

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г

Утверждаю  
Заведующий  
«Солнышко»  
Р.С.Грозных  
Приказ № 35/1 - ОД от 30.08.2024 г



## **Перспективный план работы объединения по интересам «Здоровей-ка» с детьми подготовительной группы «Тюльпанчик»**

**Октябрь**

### **1. «Что такое правильная осанка»(обучающее)**

*Структура занятия*

1. Знакомство детей с кружком «Здоровейка»  
( знакомство детей с целями и задачами кружка).
2. Дать представление о правильной осанке.  
  
(просмотр с детьми презентации « Правильная осанка»,  
обсуждение с детьми данной презентации)
3. Игра «Угадай, где правильно»
4. Игра малой подвижности «Веселые елочки»  
(приложение № 1, игра № 21)
- 5.Игра - релаксация « Пляж»

#### ***Работа с родителями***

Познакомить родителей с игрой «Веселые елочки».  
Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка.

### **2.« Правильная осанка»**

*Структура занятия*

1. Проведение теста на правильную осанку.  
( диагностика нарушений осанки у детей).
2. Комплекс гимнастики « Гусятки»  
( упражнения на профилактику и коррекцию нарушения осанки).  
(приложение № 1, комплекс № 29)
3. Игра малой подвижности «Шарик»  
(игра № 30 приложение № 3)
4. Упражнение « Пронеси, не урони» ( ходьба с мешочками и  
кирпичиками на голове)
- 5.Игра - релаксация « Солнышко и тучка»  
(приложение № 3, игра № 31)

#### ***Работа с родителями***

Памятка «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»

### **3. «Береги свое здоровье»**

*Структура занятия*

1. Тест на определение подвижности позвоночника.
2. Комплекс гимнастики «Цапля»  
(приложение № 1, комплекс № 5)
3. П/И «Весёлые ребята»
4. Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево»
5. Игра - релаксация «Грибочки»  
(приложение № 3, игра № 8)

***Работа с родителями***

Памятка «С чего начать родителям»

### **4.«Путешествие в страну Здоровья»**

*Структура занятия*

1. Разминка «веселые шаги»  
(приложение № 5, комплекс № 1)
2. ОРУ (с малыми мячами)  
(приложение № 5, комплекс № 8)
3. П/И «Хитрая лиса»
4. Дыхательное упражнение « Большой и маленький»  
(приложение № 8, комплекс № 3-1)
5. Релаксация «Бабочки»  
(приложение № 3, комплекс № 13)

***Работа с родителями***

Оформление папки-передвижки «Советы родителям»

**Ноябрь**

### **1. «Плоскостопие»**

*Структура занятия*

1. Дать представление о том, что такое плоскостопие.
2. Комплекс корригирующей гимнастики.  
(приложение №4 комплекс № 1)
3. Подвижная игра «Не оставайся на полу»
4. Самомассаж «Точилка»  
(приложение №6 упражнение № 3)
5. Релаксация «Море и пляж»

(приложение №3 упражнение № 33)

### ***Работа с родителями***

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной ходьбе во время прогулок.

Ознакомление родителей с приемами самомассажа. Памятка для родителей «Самомассаж»

## **2. «Береги своё здоровье»**

### *Структура занятия*

1. Ходьба со сменой темпа движения и сохранением осанки.  
(Ходьба по «дорожкам здоровья».  
(Приложение №1, упражнения № 21, 24.)
2. Упражнение « Встань и пройди правильно»  
(Ходьба через предметы с мешочком на голове)
3. Подвижная игра «Птички в домиках»
4. Массаж « Мой сосед»
5. Релаксация « Облако»  
( Приложение №3 упражнение № 35)

### ***Работа с родителями***

1. Советы для родителей « Физическое воспитание детей».  
(рекомендации по профилактике нарушений осанки и деформации стопы).

