# Управление образования администрации Пермского муниципального округа Пермского края Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Платошинский детский сад «Солнышко»

СОГЛАСОВАНО: На педагогическом совете МАДОУ «Платошинский детский сад «Солнышко» Протокол № 1

От «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Платопинский детский сад
«Соллышко»
10.А. Зайнетдинова

Совместная деятельность по интересам

# «Парная гимнастика»

Возрастной состав: дети младшей группы (4-5лет).

Срок реализации: один учебный год



Составитель: Инструктор по физической культуре

Чадаева Ольга Ивановна

с. Платошино 2025г

Я не боюсь еще и еще раз повторить: Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизни мировоззрение, умственное развитие прочность знаний, вера в свои силы». В.А. Сухомлинский

# І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### Пояснительная записка.

### Актуальность:

Все родители хотят, чтобы ребенок вырос здоровым, сильным, смелым, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Поэтому забота о формирование двигательных навыков ребенка является первоначальной задачей родителей. Прежде всего родителям следует познакомиться с широким перечнем доступных физических упражнений, подвижных игр. Вовлечение семьи в спортивные мероприятия приобщает родителей и детей к спорту и здоровому образу жизни. Совместные занятия позволяют родителям сохранить и укрепить здоровье детей, развить у детей физические качества, предоставляют возможность заниматься физкультурой не только ребенку, но и взрослому.

Данная Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, повышение низкого уровня знаний по физическому развитию родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

Поэтому важнейшей задачей современной семьи и дошкольного учреждения является воспитание здорового ребенка, способного проявлять самостоятельность, творчески мыслящего, уверенного в своих силах.

Парная гимнастика — это нетрадиционная форма работы в детском саду с семьей по физическому воспитанию, которая обеспечивает укрепление здоровья детей, приобщение к физической культуре, а также это отличный вариант для вас, чтобы отвлечься от работы, домашних дел и «расслабиться».

Анализируя противоречивость явления, которое сложилось в воспитании детей Пермского края, возможно найти пути, которые будут способствовать оказанию реальной помощи родителям в повышении их педагогических знаний, обучению способам взаимодействия со своим ребенком, выработке родительской позиции; помогут инструктору по физической культуре овладеть способами общения с родителями.

### Цель программы:

Познакомить родителей с основными особенностями развития ребенка младшего дошкольного возраста.

- Показать общие условия полноценного благополучия, психического развития малыша, важность эмоционального благополучия, развития активности.
- Создать радостное настроение у детей и родителей, способствовать эмоционально близкому общению детей и родителей в ситуации совместно физкультурной деятельности.

«Обучение детей упражнений в парной гимнастике, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них здорового образа жизни».

### Задачи программы:

### Оздоровительные задачи:

- Приобщать родителей и детей к занятиям физической культурой и к поддержанию здорового образа жизни.
- Способствовать развитию двигательных качеств и способностей дошкольников с учётом индивидуальных особенностей состояния здоровья. -способствовать укреплению мышечной системы детей средствами парных упражнений.

### Образовательные задачи:

- Познакомить родителей с разными видами физических упражнений и игр, которые доступны взрослым и детям в условиях семьи.
- продолжать формировать элементарные знания о физических качествах человека силе, ловкости, гибкости;
- способствовать обогащению познавательного интереса к способам формирования силы, ловкости, гибкости; закрепить знания детей о диких животных пермского леса.

#### Воспитательные задачи:

- -воспитывать чувство гордости за совместные достижения взрослых и детей, положительное отношение к физической культур
- Создать оптимальные условия для обучения родителей способам взаимодействия с ребёнком и освоения методов самоконтроля при физических нагрузках.

### Задачи по безопасности:

- -Помочь родителям освоить способы наблюдения за действиями ребёнка.
- -Изучить основные причины травматизма детей в дошкольных образовательных учреждениях на занятиях.

# Работа по данной программе строится на следующих принципах: Основные принципы:

### Добровольности.

Педагогу необходимо сформировать потребность, вызвать желание у родителей к совместной физкультурно - досуговой деятельности.

**Принцип содружества**, состязания и игры. В деятельности нашего кружка используются различные эстафеты, соревнования, конкурсы с участием детей, педагогов и взрослых.

**Научности.** Принцип научности предполагает знакомство дошкольников с совокупностью элементарных знаний в области здорового образа жизни. **Современности**. Современный рынок предлагает огромный спектр новых услуг. Хотя весь ряд программ, предлагаемый для детей, может быть в лучшей степени адаптирован на базе дошкольных образовательных учреждений. **Доступности.** Данный принцип крайне важен и тесно сопряжен с принципом научности. Основой данного принципа является доступность материала для детей определенного возрастного показателя. Мы должны опираться на объекты ближайшего окружения.

**Открытости.** Совместная деятельность педагогов и родителей на благо здоровья детей бесспорно основополагающая. Но в нашем клубе мы не ограничиваемся общением только с мамой и папой. В огромном спектре физкультурно-досуговой деятельности могут найти совместное занятие с детьми бабушки и дедушки, старшие братья и сестры.

