

Муниципальное казенное образовательное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции г. Нижнеудинск»
(Центр «Доверие»)

СОГЛАСОВАНА

на заседании Педагогического совета
Протокол № 3 от 03.02.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом Центра «Доверие»
от 04.02.2026 г. № 5-од

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по физическому развитию «Будь здоров!»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:

инструктор по физической культуре

Елизарьева И.Л.

г. Нижнеудинск

2026 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей дошкольного возраста	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации программы	13
2.4. Методические материалы	17
3. Список литературы	18

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей дошкольного возраста

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) разработана для детей дошкольного возраста от 3 до 7 (8) лет, с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р;
- Письмом Минпросвещения России от 30.12.2022 № АБ3924/06 о направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 (вступает в силу 1 марта 2023 г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы заключается в том, что главным средством развивающей-оздоровительной работы является гимнастика. Основное преимущество гимнастики в том, что все упражнения выполняются сидя или лежа и на фитнес-мяче, при этом ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при аэробных тренировках стоя. Сердечнососудистая система работает в щадящем режиме. Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не

поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Отличительные особенности программы

Программа «Будь здоров!» способствует укреплению опорно-двигательного аппарата детей, сохранению физического и психического здоровья. Строится на основе индивидуального профиля здоровья ребенка. Программа позволяет гибко дозировать нагрузку: если у ребенка слабая спина, но сильные ноги, акценты смещаются в сторону укрепления мышц-стабилизаторов позвоночника. Каждое коррекционное упражнение, которое само по себе может быть монотонным, в программе «Будь здоров!» вплетено в сюжетный контекст. Ребенок не просто «делает упражнение для стоп», он «превращается в ловкую обезьянку, собирающую плоды». Это поддерживает высокую мотивацию и эмоциональный интерес, исключая принуждение. Программа подразумевает тесное взаимодействие с родителями и осуществляется через систему методических рекомендаций, получаемых родителями индивидуально в устной и письменной форме. Также часто практикуются индивидуальные консультации, в присутствии и с участием ребенка, на которых демонстрируются элементы коррекционного занятия, требующие правильного закрепления в домашних условиях.

Адресат программы: обучающиеся с нарушениями осанки и плоскостопием с 3-7 лет.

Объем программы: 296 академических часа

Форма обучения: очная

Методы обучения

Словесные методы:

- речевая инструкция, беседа, описание предмета;
- указания и объяснение как пояснение способов выполнения задания, последовательности действий, содержания;
- метод аудирования (записанный на аудиокассету голосовой и речевой материал для прослушивания ребенком);
- вопросы как словесный прием обучения (репродуктивные, требующие констатации; прямые, подсказывающие);
- педагогическая оценка хода выполнения деятельности, ее результата.

Наглядные методы:

- обследование предметов (зрительное, тактильно-кинестетическое, слуховое, комбинированное);
- наблюдения за предметами и явлениями окружающего;

- рассматривание предметных и сюжетных картин, фотографий, видеоматериалов;
- показ педагогом приёмов выполнения, работа по образцу и др.

Практические методы и приемы обучения:

- постановка практических и познавательных задач;
- целенаправленные действия с дидактическими пособиями;
- многократное повторение практических и умственных действий;
- наглядно-действенный показ (способа действия, образца выполнения);
- подражательные упражнения;
- дидактические игры;
- тренировочные упражнения для мелкой и общей моторики, игры и др.

Игровые: дидактические и подвижные игры и др.

Тип занятия: комбинированный, практический, тренировочный, теоретический.

Формы проведения занятий: индивидуальная, подгрупповая

Срок освоения программы: 4 года.

Режим занятий

В соответствии с нормами СанПин устанавливается продолжительность занятий:

- для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 мин;
- для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 мин;
- для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 мин;
- для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 25 мин;

Периодичность: 2 раза в неделю. Перерыв между занятиями 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для коррекции плоскостопия и нарушений осанки у обучающихся, через организацию физкультурных занятий.

Задачи программы:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;
- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);

- формировать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- закреплять дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни
- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3 Содержание программы

Подбор для занятий по программе «Будь здоров!» проводится с учетом общего функционального состояния детей разного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга), входящего мониторинга физического развития.