## **3. «Ходи правильно»**

### *Структура занятия*

1. Комплекс корригирующей гимнастики.  
( Приложение №2 упражнение № 2)
2. Упражнение «Пройди не урони»
3. Подвижная игра «Удочка»
4. Оздоровительное упражнение « Лошадка»  
( приложение №7 упражнение № 1)
5. Релаксация «Котята»  
( Приложение №3 упражнение № 5)

### ***Работа с родителями***

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом. Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.

#### **4. «Вот так ножки»**

*Структура занятия*

1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия  
( приложение № 2 комплекс № 4)
2. Упражнение «Пройди по скамейке»
3. Самомассаж  
( приложение №6 упражнение № 1,2,3)
4. Подвижная игра «Успей выбежать»
5. Дыхательное упражнение «Аист», «Дровосек»  
( приложение № 8 комплекс № 3)

#### ***Работа с родителями***

Папка – передвижка «Дыхательная гимнастика для детей». Ознакомление родителей с дыхательными упражнениями.

#### **Декабрь**

#### **1. «Закрепление правильной осанки»**

*Структура занятия*

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
  2. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.  
(Приложение №1, упражнения № 4, 6. Упражнение «Ласточка», «Бег по кругу»)
  3. Подвижная игра «Найди своё место»
    4. Самомассаж «Пила», «Браслеты»  
(Приложение №6, упражнения № 4,5)
  5. Релаксация «Снег»  
( Приложение №3 упражнение № 15)

#### ***Работа с родителями***

Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.

#### **2. «Учимся правильно дышать, что бы помочь позвоночнику»**

*Структура занятия*

1. Упражнение «Встань правильно».

2. Комплекс упражнений на дыхание.  
(Приложение № 8, комплекс № 3, упр. 2, 3, 4)
3. Упражнение «Буратино».
4. Подвижная игра «Попляши и покружись – самым ловким окажись».
5. Релаксация «Спинка отдыхает»  
( Приложение №3 упражнение № 19)

#### ***Работа с родителями***

Памятка для родителей « Правильное дыхание». Знакомство родителей с дыхательной гимнастикой.

### **3. Сюжетное занятие «На птичьей полянке»**

#### *Структура занятия*

1. Разминка « Воробышек», «Журавлик»  
(приложение №5, комплекс № 2)
2. Комплекс корригирующих упражнений  
(Приложение №5, комплекс № 5)
3. Подвижная игра «Гуси - лебеди».
4. Дыхательное упражнение «Аист»  
(приложение №8, комплекс № 3 - 3)
5. Релаксация «Воробьиная полянка»  
( Приложение №3 упражнение № 17)

#### ***Работа с родителями***

Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.

### **4. «Сидим правильно»**

#### *Структура занятия*

1. Упражнение «Сядь правильно»
2. Комплекс корригирующих упражнений  
(Приложение №5, комплекс № 7)
3. Подвижная игра «Ловишки - перебежки»
4. Игра «Ровным кругом»
5. Релаксация «Спортсмены»  
( приложение №3 упражнение № 14)

#### ***Работа с родителями***

Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.

## **Январь**

### **1. «Будем здоровыми»**

### *Структура занятия*

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Упражнение «Ровная спина»
3. Комплекс корригирующей гимнастики.  
(Приложение № 1, упр. 7, 13, 14, 15)
  
4. Самомассаж «Рисунок на спине»
5. Подвижная игра «Второй лишний».  
5. Релаксация «Бутон»  
( Приложение №3 упражнение № 12)

### ***Работа с родителями***

Папка- передвижка «Упражнения на укрепление здоровья детей».

## **2. «Профилактика плоскостопия»**

### *Структура занятия*

1. Разновидности ходьбы и бега по кругу.
2. Комплекс корригирующей гимнастики с гимнастическими палками.  
(Приложение № 2, комплекс № 3)
3. Массаж «Поезд»
4. Подвижная игра «Менялки».
5. Релаксация «Куклы отдыхают»  
( Приложение №3 упражнение № 6)

### ***Работа с родителями***

Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики по профилактике плоскостопия.