**Целостности.** В конечном счете, целью физкультурно-оздоровительной деятельности является сохранение здоровья человека в здоровой, экологически безопасной среде. Содержание физического развития должно способствовать также формированию у ребенка представлений о человеке как части мира. Здоровье не личное дело каждого, а здоровье перед своей семьей, перед нацией.

# Отличительные особенности программы:

Особое достоинство парной гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в TOM. располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при можно оказывать положительное воздействие которых организацию ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Упражнения применяются в качестве корригирующих, также повышающих тонус утомлённых мышц, восстанавливают работоспособность И двигательные функции. Они направлены на развитие силы мышц, укрепление суставов и активно воздействуют на сердечно-сосудистый, нервно-мышечный костносвязочный аппараты. Выполняя упражнения парной гимнастики, ребёнок

познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, приобретает определенные навыки, которые

### Прогнозируемый результат освоения программы:

- повысится уровень педагогической компетентности родителей по физическому воспитанию детей младшего дошкольного возраста.
- Познакомятся родители с некоторыми упражнениями парной гимнастики.
- родители стимулируются к практическому применению полученных умений в домашних условиях.
- совершенствуются двигательные навыки и умения в детско-родительской паре.

Упражнения детей в паре с родителем.

Умения детей и родителей выполнять упражнения в паре самостоятельно. (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависим одной и двумя ногами (с помощью).

# Организация проведения занятия:

для успешного усвоения материала занятия проходят в игровой форме. Материал подобран с учетом возрастных особенностей и потребностей дошкольников.

# Структура занятий:

Занятия (теоретические и практические) проводятся один раз в неделю не более 20 минут, 4 раза в месяц с октября по май.

Формы занятий: игровая, беседы, развлечения.

# Работа совместной деятельности по интересам «Парная гимнастика» осуществляется в трех направлениях:

- подача информационного материала
- практическое участие детей и родителей в организации мероприятия
- -наблюдение за самостоятельной деятельностью детей и родителей в домашних условиях.

# Методы и приемы:

Словесные: Объяснения упражнений, указание, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные тексты песен, игр.

**Наглядные:** Показ, имитация, участие воспитателя в играх и упражнениях. Звуковые и зрительные ориентиры.

**Практические:** Упражнения, корректные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

### Возрастные особенности усвоения программного материала:

Учитывая физиологические особенности, свойственные возрасту детей, программа закладывает следующие цели: - обеспечить детей и движениям, т. е. научить управлять относительно простыми движениями через выполнение простейших гимнастических упражнений, создав тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности; -обучить действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие таких физических качеств, как гибкость, координация, быстрота; сформировать положительное отношение к регулярным занятиям физической культурой и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки, которые помогут в повседневной жизни. Задачи, специфичные для данного возраста: - формирование здоровых привычек; - формирование осанки; - привитие культуры личной гигиены; правильного ходьбы, формирование получение навыков «гимнастического шага»; развитие чувства ритма и обучение выполнению движений на счет; - развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного развитие наглядно-действенного мышления; взаимодействию друг с другом;

- формирование самооценки.

# II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

#### Учебный план

No	Название	К	Оличество часо	Количество часов		
• ,_	раздела/ темы	теория	практика	всего	Форма контроля	
1	Vanapumoni in iii	5 мин.	15мин.	20мин	Беседа,	
	Удивительный				выполнение	
	мир детства».				парных	
					упражнений	
2	Удивительный	5 мин.	15мин.	20мин	Беседа,	
	у дивительный				выполнение	
	мир детства».				парных	
					упражнений	
3	«Я должен», над	5 мин.	15мин.	20мин	Подвижная	
	«Я хочу»				игра «Кот и	
	« Л хочу»				мыши»	
4	«Я должен», над	5 мин.	15мин.	20мин	Подвижная	
	«Я хочу»				игра «Кот и	
	« Л хочу»				мыши»	
5	Как помочь	5 мин.	15мин.	20мин	Беседа	
	Модиния				«Удивительный	
	малышу				мир души»	

	пережить				Выполнение
	разлуку с				физических
					упражнений
	мамой?»				
6	IC	5 мин.	10мин.	15мин	Беседа
	Как помочь				«Удивительный
	малышу				мир души»
	пережить				Выполнение
	разлуку с мамой?»				физических
	мамои:>>				упражнений
7		5 мин.	10мин.	15мин	Беседа
					«Удивительный
	Знаете ли Вы				мир души»
	своего ребенка?"				Выполнение
					физических
					упражнений
8	Знаете ли Вы	5 мин.	10мин.	15мин	Подвижная
	своего ребенка?"				игра «Салочки
					с кружением»
9	«Педагогические	5 мин.	10мин.	15мин	Подвижная
	условия				игра «Салочки
	эмоционального				с кружением»
	благополучия				Игры
10	детей 3-4 л		1.5	20	D
10		5 мин.	15мин.	20мин	Выполнение
					парных
					физических
	«Педагогические				упражнений
	условия				проводится на
	эмоционального				снежной
	благополучия				спортивной
	детей 4-5 лет				площадке. «Прятки с
					«прятки с санками»
					«Хоровод
					«Хоровод вокруг санок»
11		5 мин.	 15мин.	20мин	Выполнение
11		O MINITI.	1 J WITH II.	20MHH	парных
	Учиться				физических
	понимот своего				упражнений
	понимать своего				проводится на
	малыша				снежной
					спортивной
					площадке.

