инициативу;

-создавать необходимые условия для воспитания здорового ребенка: биологическое и психосоциальное пространство, режим жизнедеятельности, содержание предметного окружения.

Физическое воспитание и образование имеют решающее значение для нормального физического развития детей, охраны и укрепления здоровья, развития его двигательной сферы, духовных и нравственных качеств.

Задачи оздоровительного направления

1.Формировать правильное отношение детей к физкультурным занятиям, мероприятиям.

2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.

3.Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском языке.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю с детьми старшей группы.

Формы обучения: очная,

Формы организации проведения занятий: групповая

Формы подведения итогов реализации ДООП: проведение итогового спортивного праздника «Мы сильные и ловкие»

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.

2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.

3. Овладение элементарными навыками безопасного поведения.

4. Снижение уровня заболеваемости.

5. Совершенствование физического развития дошкольников.

Дети получают знания о базовых принципах здоровьесформирующего физического воспитания на основе гимнастики, освоение специфических видов детской деятельности - игровой, двигательной, на уровне самостоятельности, динамика в приобретении и развитии возможных достижений целевых ориентиров образования детей.

2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Период | Сроки | Количество недель |
|--|-------------------------|-------------------|
| 1 сентября начало учебного года | | |
| Диагностический период | 1 сентября- 10 сентября | 2 недели |
| Период образовательной деятельности | 11 сентября- 24 декабря | 14 недель |
| Новогодние каникулы | 25 декабря- 7 января | 3 недели |
| Период образовательной деятельности | 8 января- 15 мая | 18 недель |
| Диагностический период | 16 мая- 30 мая | 2 недели |
| Летний оздоровительный период | 31 мая – 30 июня | 5 недель |
| Период реализации образовательной деятельности 32 недели | | |

Возрастная категория от 5 до 6 лет

Наполняемость группы 12 детей.

Срок обучения 1год.

Количество занятий: 32занятия в год.

Режим занятий: один раз в неделю.

Продолжительность занятий: 25 мин., в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| Раздел | Количество минут в неделю | В год |
|----------------------------|---------------------------|----------------|
| Подготовительная часть | 5 минут | 2час.40мин. |
| Общеразвивающие упражнения | 5 минут | 2час.40мин. |
| Основные движения | 5 минут | 2час.40мин. |
| Подвижные игры | 5 минут | 2час. 40мин. |
| Заключительная часть | 5 минут | 2 час. 40 мин. |
| Диагностика | | |
| Итого в неделю/ год | 25минут | 13час.20мин. |

Время проведения:

| Наименование объединения | День проведения | Время проведения |
|--------------------------|-----------------|------------------|
| Кружок «Здоровичок» | пятница | 16.00-16.25 |

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы

ДООП «Здоровичок» дополняет и расширяет возможности реализации физического потенциала ребенка дошкольника. Она разработана в соответствии с программой «Физкультура дошкольникам» - Л.Д.Глазыриной.

Кроме обучения технике выполнения движений, занятия включают:

- обучение релаксации (умение расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения),
- дыхательная гимнастика,
- развитие мелкой моторики рук,
- профилактика плоскостопия,
- упражнения на фитболах,
- упражнения для глаз,

- малоподвижные игры,
- подвижные игры.

В процессе составления комплексов упражнений учитывала следующие принципы:

- доступность,
- повторяемость,
- постепенное усложнение упражнений.

Содержание занятий:

Бег, ходьба, передвижения с предметами и без них;

Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;

Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без, в положении стоя, сидя, лежа на спине и животе, стоя на четвереньках;

Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;

Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

Элементы спортивных игр: волейбол, футбол;

Различные эстафеты и активные игры;

Упражнения на расслабление;

Дыхательные упражнения;

Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

5.УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

| МЕСЯЦ | НЕДЕЛИ | ЗАДАЧИ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ |
|----------|----------------------------|---|
| СЕНТЯБРЬ | 01.09-11.09. | Диагностика физических и медицинских показаний детей (Совместно с мед. персоналом) |
| | 11.09.-18.09. | Обучать правильному носовому дыханию, укреплять круговую мышцу рта. Тренировать дыхательную мускулатуру грудной клетки. |
| | 18.09.-25.09. | Укрепление мышечного корсета позвоночника, голеностопного сустава. |
| | 25.09.-1.10. | Ходьба и бег различными способами, дыхательная гимнастика, о.р.у. с мячом, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед, перебрасывание мяча друг другу от груди. |
| ОКТАБРЬ | 1.10-06.10 | Обучать правильному носовому дыханию. Закреплять навыки ходьбы по гимнастической скамейке (равновесие). Обучать подлезанию под дуги боком. Повторить прыжки в длину с места, мягкое приземление. |
| | 6.10-13.10 | Укрепление голеностопного сустава, мышечного корсета. Тренировать носовое дыхание, укреплять мышечный корсет. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке (осанка). Упражнять в перебрасывании мяча друг другу от груди. Повторить прыжки на обеих ногах с продвижением вперед. |
| | 13.10-20.10 20.10-27.10 | Упражнять в беге в разном темпе сохраняя носовое дыхание. Ходьба по бревну с высоким подниманием колена. Подлезание под дугу. Перепрыгивание кубиков на двух ногах. Укрепление мышечного корсета, голеностопного сустава. О.р.у. с мешочком (осанка) Тренировка дыхательной мускулатуры грудной клетки. Хождение по доске: пятки на доске, носки на пол (осанка, профилактика плоскостопия) Упражнять в прыжках с продвижением вперед, боком (в право, в лево) через канат, лежащий на полу. Обучать прокатыванию мяча по прямой с расстояния 1,5м. Подлезание под дугу на четвереньках. Укрепление мышечного корсета. |

| | | |
|---------|-------------|--|
| НОЯБРЬ | 27.10-3.11 | Обучать правильному носовому дыханию при спокойно сомкнутых губах, укреплять круговую мышцу рта. Развивать координацию движений, равновесия, укреплять мышечный корсет позвоночника. Ходьба по гимнастической скамейке. Подлезание под дуги разной высоты, катание мяча между предметами. Прыжки из обруча в обруч. |
| | 3.11-10.11 | Координировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки; тренировать правильное носовое дыхание; укрепить круговую мышцу рта. Формировать правильную осанку; укрепить мышцы туловища и конечностей. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики, руки в стороны. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. |
| | 10.11-17.11 | Координировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки. Укреплять мышцы тазового пояса и ног; укреплять мышечный корсет. Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч (в шахматном порядке). Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Ходьба с высоким подниманием колена (перешагивание набивных мячей) |
| | 17.11-24.11 | Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы туловища и конечностей. Упражнять в ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки из обруча в обруч (мягкое приземление) Закреплять умение лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. |
| | 24.11-1.12 | Следить за осанкой, укреплять мышцы конечностей. Развивать дыхательную мускулатуру. Упражнять в метании в горизонтальную цель. Развивать способности быстро реагировать на сигнал и выполнять движения по показу, по слову. Приучать к мягкому приземлению при прыжках. |
| ДЕКАБРЬ | 1.12-8.12 | Тренировать навыки правильного носового дыхания; укреплять круговую мышцу рта, развивать координацию движений рук с дыхательными движениями грудной клетки. Упражнять в прыжках, метании, лазании. Ходьба на носках и пятках попеременно, поскоки на носочках с продвижением вперед. Метание на дальность правой и левой рукой. Перелезание через бревно. |
| | 8.12-15.12 | Формировать ритмичный выдох и его глубину; укреплять круговую мышцу рта, развивать координацию движений; укреплять мышцы туловища и конечностей. Упражнять в ползании, прыжках. Ходьба по-медвежьей, ползание по пластунски. Хождение по канату пятка носок. Прыжки на двух ногах через шнур с продвижением вперед (канат) вправо и влево. Метание мешочка в горизонтальную цель. |
| | 15.12-22.12 | Укрепление связано-мышечного аппарата. Ходьба змейкой между предметами, хождение по канату пятка носок. Упражнять в ведение мяча, бросков мяча в корзину, прокатывание в ворота. Хождение по скамейке с отбиванием мяча, с подбрасыванием. |
| ЯНВАРЬ | 12.1-19.1 | Упражнять в равновесии, прыжках через «ручейки» разной ширины, ползании по скамейке на животе, хват руками разными способами. Нормализовать тонус дыхательных мышц. Укреплять мышцы живота, |