Учебный план программы

№	Наименование разделов	Количество часов	
		теория	практика
1	Диагностика	4	4
2	Инструктаж по технике безопасности	2	2
3	Формирование знаний о здоровом образе жизни	2	2
4	Формирование навыков правильной осанки	10	20
5	Коррекция плоскостопия	8	20
	ИТОГО	74	

Учебно-тематический план

Раздел тематического блока	Тема (содержание) занятия	Кол-во учебных часов
Мониторинг физического развития 8 учебных часов	Первичный мониторинг	4
	Промежуточный мониторинг	2
	Итоговый мониторинг	2
Инструктаж по технике безопасности 4 учебных часа	Знакомство с правилами поведения в спортивном зале	1
	Обучение правилам техники безопасности при занятиях на тренажерах	1

	Обучение безопасному обращению с мячами	1
	Обучение правилам безопасности при занятиях с гантелями, утяжелителями	1
Здоровый образ жизни 4 учебных часа	Ознакомление с влиянием состояния осанки на организм	1
	Ознакомление с влиянием гаджетов на организм	1
	Ознакомление с влиянием двигательного режима на качество жизни	1
	Ознакомление с преимуществами правильного питания	1
Формирование навыков правильной осанки 30 учебных часов	Правильная осанка у вертикальной плоскости.	1
	Осанка. Ходьба по шнуру. Качание на мяче, с сохранением правильной осанки.	1
	Осанка. Перелезание через гимнастическую скамейку. Ходьба по наклонной доске	1
	Осанка. Ходьба с мешочком на голов Движение с перешагиванием через предметы.	1
	Осанка. Ходьба по наклонной поверхности вверх и спуск вниз .	1
	Осанка. Пролезание в обруч. Прыжки из обруча в обруч.	1
	Осанка. Пролезание в тоннель на четвереньках. Прокатывание мяча вперед и бег за ним. Ассиметричная гимнастика.	1
	Осанка. Ассиметричная гимнастика. Упражнения на тренажерах.	1
	Осанка. Ходьба-обычная; с высоким подниманием колен; скрестным шагом; ходьба по кочкам с сохранением правильной осанки.	2
	Осанка. Упражнения с гимнастическими палочками в И.П-стоя	2
	Осанка. Упражнения с гимнастическими палочками в И.П – лежа.	1
	Осанка. Ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку ,с мешочком на голове.	1
	Осанка. Упражнения с мячом Релаксация» «Ровная спина.	1
	Осанка. Упражнения на фитболах в И.П-сидя.	1
	Осанка. Упражнения на фитболах в И.П.-лёжа.	1
	Осанка. Упражнения с мячами в И.П.-лежа.	1

	Осанка. Упражнения с веревкой. Релаксация «Осанка».	1
	Осанка. Упражнения с гантелями ,в И.П-лежа.	1
	Осанка. Круговая тренировка.	
	Осанка. Упражнения с гимнастическими палочками в И.П-лежа.	1
	Осанка. Упражнения в равновесии ,стоя на баланси́ре.	1
	Осанка. Упражнения в равновесии ,сидя на баланси́ре.	1
	Осанка. Упражнения на тренажерах.	1
	Осанка. Упражнения с набивными мячами, сидя на полу.	1
	Осанка. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1
	Осанка. Упражнения в равновесии на наклонной скамейке.	1
	Осанка. Упражнения в равновесии с мешочками.	1
	Осанка. Упражнения с малыми мячами.	1
	Осанка. Упражнения с кеглями.	1
	Осанка. Тестовые упражнения на умение сохранять правильную осанку.	1
Обучение базовым упражнениям по коррекции плоскостопия 28 учебных часа	Плоскостопие. Комплекс упражнений в ходьбе для укрепления свода стопы.	1
	Плоскостопие. Упражнения в И.П. –сидя на стуле с мячами.	1
	Плоскостопие. Упражнения в положении стоя. Захват и подъем с пола мелких предметов.	2
	Плоскостопие. Упражнения на голеностопы в И.П. – лежа.	2
	Плоскостопие. Упражнения, сидя на стуле Правила гигиены ног. Массаж ног.	1
	Плоскостопие. Упражнения с мелкими предметами (собираение, передвижение) в И.п-сидя на стуле.	1
	Плоскостопие. Работа с массажерами.	1
	Плоскостопие. Захватывание и бросание мелких предметов стопами ног.	1
	Плоскостопие. Упражнения на стопу с гимнастическими палочками.	2