	Γ	T			T T
					«Прятки с
					санками»
					«Хоровод
					вокруг санок»
12	<b>V</b>	5 мин.	15мин.	20мин	Беседа с
	Учиться				родителями об
	понимать своего				играх малышей.
					Какие игры
	малыша				любят играть
					их дети?
13		5 мин.	15мин.	20мин	Беседа с
	Игра малышей -				родителями об
	«Восьмое чудо				играх малышей.
	света».				Какие игры
	eberu				любят играть
					их дети?
14		5 мин.	15мин.	20мин	Игры
					«Гибкие лисы
	Игра малышей -				и шустрые
	«Восьмое чудо				лисята»
	света».				Подвижная
	eberu				игра «Как у
					бабушки
					Меланьи»
15		5 мин.	15мин.	20мин	Игры
					«Гибкие лисы
	Особенности				и шустрые
	возрастного				лисята»
	развития детей				Подвижная
	развития детен				игра «Как у
					бабушки
					Меланьи»
16	Особенности	5 мин.	15мин.	20мин	Методические
	возрастного				советы:
	развития детей				выполнение
					физических
					упражнений
					Игры -
					эстафеты
17	«Как помочь	5 мин.	15мин.	20мин	Методические
	малышу освоить				советы:
	гигиеническую				выполнение
	культуру				физических
	человека»				упражнений

					Игат
					Игры -
1.0	TC		1.5	20	эстафеты
18	«Как помочь	5 мин.	15мин.	20мин	Выполнения
	малышу освоить				Физических
	гигиеническую				упражнения
	культуру				Игры «Веселые
	человека»				жуки»
					«Мишки-
					медвежата2
19	Здравствуй,	5 мин.	15мин.	20мин	Выполнения
	уральская зима				Физических
	или как				упражнения
	воспитать				Игры «Веселые
	самоконтроль и				жуки»
	выносливость у				«Мишки-
	детей.				медвежата2
20	Здравствуй,	5 мин.	15мин.	20мин	Беседа с
	уральская зима				родителями
	или как				Игры с
	воспитать				обручами
	самоконтроль и				1.5
	выносливость у				
	детей.				
21	«Закаливание —	5 мин.	15мин.	20мин	Беседа с
	малыша-это				родителями
	полезно?»				Игры с
					обручами
22	«Закаливание —	5 мин.	15мин.	20мин	
	малыша-это				Беседа с
	полезно?»				родителями
					Игры с
					обручами
23	Почему нужна	5 мин.	15мин.	20мин	Туристический
	игра ребенку?		10 111111	2011111	поход
	in pa pecenty.				Подвижные
					игры, эстафеты.
					игры, эстафсты.
24	Почему нужна	5 мин.	15мин.	20мин	Показ
	игра ребенку?	S WIIII.	15 MIIII.	2011111	родителями
	in pa pooliky.				сказки «Репка»
25	«Как помочь	5 мин.	15мин.	20мин	Показ
	малышу освоить	J WINIT.	тушип.	20MHH	
	физическую				родителями сказки «Репка»
	-				CRASKII ((1 CIIKA))
	культуру?»				

26	«Как помочь	5 мин.	15мин	20мин	Игры,
	малышу освоить				предложенные
	физическую				родителями.
	культуру?»				
27	«Праздник День	5 мин.	15мин	20мин	Игры,
	рождения»				предложенные
					родителями.
28	«Праздник День	5 мин.	15мин	20мин	Выполнение
	рождения»				парных
					физических
					упражнений.
И	того за учебный	3 часа	7 часов	10часов	
	год			(28	
				занятий)	

# Содержание обучения

$N_{\underline{0}}$	Тема	Теория	Практика	Контроль
1		Познакомить	Выполнение	Беседа. Игры
		родителей с	парных	
		основными	физических	
		особенностями	упражнений.	
		развития ребенка	«Великан и	
		3-4 лет, показать	Карлик»	
		общие условия	«Куколка»	
	«Я должен»,	полноценного	«Маленький	
	над «Я хочу»	физического и	самолетик» «На	
	пад «Эт хо ту»	психического	коне»	
		развития	Подвижная игра	
		малыша,	«Лохматый	
		важность	пес»	
		эмоционального		
		благополучия,		
		развития		
		активности.		
2		Познакомить	Выполнение	Беседа. Игры
		родителей с	парных	
		основными	физических	
	«Я должен»,	особенностями	упражнений.	
	над «Я хочу»	развития ребенка	«Великан и	
	inag (or no 19"	4-5 лет, показать	Карлик»	
		общие условия	«Куколка»	
		полноценного	«Маленький	
		физического и	самолетик» «На	