| | | |
|---------|-----------|--|
| | | <p>спины, конечностей.</p> <p>Ходьба в разном темпе по сигналу. Построение и перестроение.</p> <p>Ведение мяча, отбивая и ловя двумя руками, броски в цель.</p> <p>Прыжки с высоты, мягкое приземление.</p> |
| | 19.1-26.1 | <p>Тренировать дыхательную мускулатуру грудной клетки. Укреплять мышечный корсет, голеностопный сустав. О.р.у. с палкой (осанка, профилактика плоскостопия) Обучать прыжкам в длину с места, повторить ходьбу на носках между предметами змейкой, руки на поясе. Упражнять в ползании по пластунски.</p> |
| | 26.1-2.2 | <p>Улучшать функции дыхания, формирование правильной осанки, навыки правильного положения головы. Упражнять в прыжках, развивать внимание, развивать скоростные качества.</p> <p>Ходьба по кругу в разных направлениях, ходьба змейкой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов. Метание в вертикальную цель. Прыжки в длину и спрыгивание.</p> |
| | 2.2-9.2 | <p>Закрепить ползание по гимнастической скамейке на животе, обучать прыжкам в длину с места и мягком приземлении. Тренировать дыхательную мускулатуру грудной клетки. Укреплять голеностопный сустав, мышечный корсет позвоночника.</p> <p>Ходьба на носках, пятках с выполнением раздражательных движений.</p> <p>Бег змейкой. Прыжки из обруча в обруч. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, не прижимая его к груди.</p> |
| ФЕВРАЛЬ | 9.2-16.2 | <p>Закрепить навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в высоту с разбега. Упражнять в отбивании мяча. Нормализовать функции внешнего дыхания; укрепить мышцы челюстно-лицевой области. Развивать координацию и быстроту движений. Ходьба широким шагом, с высоким подниманием колен. Ходьба по скамейке, руки с мячом над головой. Ползание по наклонной доске, лазание с переходом на гимнастической лесенке. Отбивание и подбрасывание мяча, ведение его.</p> |
| | 16.2-23.2 | <p>Обучать прыжкам на обеих ногах с зажатым мешочком между колен, упражнять в подлезании, Упражнять в ходьбе по ребристой доске с переходом на ходьбу по наклонной доске. Корректировать движения с дыхательными движениями грудной клетки; улучшить функцию дыхания. Укреплять мышечный корсет и мышцы тазового пояса и ног. Ходьба с построением и перестроением. Подражательная ходьба. Бег с высоким подниманием колен.</p> |
| | 23.2-1.3 | <p>Упражнять в ходьбе по канату, прыжках вверх с места, лазании. Профилактика разрастаний аденоидных вегетаций; укрепление мышц лица. Развивать координацию движений; укреплять мышцы ног и туловища.</p> <p>Ходьба змейкой с остановкой, с приседаниями. Бег в разном темпе. Подлезание под препятствия не касаясь руками пола. Метание в вертикальную цель. Прыжки через предметы.</p> |
| | 1.3-9.3 | <p>Упражнять в ходьбе и лазании, прыжках, прокатывании мяча. Корректировать движения с дыхательными движениями грудной клетки, улучшать функции дыхания. Компенсировать деформацию свода стопы; укреплять мышечный корсет позвоночника.</p> <p>Ходьба спортивным и гимнастическим шагом, с выполнением раздражательных движений. Бег в разном темпе. Прыжки в длину с места, перепрыгивание предметов. Метание вдаль от плеча. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Ползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую лестницу.</p> |
| МАРТ | 9.3-15.3 | <p>Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Закалять носовое</p> |

| | | |
|--------|-----------|--|
| | | дыхание. Развивать мышцы плечевого пояса; укрепить мышцы свода стопы. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между колен. Подбрасывание мяча вверх, об пол, ловля его двумя руками. Ползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку. |
| | 15.3-22.3 | Упражнять в прыжках, подлезании, хождении по гимнастической скамейке. Формировать ритмичный выдох; корректировать движения и улучшать функции дыхания. Укрепить мышцы свода стопы. Ходьба с выполнением заданий на движения рук и ног. Бег врассыпную. В колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через предметы по скамейке. Метание мешочка вдаль. Подлезание под веревку правым, левым боком. |
| | 22.3-29.3 | Развивать скоростно-силовые, координационные способности. Развивать координацию и быстроту движений в крупных мышечных группах. Корректировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки. Ходьба парами с поворотом, ходьба с подражанием. Бег с изменением темпа. Лазание по стремянке. Бросание мяча вверх, об пол, ловля его двумя руками. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. |
| | 29.3-5.4 | Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Закреплять прыжки в высоту с места. Упражнять в метании малого мяча. Тренировать дыхательную мускулатуру, укреплять мышечный корсет позвоночника, укреплять мышцы тазового пояса и ног. Ходьба на носках, на пятках с высоким подниманием колен. Перестроение в две, три колонны. Бег с высоким подниманием колен, с за хлестом голени назад. «Школа мяча». Подлезание под дуги разной высоты правым, левым боком. Прыжки с высоты на мягкое покрытие (15-25см) |
| АПРЕЛЬ | 5.4-12.4 | Совершенствовать умение и навыки в ходьбе, лазании, прыжках. Улучшать функции дыхания; адаптировать дыхание и организм в целом к физическим нагрузкам. Развивать координацию движений, укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища. Ходьба врассыпную и змейкой. Бег в разном темпе. Лазание разными способами по прямой и наклонной поверхности. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо, боком. Прыжки в длину с места. |
| | 12.4-19.4 | Упражнять в хождении по уменьшенной площади с предметами, упражнять в прыжках, развивать владение мячом. Формировать ритмичный выдох и его глубину. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища. Формирование правильной осанки. Ходьба в колонне, на носках, в приседе. Бег в среднем темпе, врассыпную, боковой галоп. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Пролезание в подвешенный обруч правым, левым боком. |
| | 19.4-26.4 | Тренировать дыхательную мускулатуру грудной клетки, развивать координацию движений, равновесие, укреплять мышечный корсет позвоночника. Упражнять в метании на дальность, прыжках, лазании. Ходьба в различном темпе. Прыжки через 4-6 линий. Лазание по стремянке. Метание мешочка вдаль разными способами. |
| | 26.4-5.4 | Тренировать дыхательную мускулатуру, формировать ритмичный выдох и его глубину. Укрепить голеностопный сустав, мышечный корсет позвоночника. Упражнять в метании правой и левой рукой от плеча вдаль. Закрепить умение ходить по наклонной доске. Обучать прыжкам вверх, перепрыгивая через валики. Ходьба с поворотами по сигналу, бег со сменой ведущего в разном темпе. Метание мешочков вдаль. Ходьба по гимнастической скамейке |