	Плоскостопие. Упражнения на тренажерах.	1
	Плоскостопие. Ходьба по веревке, лежащей на полу с различной постановкой стопы.	2
	Плоскостопие. Работа с массажерами на стопы.	1
	Плоскостопие. Ходьба по камушкам, преодоление полосы препятствий «Лесная тропа»	2
	Плоскостопие. Упражнения в балансировании на больших мячах и фитболах	2
	Плоскостопие. Упражнения в И.П. – лежа с мячами	2
	Плоскостопие. Упражнения в И.П-стоя на балансирах.	1
	Плоскостопие. Упражнения в И.П-стоя на полусфере.	1
	Плоскостопие. Упражнения в И.П-лежа на полусфере.	1
	Плоскостопие. Тестовые упражнения на умение правильно выполнять задания.	1
	Подвижные игры	1
ИТОГО		74

Программа сфокусирована на оздоровительной и коррекционной направленности.

Раздел 1. Диагностика (мониторинг физического состояния)

Первичная диагностика (входящая):

- оценка исходного уровня физической подготовленности;
- визуальный осмотр состояния осанки (положение плеч, лопаток, изгибы позвоночника);
- тестирование состояния сводов стопы (визуально);
- определение силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса (статические тесты).

Промежуточный контроль: Наблюдение за техникой выполнения корректирующих упражнений.

Итоговая диагностика: Сравнительный анализ показателей в конце курса, оценка динамики формирования навыка правильной осанки и укрепления свода стопы.

Раздел 2. Инструктаж по технике безопасности

Основная цель инструктажа – предупреждение травматизма в процессе проведения занятий. Первичное ознакомление с оборудованием кабинета проводится по принципу «рука в руку», с подробными разъяснениями и демонстрацией инструктором правил

пользования спортивным инвентарем, правил выполнения упражнений, правил взаимодействия.

Правила поведения в спортивном зале: Ознакомление с границами безопасного пространства.

Техника безопасности при работе с оборудованием: Правильное использование гимнастических палок, мячей-фитболов, массажных ковриков и скамеек.

Безопасность движений: Обучение правильному приземлению при прыжках, страховке при выполнении упражнений на равновесие.

Гигиена занятий: Требования к спортивной форме и обуви (чешки или босиком для работы со стопой).

Ежегодно происходит закрепление навыков безопасного пользования спортивным оборудованием и инвентарем, как под руководством инструктора, так и самостоятельно.

Раздел 3. Формирование знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ)

На занятиях инструктор информирует обучающихся о вредном воздействии сидячего образа жизни, неправильного питания, излишнего увлечения гаджетами, на организм человека и мотивация на ведение здорового образа жизни.

Беседы о теле: «Зачем нам нужен крепкий позвоночник?», «Наши верные помощники — ноги».

Режим дня и питание: Формирование представлений о связи движения, сна и правильной еды со здоровьем.

Гигиена и закаливание: Обучение навыкам самообслуживания после занятий, польза хождения босиком по массажным дорожкам.

Познавательный блок: Знакомство с понятиями «осанка», «скелет», «мышцы» в доступной игровой форме.

Раздел 4. Формирование знаний и представлений о правильной осанке.

Формирование навыков правильной осанки.

Основная цель раздела – на основании медицинского заключения, с помощью физических упражнений произвести возможную коррекцию осанки детей. Инструктор объясняет обучающемуся и его родителям, почему ребенку необходимы упражнения по исправлению осанки, как их правильно выполнять, необходимость систематических занятий, строгое следование рекомендациям специалистов. На занятиях дети под руководством инструктора выполняют индивидуально адаптированные, специальные корректирующие упражнения, позволяющие свести к минимуму или полностью исправить нарушения осанки.

Раздел 5. Формирование знаний и представлений о здоровой стопе. Коррекция и профилактика плоскостопия

Основная цель раздела – на основании медицинского заключения, с помощью физических упражнений произвести возможную коррекцию плоскостопия. На занятиях инструктор обучает ребенка, а при необходимости – и его родителей, выполнению специальных корректирующих упражнений, самостоятельной работе с массажерами, самомассажу. В виде домашних заданий предлагаются индивидуально подобранные комплексы корректирующих упражнений с применением доступных средств (кубики, крупные пуговицы, массажные дорожки).