		психического	коне»	
		развития	Подвижная игра	
		малыша,	«Лохматый	
		важность	пес»	
		эмоционального		
		благополучия,		
		развития		
		активности.		
3		Познакомить	Содержание	Консультация
		родителей с	физических	для родителей
		причиной	упражнений.	
		детских	«Поднимание	
	Как помочь	переживаний,	плеч»	
		показать	«Зайчики-	
	малышу	некоторые	гимнасты»	
	пережить	приемы	«Зайки-	
	in printing	коррекции	плясуны»	
	разлуку с	неблагополучног	Подвижная игра	
	мамой?»	0	«Кот и мыши»	
	1,10,1,10,11,0,1	эмоционального		
		состояния детей		
		с помощью		
		парных		
		упражнений		
4		Познакомить	Содержание	Консультация
		родителей с	физических	для родителей
		причиной	упражнений.	•
		детских	«Поднимание	
		переживаний,	плеч»	
	7.0	показать	«Зайчики-	
	Как помочь	некоторые	гимнасты»	
	малышу	приемы	«Зайки-	
	пережить	коррекции	плясуны»	
	разлуку с	неблагополучног	Подвижная игра	
	мамой?»	0	«Кот и мыши»	
		эмоционального		
		состояния детей		
		с помощью		
		парных		
		упражнений		
5		Показать	«Прятки с	Выполнение
	Знаете ли Вы	родителям	санками»	парных
	своего	способы	«Хоровод	физических
	ребенка?"	активного	вокруг санок»	упражнений
	рессика:		- ·	• •
		влияния на	«Гонки на	проводится на

		27/21/11/21/21/21	OOTHWOT?''	ATTOMETIC TO
		эмоциональное	санках»	снежной
		состояние	Подвижная игра	спортивной
		ребенка, его	«Салочки с	площадке
		активность,	кружением»	
		отзывчивость на		
		парные		
		упражнения и		
		малые формы		
		фольклора.		
6		Показать	Прятки с	Выполнение
		родителям	санками»	парных
		способы	«Хоровод	физических
		активного	вокруг санок»	упражнений
	T.C.	влияния на	«Гонки на	проводится на
	Как помочь	эмоциональное	санках»	снежной
	малышу	состояние	Подвижная игра	
	пережить	ребенка, его	«Салочки с	площадке
	разлуку с	активность,	кружением»	1 71 -
	мамой?»	отзывчивость на	Tr J III o III o	
		парные		
		упражнения и		
		малые формы		
		фольклора.		
7		Формировать	Выполняется	Беседа с
,		представление у	ходьба по узким	родителями об
		родителей о	дорожкам и	играх малышей.
		«ведущих»	«полезному	Какие игры
		средствах	коврику»	любят играть их
		развития детей и	(массажные	дети?
		сохранения их	коврики). «Не	доти:
		эмоционального	попадись,	
		· ·		
		и физического	зайка»	
	Знаете ли Вы	здоровья.	Подвижная игра	
	своего	Развивать	«У медведя во	
	ребенка?"	способы	бору» «Зайки –	
	_	взаимодействия	дружные	
		с детьми.	ребята»	
		Приобщать	«Лисички	
		детей и	сильные»	
		родителей к	«Гибкие лисы и	
		культуре	шустрые	
		Прикамья	лисята»	
		Прикамы		
		средствами	Подвижная игра	
		_	Подвижная игра «Как у бабушки	

8	Знаете ли Вы	Формировати	Винопилетол	Беседа с
0		Формировать	Выполняется	
	своего	представление у	ходьба по узким	родителями об
	ребенка?"	родителей о	дорожкам и	играх малышей.
		«ведущих»	«полезному	Какие игры
		средствах	коврику»	любят играть их
		развития детей и	(массажные	дети?
		сохранения их	коврики). «Не	
		эмоционального	попадись,	
		и физического	зайка»	
		здоровья.	Подвижная игра	
		Развивать	«У медведя во	
		способы	бору» «Зайки –	
		взаимодействия	дружные	
		с детьми.	ребята»	
		Приобщать	«Лисички	
		детей и	сильные»	
		родителей к	«Гибкие лисы и	
		культуре	шустрые	
		Прикамья	лисята»	
		средствами	Подвижная игра	
		подвижных игр	«Как у бабушки	
		1	Меланьи»	
9		Познакомить	Содержание	Методические
		родителей с	физических	советы: умение
		содержанием	упражнений.	последовательно
		программы	Построение,	умывать руки,
		детского сада по	ходьба и бег	знать алгоритм
		воспитанию к\г	парами	одевания,
		навыков	«Крепкие	владение
		ребёнка: ухода за	ручки»	навыками
		своим телом,	«Сильные	самообслуживан
	«Педагогиче	культуры еды,	ноги»	ия, уход за
	ские условия	бережного	«Полуприседан	вещами.
	эмоциональн	отношения к	ия с прямой	вещами.
	ого	личным вещам и	спиной»	
	благополучи	· ·	Подвижная игра	
	я детей 3-4 л	другим	«Через обручи к	
		предметам,	флажку» Танец	
		поддержание	флажку» танец «Разноцветная	
		порядка дома и в	·	
		группе. Показать	игра» под	
		основные	музыку	
		приемы		
		обучения детей		
		умыванию,		
		ухода детей за		