## **3. « В стране здоровья»**

### *Структура занятия*

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Упражнение «Пронеси – не урони» (ходьба с мешочком на голове)
3. Упражнения «Здоровые ножки»
4. Самомассаж «Пружинка», «Братцы»  
( Приложение №6 упражнение № 7,9)
5. Релаксация «Мороз»  
( Приложение №3 упражнение № 9)

### *Работа с родителями*

Папка – передвижка "Упражнения для укрепления здоровья детей"

#### **4. «Встань правильно»**

*Структура занятия*

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Комплекс корригирующей гимнастики  
(Приложение № 2, комплекс № 5)
3. Комплекс упражнений на дыхание.  
(Приложение № 8, комплекс № 5 – 1,2,3,4)
4. Подвижная игра «Хитрая лиса»
5. Релаксация «Рассерженные котята»  
( Приложение №3 упражнение № 17)

***Работа с родителями***

Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»

### **Февраль**

#### **1. «Будем ловкими»**

*Структура занятия*

1. Упражнение « Надуем шары».  
(Приложение № 8, упр. 1-3)
2. Комплекс корригирующей гимнастики.  
(Приложение № 5, комплекс № 3)
3. Самомассаж « Гуси», «Человечки».  
(Приложение № 6, упр. № 10, 11)
4. Подвижная игра « Горелки».
5. Релаксация « Солнечная полянка»  
( Приложение №3 упражнение № 10)

*Работа с родителями*

Консультация для родителей « Как правильно дышать и сохранять осанку».

#### **2. «Будем сильными»**

*Структура занятия*

1. Ходьба по «Дорожкам здоровья»
2. Упражнение « Закажи мяч в ворота ножкой».
3. Массаж « Мой сосед»
4. Подвижная игра «Кот и мыши».
5. Релаксация «Мячик»  
( Приложение №3 упражнение № 16)

## ***Работа с родителями***

Папка-передвижка « Движение – это жизнь».

### **3. Закрепление правильной осанки**

*Структура занятия*

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ у гимнастической стенки  
( Приложение № 5 упражнение № 9)
3. Упражнение в вися на гимнастической стенке.
  4. Подвижная игра «Мышеловка».
  5. Релаксация «Одежда в магазине»  
( Приложение №3 упражнение № 20)

## ***Работа с родителями***

Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»

### **4. «Веселый колобок»**

*Структура занятия*

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.
2. Упражнение «Скатаем колобок».
3. Самомассаж с массажными мячами.
4. Подвижная игра «Колобок и звери».
5. Релаксация «Колобок»  
( Приложение №3 упражнение № 30)

## ***Работа с родителями***

Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

## **Март**

### **1. «Будем красивыми»**

*Структура занятия*

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Упражнение в вися (на гимнастической стенке).
3. Самомассаж «Добываем огонь»  
( Приложение № 6 упражнение № 6 )
4. Подвижная игра « Найди себе место».
5. Релаксация «Воздушный шар»  
( Приложение № 3 упражнение № 21 )

## ***Работа с родителями***

Папка-передвижка « Движение и здоровье».

### **2. «Будем ловкими»**

*Структура занятия*

1. Комплекс упражнений « Загадки».  
(приложение № 2)
2. Упражнения на фитбол – мячах.
3. Самомассаж.  
( Приложение № 6 упражнение № 6,7)
4. Подвижная игра « Заводные игрушки».
5. Дыхательное упражнение «»  
(Приложение № 8 упражнение № 2 – 1,2,3,)
6. Релаксация « Парашют»  
( Приложение № 3 упражнение № 18)

## ***Работа с родителями***

Оформление стенда « 10 советов родителям».