1.4. Планируемые результаты

Предполагается, что к концу 1 года обучения дети могут:

- все движения выполнять в полном объеме, правильном темпе;
- должны ходить прямо, свободно, не опуская голову;
- прыгать в длину с места;
- уметь бросать мяч от груди;
- уметь ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие;
- уметь лазать по гимнастической стенке верх и вниз;
- уметь правильно дышать при выполнении физических упражнений;
- сохранять положение правильной осанки;
- уметь активно участвовать в разных видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять упражнения для развития силы, координации движений, укрепления свода стопы, осанки;
- знать и соблюдать правила безопасности на занятии.

Предполагается, что к концу 2 года обучения дети могут:

- все движения выполнять в полном объеме, правильном темпе;
- координировать свои движения;
- должны ходить прямо, свободно, не опуская голову;
- прыгать в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами;
- уметь бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками;
- уметь ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие;
- уметь лазать по гимнастической стенке верх и вниз;

- уметь правильно дышать при выполнении физических упражнений; сохранять положение правильной осанки;
- уметь активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях
- уметь выполнять упражнения для развития силы, координации движений, укрепления свода стопы, осанки;
- знать и соблюдать правила безопасности на занятии.

Предполагается, что к концу 3 года обучения дети могут:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 5 раз;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Предполагается, что к концу 4 года обучения дети могут:

- умеют ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеют лазать по гимнастической стенке;
- могут прыгать на мягкое покрытие (с высоты 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеют метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 -4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 5 раз, в ходьбе;
- выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график представлен в приложении 1.

2.2. Условия реализации программы

Занятия по реализации программы проводятся в физкультурном зале. Площадь обеспечивает ребенку свободу движений, возможность смены деятельности. Обеспечена доступность дидактических материалов, право выбора. Создана комфортная психологически безопасная среда.

2.3. Формы аттестации

Для определения динамики, эффективности занятий и уровня физического развития обучающихся используются мониторинговые исследования, методы педагогического наблюдения. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые в период обучения. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья обучающихся определяются посредством мониторинга, который осуществляется инструктором по физической культуре 3 раза в год (входящий, промежуточный, итоговый мониторинг). Далее инструктор дает рекомендации родителям ребенка.

Оценочный лист физического развития ребенка

Упражнения	входящий мониторинг	промежуточная аттестация	итоговая аттестация	динамика	общий вывод и рекомендации
Рост					
Вес					
ЖЕЛ					
Силовая выносливость мышц спины (лежа на животе, руки за голову, прогнуться)					
Динамометрия					
Гибкость					
20 приседаний за 30 секунд					

Пресс					
сгибание и разгибание рук в упоре лежа					
подъем туловища и ног из положения лежа на спине					

№	Параметры обследования	Период обследования		
		ноябрь	январь	май
1	Жизненная ёмкость легких	0,25		
2	Силовая выносливость мышц спины	0,25		
3	Динамометрия	0,25		
4	Гибкость	0,25		
5	Приседания	0.5		
6	Пресс	0.25		
7	Отжимание	0.25		
8	Упражнение «Уголок»	0		
	Вес	24.300		
	Рост	107		

Таблица нормативов физического развития от 3 до 18 лет (девочки)

Упражнения	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
ЖЕЛ	610	900- 1150	1000- 1250	1150- 1500	1250- 1600	1087	1180	1344	1381	1600	1692	1930	1964	2063	2162	2275
Силовая выносливость мышц спины	10-15 сек.	15-10	25-30	35-40	1,5-2 мин.	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2-2,5	2-2,5	2-2,5	2-2,5	3 и более	3 и более	3 и более
Динамометрия правой руки	3,0- 3,5	3,5- 7,5	4,5- 9,0	6,0- 11,0	7,5- 12,0	9,8- 17,1	9,8- 17,1	9,8- 17,1	9,8- 17,1	19,9- 28,3	19,9- 28,3	19,9- 28,3	19,9- 28,3	31- 33,8	31- 33,8	31- 33,8
Гибкость (наклон туловища вперед)	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12	9-13	10-14	12-16	13-17	13-17	14-18	14-18	15-19	15-19	17-20	17-20
20 приседания за 30 сек.	1-2., 3-4, 4+	1-2., 3-4, 4+	1-2., 3-4, 4+	1-2., 3-4, 4+	1-2., 3-4, 4+	1, 2, 3.	1, 2, 3.	1, 2, 3	1, 2, 3, 4	1,2,3,4, 4 и более	1,2,3,4, 4 и более	1-2-3	1-2-3	1-2-3	1-2-3	1-2-3
Пресс	-	4-6	7-9	8-10	9-11	28-26- 24	30-28- 26	33-30- 28	30-20- 15	35-30- 20	38-33- 25	38-33- 25	40-35- 26	40-35- 30	42-36- 30	42-36- 30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	1-3	4-5-11	4-5-11	4-5-11	5-7-12	5-7-12	5-7-12	5-7-12	7-9-15	7-9-15	7-9-15	9-10- 16	9-10- 16	9-10- 16
Подъем туловища и ног из положения лежа на спине (упражнение уголок)	0-5 сек.	10-15	12-16	16-20	18-23	20-25	25-30	30-35	35-37	40-45	45-50	47-53	53 сек.-1 мин	1 мин. и более	1- более	1 и более