				<del> </del> 1
		внешним видом,		
		одеванию,		
		навыкам		
		самообслуживан		
		ия и поведения.		
10		Познакомить	Содержание	Методические
		родителей с	физических	советы: умение
		содержанием	упражнений.	последовательно
		программы	Построение,	умывать руки,
		детского сада по	ходьба и бег	знать алгоритм
		воспитанию к\г	парами	одевания,
		навыков	«Крепкие	владение
			_	
		ребёнка: ухода за	ручки» «Сильные	навыками
		своим телом, культуры еды,	«Сильные Ноги»	самообслуживан ия, уход за
		бережного	«Полуприседан	вещами.
	«Педагогиче	•	ия с прямой	вещами.
			ия с прямои спиной»	
	ские условия	личным вещам и		
	эмоциональн	другим	Подвижная игра	
	ОГО	предметам,	«Через обручи к	
	благополучи	поддержание	флажку» Танец	
	я детей 3-4 л	порядка дома и в	«Разноцветная	
		группе. Показать	игра» под	
		основные	музыку	
		приемы		
		обучения детей		
		умыванию,		
		ухода детей за		
		внешним видом,		
		одеванию,		
		навыкам		
		самообслуживан		
		ия и поведения.		
11		Учить родителей	Построение в 2	Выполнение
		наблюдать	шеренги –	парных
		своего ребенка,	родители	физических
	Учиться	анализировать	напротив детей	_
		свою	«Ходьба по	7 P
	понимать	собственную	полосе	
	своего	воспитательную	препятствий»	
		деятельность,	«Передай	
	малыша	добывать	камень над	
		обратную связь –	головой»	
		что происходит в	«Передай	
		результате	камень справа,	
		Pestinia	nament enputa,	

	T	Τ		<del> </del>
		педагогического	слева»	
		взаимодействия.	«Передай	
			камень лежа»	
			«Перебрось –	
			поймай»	
			«Катаем камни»	
			«Минутка	
			любимых	
			движений» Ига	
			на внимание	
			«Найди, где	
			спрятано»	
12		Учить родителей	Построение в 2	Выполнение
		наблюдать	шеренги –	парных
		своего ребенка,	родители	физических
		анализировать	напротив детей	-
		свою	«Ходьба по	Janpanianiani.
		собственную	полосе	
		воспитательную	препятствий»	
		деятельность,	«Передай	
		добывать	камень над	
	Учиться	обратную связь –	головой»	
	у читься	что происходит в	«Передай	
	понимать	результате	камень справа,	
	CROSEO	педагогического	слева»	
	своего	взаимодействия.		
	малыша	взаимодеиствия.	«Передай	
			камень лежа»	
			«Перебрось –	
			поймай»	
			«Катаем камни»	
			«Минутка	
			любимых	
			движений» Ига	
			на внимание	
			«Найди, где	
1.0			спрятано»	- P
13		Формировать	Выполняется	Беседа с
		представление у	ходьба по узким	родителями как
	Игра	родителей о	дорожкам и	они вместе с
	малышей -	«ведущих»	«полезному	детьми проводят
	«Восьмое	средствах	коврику»	свободное время
	чудо света».	развития детей и	(массажные	и семейный досуг
	тудо света//.	сохранения их	коврики). «Не	
		эмоционального	попадись,	
1		и физического	зайка»	

	T	T	Γ_	
		здоровья.	Подвижная игра	
		Развивать	«У медведя во	
		способы	бору» «Зайки –	
		взаимодействия	дружные	
		с детьми.	ребята»	
		Приобщать	«Лисички	
		детей и	сильные»	
		родителей к	«Гибкие лисы и	
		культуре	шустрые	
		Прикамья	лисята»	
		средствами		
14		Формировать	Выполняется	Беседа с
		представление у	ходьба по узким	родителями как
		родителей о	дорожкам и	они вместе с
		«ведущих»	«полезному	детьми проводят
		средствах	коврику»	свободное время
		развития детей и	(массажные	и семейный досуг
		сохранения их	коврики). «Не	_
		эмоционального	попадись,	
	Игра	и физического	зайка»	
	малышей -	здоровья.	Подвижная игра	
	«Восьмое	Развивать	«У медведя во	
	чудо света».	способы	бору» «Зайки –	
		взаимодействия	дружные	
		с детьми.	ребята»	
		Приобщать	«Лисички	
		детей и	сильные»	
		родителей к		
		культуре	шустрые	
		Прикамья	лисята»	
		средствами	лисита»	
15		Укрепление	Подвижные	Туристический
13		детско-	игры, эстафеты.	поход
		родительских	игры, эстафсты. «Ангел»	полод
		отношений.	«Следопыт»	
		отношении.	«Следопыт» «Снайперы»	
	За эпоморгом		«Снаиперы» «Снежный	
	За здоровьем всей семьёй»			
	всеи семьеи»		лабиринт» «Снежные	
			создания»	
			«Прокати ком»	
			«Веселая	
1.0	2		змейка»	Т
16	За здоровьем	Укрепление	Подвижные	Туристический
	всей семьёй»	детско-	игры, эстафеты.	поход