### **3. «Будем внимательными»**

*Структура занятия*

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. Подвижная игра «Третий лишний»
4. Дыхательные упражнения.
- ( Приложение № 8 упражнение № 4 – 1,2,3)
6. Релаксация «Клякса»  
( Приложение № 3 упражнение № 22)

## ***Работа с родителями***

Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»

### **4. «Весёлая маршировка»**

*Структура занятия*

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамики близнецы» (упражнения в парах)
4. Самомассаж «Рисунок на спине»
5. Подвижная игра «Птички в домиках»

6. Релаксация «Медвежата»  
( Приложение № 3 упражнение № 19)

### ***Работа с родителями***

Оформление фото выставки по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Апрель**

#### **1. «Вместе весело»**

*Структура занятия*

*Структура занятия*

1. Комплекс пластической гимнастики  
(приложение № 5, комплекс № 1)
2. Упражнение «Прокати мяч»
3. Упражнения-разминка « Дышите-не дышите».
4. Подвижная игра «Ровным кругом»
5. Релаксация «Волшебная сила»  
( Приложение № 3 упражнение № 23)

### ***Работа с родителями***

Папка передвижка « Учим ребёнка следить за своим здоровьем»

#### **2. «Следим за своим здоровьем»**

*Структура занятия*

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Корректирующие упражнения.  
( приложение № 2, комплекс № 3)
3. Подвижная игра «Весёлые ребята»
4. Дыхательные упражнения.  
( Приложение № 8 упражнение № 4 – 4,5,6)
5. Релаксация «Сосульки»  
( Приложение № 3 упражнение № 24 )

### ***Работа с родителями***

Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

#### **3. «Следим за ножками»**

*Структура занятия*

1. Массаж стоп « Дорожка здоровья».

2. Упражнения с массажными мячами.  
(приложение № 2, комплекс № 2)
3. Упражнение «Рисуем ногами»
4. Подвижная игра «Вышибалы»
5. Релаксация «Пылинки»  
( Приложение № 3 упражнение № 27)

***Работа с родителями***

Памятка для родителей «Здоровые дети – в здоровой семье»

**4.«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»**  
*Структура занятия*

1. Комплекс гимнастики  
(приложение № 1, упражнение № 8,9,10)
2. Упражнение «Прыгалка»
3. Ходьба с кубиками на голове
4. Подвижная игра «Ловишки с ленточками»
5. Релаксация «Пружинки»  
( Приложение № 3 упражнение № 11)

***Работа с родителями***

Памятка «Лебединая шейка»

**Май**

**1.«Весёлые ножки»**

Структура занятия

1. Самомассаж стоп.
2. «Дорожка здоровья».
3. Упражнения с массажными мячами.
4. Подвижная игра «Быстро возьми»
5. Массаж «Рисуем на спине»

***Работа с родителями***

Папка – передвижка «Выбери здоровый образ жизни»

**2. «Вместе с другом»**

*Структура занятия*

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.

2. Упражнения в парах.
3. Самомассаж.
- ( Приложение № 6 упражнение № 8)
4. Подвижная игра «Ловишки - перебежки»
5. Релаксация «Мыльные пузыри»  
( Приложение № 3 упражнение № 29)

### ***Работа с родителями***

Советы родителям «Десять золотых правил здоровьясбережения»

### **3. «Вместе с мамой, вместе с папой»**

*Структура занятия*

1. Ходьба с выполнением заданий.
2. Упражнения в парах (ребёнок – родитель)
3. Комплексы корригирующих упражнений.
4. Игра – эстафета «Добеги вместе».
4. Упражнения на дыхание и расслабление.
5. Массаж « Мой сосед»
6. Подвижная игра «Найди свой домик»
7. Релаксация «Волшебный клубок»  
( Приложение № 3 упражнение № 2)

### ***Работа с родителями***

День открытых дверей с просмотром работы кружка.

### **4. «Вместе будем здоровыми»**

*Структура занятия*

1. Тест на правильную осанку.
2. Тест на определение подвижности позвоночника.
3. Упражнение «Силачи» (с мячом)
4. Подвижная игра «Горячая картошка»
5. Релаксация «Олень»  
( Приложение № 3 упражнение № 28)

### ***Работа с родителями***

Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе объединения по интересам  
«Здоровейка»

**Диагностика**

## Методики тестирования

### *Метод тестирования нарушения осанки*

а) Для контроля эффективности занятий будут использованы 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 градусов и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника будет 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 - 0 от скамейки).

**В конце года подчитывается результативность работы объединения по интересам «Здоровейка»**

Начало года

Конец года

Высокий уровень

средний уровень

низкий уровень