Таблица нормативов физического развития от 3 до 18 лет (мальчики)

Упражнения	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
ЖЕЛ	675	900- 1200	1000- 1400	1200- 1600	1300- 1700	1257	1468	1602	1780	1910	2071	2240	2603	3053	3286	3370
Силовая выносливость мышц спины	15-30 сек.	20-35	30-40	40-50	1,5-2 мин.	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2-2,5	2-2,5	2-2,5	2-2,5	2-2,5	3 и более	3 и более
Динамометрия правой руки	3-4	4,0- 8,0	6,0- 10,5	8,0- 12,5	10,0- 12,5	13,0- 18,5	13,0- 18,5	13,0- 18,5	13,0- 18,5	21,6- 37,6	21,6- 37,6	21,6- 37,6	21,6- 37,6	45,9- 51,0	45,9- 51,0	45,9- 51,0
Гибкость (наклон туловища вперед)	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8	6-9	7-10	8-11	9-12	10-13	11-14	12-15	13-16	14-17	14-17	14-18
20 приседания за 30 сек.	1-2., 3-4, 4+	1-2., 3-4, 4+	1, 2, 3, 4 и более	1, 2, 3, 4 и более	1, 2, 3, 4 и более	1, 2, 3, 4 и более	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3
Пресс	-	6-8	9-11	10-12	12-14	23-21- 19	25-23- 21	28-25- 23	35-30- 20	40-35- 25	45-40- 35	48-43- 38	50-45- 40	52-47- 42	55-49- 45	55-49- 45
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	1-2	2-3	3-3	7-9-17	7-9-17	7-9-17	9-12- 16	9-12- 16	9-12- 16	11-13- 19	11-13- 19	11-13- 19	15-20- 25	15-20- 25	15-20- 25
Подъем туловища и ног из положения лежа на спине (упражнение уголок)	10-15 сек.	10-15	10-15	13-18	20-24	30-35	35-40	40-45	40-45	45-50	45-50	45-50	50 сек.-1 мин	50-1	50-1	1мин. и более

2.4. Методические материалы

Спортивное оборудование:

- тренажеры «Лидер-С»,
- «Лидер-С1»,
- многофункциональный тренажер,
- велотренажер,
- беговая дорожка,
- гребной тренажер,
- степовый тренажер,
- эллипсоидный тренажер,
- сухой бассейн,
- скамейки гимнастические,
- разметочное оборудование,
- нестандартное оборудование – балансир, мишени для метания в цель, баскетбольное кольцо.
- Мячи средние разных цветов.
- Мячи малые разных цветов.
- Мячи массажные разных цветов и размеров.
- Обручи.
- Веревки, шнуры.
- Флажки разных цветов.
- Гимнастические палки.
- Кольцеброс.
- Кегли
- «Дорожки движения».
- Мишени с набором дротиков и мячиков на «липучках».
- Детская баскетбольная корзина.
- Длинная скакалка.
- Короткие скакалки.
- Массажные и ребристые коврики.
- Гимнастическая лестница.

Спортивное и специализированное измерительное оборудование:

- динамометр кистевой,
- спирометр ССП.

3. Список литературы

1. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. М., Спб.. ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2005
2. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.
3. Орлова С.В. Гимнастика при нарушениях опорно-двигательного аппарата. 2010 г.Иркутск.
4. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. М., МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.
5. Малоподвижные игры и игровые упражнения «От рождения до школы» М.М Борисова. Мозаика-Синтез 2021г.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М: Мозаика-Синтез, 2010.
7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и упражнения для детей 3 – 7 лет. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003.
8. Шапкова Л.В. «Подвижные игры для детей с нарушением в развитии» Методическое пособие, Спб.. ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2005