	<u> </u>	T		1
		родительских	«Ангел»	
		отношений.	«Следопыт»	
			«Снайперы»	
			«Снежный	
			лабиринт»	
			«Снежные	
			создания»	
			«Прокати ком»	
			«Веселая	
			змейка»	
17	«Как помочь	Познакомить	Содержание	Игры- эстафеты
	малышу	родителей с	физических	
	освоить	миром детской	упражнений.	
	гигиеническу	физической	Выполнение	
	ю культуру	культуры,	«лесной»	
	человека»	задачами	полосы	
		двигательного	препятствий по	
		развития детей и	картинке	
		условиями их	«Прыжки по	
		воспитания	резиновым	
			коврикам»	
			«Подлезание в	
			обручи»	
			Упражнение	
			«Парной	
			гимнастики» по	
			желанию детей	
			Подвижная	
			игра: «Зайка	
			серенький	
			сидит»	
18	«Как помочь	Познакомить	Содержание	Игры- эстафеты
	малышу	родителей с	физических	r ==
	освоить	миром детской	упражнений.	
	гигиеническу	физической	Выполнение	
	ю культуру	культуры,	«лесной»	
	человека»	задачами	полосы	
		двигательного	препятствий по	
		развития детей и	картинке	
		условиями их	«Прыжки по	
		воспитания	резиновым	
		2001111111111111	коврикам»	
			«Подлезание в	
			обручи»	
			Упражнение	
			з пражнение	

			«Парной	
			гимнастики» по	
			желанию детей	
			Подвижная	
			игра: «Зайка	
			серенький	
			сидит»	
19	Здравствуй,	Познакомить	Упражнение в	Беседа с
	уральская	родителей с	играх	родителями о
	зима или как	особенностями	Подвижная игра	том, как
			«Снежные	· ·
	воспитать	развития		правильно
	самоконтрол	физической	карусели»	построить диалог
	ЬИ	выносливости у		с ребенком,
	выносливост	детей младшего		
	ь у детей.	дошкольного		
		возраста.		
20	Здравствуй,	Познакомить	Упражнение в	Беседа с
	уральская	родителей с	играх	родителями о
	зима или как	особенностями	Подвижная игра	том, как
	воспитать	развития	«Снежные	правильно
	самоконтрол	физической	карусели»	построить диалог
	ЬИ	выносливости у		с ребенком,
	выносливост	детей младшего		
	ь у детей.	дошкольного		
	·	возраста.		
21	«Закаливани	Познакомить	Ходьба парами	Консультация
	е — малыша-	родителей с	ПО	медицинского
	ЭТО	системой	«комплексной	работника.
	полезно?»	комплексного	тропе	Содержание
	1101100110 1//	закаливания в	закаливания» с	физических
		детском саду	заданием «Мы	упражнений.
		воздухом, водой,	любим друг	Jupamionini.
		босохождением,	друга»	
		температурно-	«Большие ежи и	
		1 1		
		влажностным	маленькие	
		режимом.	ежата»	
		Формировать	«Веселые	
		представление о	жуки» «Мишки-	
		«тропе	медвежата2	
		комплексного	Подвижная игра	
		закаливания с	«Кто быстрее	
		фитонцидными	построит	
		зонами» с целью	кружок»	
		укрепления		
		J 1		

		magamere		
		иммунного		
		щита» организма		
	n	ребенка.	37 6	TC
22	«Закаливани	Познакомить	Ходьба парами	Консультация
	е — малыша-	родителей с	ПО	медицинского
	ЭТО	системой	«комплексной	работника.
	полезно?»	комплексного	тропе	Содержание
		закаливания в	закаливания» с	физических
		детском саду	заданием «Мы	упражнений.
		воздухом, водой,	любим друг	
		босохождением,	друга»	
		температурно-	«Большие ежи и	
		влажностным	маленькие	
		режимом.	ежата»	
		Формировать	«Веселые	
		представление о	жуки» «Мишки-	
		«тропе	медвежата	
		комплексного	Подвижная игра	
		закаливания с	«Кто быстрее	
		фитонцидными	построит	
		зонами» с целью	кружок»	
		укрепления		
		«первичного		
		иммунного		
		щита» организма		
		ребенка.		
23	Почему	Показать роль	• Хороводная	Выполнение
	нужна игра	игры в развитии	игра «Как у	парных
	ребенку?	самостоятельнос	дедушки	физических
		ти ребенка,	Степана было	упражнений с
		научить	семеро детей»	играми народов
		родителей	Хороводная	Прикамья
		совместным	игра	_
		играм с детьми,	«Затейники»	
		познакомить с		
		играми народов	картофеля»	
		Прикамья.	«Маленькие и	
		1	большие раки»	
			«Качалка»	
			«Тяжелый груз»	
			Пластическое	
			упражнение	
			«Шумит	
			Пермский лес»	
<u> </u>			TTOPMORTH JICC//	