| | | |
|-----|--------------------------|---|
| | | с подбрасыванием мяча вверх и ловли его обеими руками. Ползание между предметами змейкой с прокатыванием головой мяча. |
| МАЙ | 5.5-12.5 | Формирование спокойного выдоха, укрепление мышечного корсета. Упражнять в беге змейкой, медленный оздоровительный бег, ходьба по ребристой доске, по канату (пятка-носок). Упражнять в прыжках через предметы, мягкое приземление. О.р.у. с палкой – профилактика плоскостопия, осанка. |
| | 12.5-19.5 19.5 – 26.5 | Формирование ритмичного выдоха и его глубины. О.р.у. гимнастического станка (осанка). Метание малого мяча от плеча вдаль правой, левой рукой. Подлезание под дуги разной высоты разными способами. Прыжок в высоту с разбега (Коснись мяча) мяч висит на высоте 15см от вытянутой руки ребенка. |
| | 26.5-30 | Диагностика физических и медицинских показаний детей. Обследования совместно с мед. персоналом. Закрепление накопленных навыков в физическом развитии. |

6.МОНИТОРИНГ

Сроки проведения диагностики:

Два раза в год: сентябрь, май.

Форма проведения: наблюдение за детьми, игровые задания.

Ответственные за проведение диагностики:

Общее руководство осуществляет старший воспитатель, диагностика проводится инструктором по физической культуре при участии воспитателя под контролем медицинского работника. Результаты диагностики используются для индивидуализации образования, поддержки ребенка, оптимизации работы с подгруппой детей.

Диагностика физической подготовленности детей

_____ группы № _____

Обследовано _____

| № п/п | Фамилия, имя ребёнка | Статист. равновесие | Метание мешочков даль | Метание набивного мяча | Прыжки в длину с места | Бег на скорость 30метров | Ходьба 10 метров | Итого |
|-------|----------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|------------------|-------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Имеется разработки игр, комплексы оздоровительных гимнастик, комплексы дыхательных гимнастик, спортивных праздников.

8.СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы имеется музыкальный центр, записи песен и мелодий, физкультурное оборудование.: гимнастические скамейки, гимнастические палки, гимнастическая стенка, обручи, скакалки, мешочки с песком, кегли, дуги, бревно, обручи, мячи разных размеров, фитболы, массажные дорожки и коврики, гимнастические маты, нестандартное оборудование.

9. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Методические рекомендации для инструкторов по физической культуре, воспитателей и родителей работающих по программе «Из детства в отрочество».
2. «Физкультура дошкольникам» - Л.Д.Глазырина.

Список детей кружка «Здоровичок»

Инструктора по физической культуре Ефимовой Н.С. на 2023-2024 учебный год.

- 1.Абдуллозода Идрис
- 2.Агапкина Мария
- 3.Джонмахмадзода Марям
- 4.Казанов Даниил
- 5.Лисак Алиса
- 6.Матвиенко Юлия
7. Мирзоев Бехрузжон
- 8.Никитенко Илья
- 9.Осипов Глеб
- 10.Сибулев Артем
11. Трифонов Евгений
12. Щербетовский Кирилл