24	Почему	Показать роль	Хороводная	Выполнение
24	нужна игра	игры в развитии	игра «Как у	парных
	ребенку?	самостоятельнос	дедушки	физических
	ресенку		Степана было	-
		-		• •
		научить	семеро детей»	играми народов
		родителей	Хороводная	Прикамья
		совместным	игра	
		играм с детьми,	«Затейники»	
		познакомить с	«Посадка	
		играми народов	картофеля»	
		Прикамья.	«Маленькие и	
			большие раки»	
			«Качалка»	
			«Тяжелый груз»	
			Пластическое	
			упражнение	
			«Шумит	
			Пермский лес»	
25	«Как помочь	Дать родителям	«Оздоровитель	Беседа о способе
	малышу	понятие о	ный бег»	взаимодействия
	освоить	методах	«Радуемся	ребенка и
	физическую	обучения	солнышку и	взрослого,
	культуру?»	контролю и	друг другу»	наказание и
		самоконтролю,	«Повороты	поощрение,
		оценке и	парой» «Тянем -	чрезмерная
		самооценке,	потянем,	строгость и
		предупредить	вытянуть не	заласкивание
		родителей о	можем»	ребенка.
		типичных		
		ошибках		
		использования		
		методов.		
26	«Как помочь	Дать родителям	«Оздоровитель	Беседа о способе
	малышу	понятие о	ный бег»	взаимодействия
	освоить	методах	«Радуемся	ребенка и
	физическую	обучения	солнышку и	взрослого,
	культуру?»	контролю и	друг другу»	наказание и
		самоконтролю,	«Повороты	поощрение,
		оценке и	парой» «Тянем -	чрезмерная
		самооценке,	потянем,	строгость и
		предупредить	вытянуть не	заласкивание
		родителей о	можем»	ребенка.
		ТИПИЧНЫХ		*
		ошибках		
L	I		I	

	использования		
иП		Пописопис	II
_		-	Игры,
, ,			предложенные
рождения»	я детей и	родителей и	родителями.
	родителей	детей	
	посредствам		
	включения в		
	совместную		
	деятельность,		
	обогатить		
	отношения через		
	эмоциональное		
	общение		
«Праздник	Развитие	Поздравление	Игры,
День	взаимоотношени	именинников	предложенные
рождения»	я детей и	родителей и	родителями.
-	родителей	_	
	_		
	_		
	совместную		
	_		
	обогатить		
	отношения через		
	•		
	· ·		
	День	День рождения» я детей и родителей посредствам включения в совместную деятельность, обогатить отношения через эмоциональное общение  «Праздник День взаимоотношени рождения» я детей и родителей посредствам включения в совместную деятельность, обогатить	«Праздник День взаимоотношени именинников рождения» я детей и родителей посредствам включения через эмоциональное общение  «Праздник День взаимоотношени рождения» я детей и родителей имениников родителей имениников родителей имениников родителей имениников родителей и детей посредствам включения в совместную деятельность, обогатить отношения через эмоциональное общения через эмоциональное

# Формы работы с родителями (законными представителями) воспитанников:

Цель: создать условия для совместных физкультурных занятий детей с родителями — гармонизация детско-родительских отношений средствами физической культуры и повышение грамотности родителей в области физического развития и воспитания своих детей.

No	Месяц	форма	
1	Октябрь	Консультация «Вот и стали мы на год	
		взрослее». Особенности физического и	
		психического развития детей	
2.	Ноябрь	Досуг «Мой весёлый звонкий мяч»	
3.	Декабрь	Спортивное развлечение В лесу родилась	
		ёлочка.	
4.	Январь	Ловкие помощники». Спортивный праздник.	
5.	Февраль	Круглый стол Профилактические упражнения	
		для укрепления верхних дыхательных путей.	
6.	Март	Консультация «Весёлая пятка»	

7.	Апрель	Семинар- практикум Воспитание личностных		
		качеств ребёнка через круговую тренировку.		
8.	Май	Организация досуга и оздоровление детей в		
		летний период.		

# III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-технического оснащения образовательного процесса

Занятие проводится в физкультурном зале детского сада.

Материально-технические средства необходимые для реализации программы:

Спортивный инвентарь: Мячи, обручи, массажные коврики, мешочки с песком, дуги, скамейки.

# Календарный учебный график

	Средняя группа
Количество групп	1
Начало обучения	01.10.2025 учебный год
Окончание обучения	29.04.2026 учебный год
Количество недель	28
Количество занятий в неделю	1
Длительность занятия	20 минут
Объём недельной	20 минут
дополнительной	
образовательной	

# Диагностический инструментарий:

# Организация мониторинга:

Программа «Будь здоров дошкольник!» и технология «Будь здоров средний дошкольник!» ориентирована на удовлетворение физиологической потребности ребёнка в движении, связанную с активным познанием окружающей действительности и активным ростом (сегодняшняя гиперактивность детей – их ответ на постоянное ограничение в движениях).

Формы контроля: Мониторинг проводится два раза в год (октябрь и апрель). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень

освоения ребенком образовательной программы дополнительного образования детей и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

В начале учебного года по результатам мониторинга определяется зона образовательных потребностей каждого воспитанника.

**В конце учебного года** делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и о достижении положительной динамики самих образовательных потребностей.

№	Критерии	Формы контроля	Сроки	Ответственные
1	Эмоциональное	Опрос,	Октябрь,	Инструктор по
	отношение к	беседа	Май	ФИЗО
	кружку - интерес -	наблюдение		
	активность	рефлексия	Каждое	
	Отношение		занятие	
2	Умения детей	Диагностика		Инструктор по
				ФИЗО
	70	7		**
3	Валеологическая	Беседы	выносливость	Инструктор по
	культура	-дидактические	-сила -	ФИЗО
		игры - опрос	скорость -	
	***	3.5	гибкость	***
4	Изучение	Медицинский	январь	Инструктор по
	состояния здоровья	осмотр, рост, вес		ФИЗО
	детей			
5	Родители	Бесели	Ноябрь,	Инструктор по
)	- мотивация -	-Беседы, домашние	пояорь, апрель	Инструктор по ФИЗО
		задания, учёт	апрель	ANDO
	практические навыки -	посещаемости		
	посещаемость -	анкеты		
	взаимодействие	ankerdi		
<u> </u>	Банмоденетыне			

**Высокий уровень: развития показателей субъектной** широко применяли приемы положительной оценки, подчеркнутого доверия, отсроченного контроля, ориентации на успех, косвенные указания (через героя на допущенные ошибки при выполнении движения и предложения исправить их самостоятельно и др.

Средний уровень: (неустойчивыми проявлениями субъектности) — приемы напоминания цели движения (использование картинок с нарисованными движениями, подсчет дозировки движений "Встать в позу ласточки и сосчитать до пяти", выполнение движения вместе с любимыми героями, через которых воспитатель постепенно добивается доведение начатого дела до конца), приемы положительной оценки не только за самостоятельно

выполненное движение, но и за проявление активности на каждом этапе выполнения физического упражнения, что позволяло формировать ответственность и преодолевать трудности, делая усилия над собой.

Низким и нулевым уровнем развития субъектности указанных приемов было недостаточно, им для достижения цели задания, умения ориентироваться в нем нужна была конкретная помощь. Поэтому был использован прием выполнения движения в паре с воспитателем или ребенком более высокого уровня, который мы условно назвали "медленное кино". Этот прием помогал ребенку постепенно соединить зрительно-тактильно-мышечный образ движения со словесным обозначением. Комментировал выполнение движения сначала воспитатель, ребенок повторял вслух, затем постепенно их роли менялись; при выполнении движения в паре комментарий давал ребенок

#### Наблюдение в ходе занятий

Тестовое задание №1 Наблюдение в ходе занятий, выступлений наблюдения в ходе занятий

Тестовое задание №2 Наблюдения в ходе занятий, данные диспансеризации участвует - качественно выполняет корригирующие упражнения, отмечены улучшения показателей здоровья сверстниками русские народные подвижные игры - положительно относится к предложенным корригирующим упражнениям, особенно новым наметились улучшения показателей здоровья упражнений корригирующего характера; показатели здоровья остаются на прежнем уровне.

# Программно- методическое обеспечение.

Одним из условий успешного усвоения программы для детей среднего дошкольного возраста и родителями знаний о физических упражнениях в парах явилось: соответствующей материальной базы: это

- ✓ Картотека по подвижных играх
- ✓ Картотека скороговорок
- ✓ Разнообразие спортивного инвертаря
- ✓ Картотека народных, подвижных игр Прикамья.

# Список литературы:

- 1. Токаева Т.Э. Парная гимнастика для дошкольников и их родителей: учебно-методическое пособие: библиотечка "Азбуки здоровья". – Пермь, 1999
- 2. Глейберман А.Н. Упражнения в парах. Физкультура и спорт, 2005 г., 264 с.
- 3. Токаева Т.Э. Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет. Издательство: Учитель, 2014 г., 126 с.

- 4. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. Скрипторий 2003, 2009 г., с.52-53, 66-67, 71, 101
- 5.Т.Э Токаева Парная гимнастика. Волгоград 2011г