

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
«Платошинский детский сад
«Солнышко»
Ю.А. Зайнетдинова



Совместная деятельность по интересам
«Парная гимнастика»

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

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 жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».**
В.А. Сухомлинский

I. 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 формировании 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 том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организацию ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Упражнения применяются в качестве корригирующих, а 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 и костно-связочный 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 родителей 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; - получение навыков правильного ходьбы, формирование т.н. «гимнастического шага»; развитие чувства ритма и обучение выполнению движений на счет; - развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата; - развитие наглядно-действенного мышления; - обучение взаимодействию друг с другом; - формирование самооценки.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план

№	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Удивительный мир детства».	5 мин.	15мин.	20мин	Беседа, выполнение парных упражнений
2	Удивительный мир детства».	5 мин.	15мин.	20мин	Беседа, выполнение парных упражнений
3	« Я должен», над « Я хочу»	5 мин.	15мин.	20мин	Подвижная игра «Кот и мыши»
4	« Я должен», над « Я хочу»	5 мин.	15мин.	20мин	Подвижная игра «Кот и мыши»
5	Как помочь малышу	5 мин.	15мин.	20мин	Беседа «Удивительный мир души»

	пережить разлуку с мамой?»				Выполнение физических упражнений
6	Как помочь малышу пережить разлуку с мамой?»	5 мин.	10мин.	15мин	Беседа «Удивительный мир души» Выполнение физических упражнений
7	Знаете ли Вы своего ребенка?»	5 мин.	10мин.	15мин	Беседа «Удивительный мир души» Выполнение физических упражнений
8	Знаете ли Вы своего ребенка?»	5 мин.	10мин.	15мин	Подвижная игра «Салочки с кружением»
9	«Педагогические условия эмоционального благополучия детей 3-4 л	5 мин.	10мин.	15мин	Подвижная игра «Салочки с кружением» Игры
10	«Педагогические условия эмоционального благополучия детей 4-5 лет	5 мин.	15мин.	20мин	Выполнение парных физических упражнений проводится на снежной спортивной площадке. «Прятки с санками» «Хоровод вокруг санок»
11	Учиться понимать своего малыша	5 мин.	15мин.	20мин	Выполнение парных физических упражнений проводится на снежной спортивной площадке.

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

					Игры - эстафеты
18	«Как помочь малышу освоить гигиеническую культуру человека»	5 мин.	15мин.	20мин	Выполнения Физических упражнения Игры «Веселые жуки» «Мишки-медвежата2
19	Здравствуй, уральская зима или как воспитать самоконтроль и выносливость у детей.	5 мин.	15мин.	20мин	Выполнения Физических упражнения Игры «Веселые жуки» «Мишки-медвежата2
20	Здравствуй, уральская зима или как воспитать самоконтроль и выносливость у детей.	5 мин.	15мин.	20мин	Беседа с родителями Игры с обручами
21	«Закаливание — малыша-это полезно?»	5 мин.	15мин.	20мин	Беседа с родителями Игры с обручами
22	«Закаливание — малыша-это полезно?»	5 мин.	15мин.	20мин	. Беседа с родителями Игры с обручами
23	Почему нужна игра ребенку?	5 мин.	15мин.	20мин	Туристический поход Подвижные игры, эстафеты.
24	Почему нужна игра ребенку?	5 мин.	15мин.	20мин	Показ родителями сказки «Репка»
25	«Как помочь малышу освоить физическую культуру?»	5 мин.	15мин.	20мин	Показ родителями сказки «Репка»

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

Содержание обучения

№	Тема	Теория	Практика	Контроль
1	«Я должен», над «Я хочу»	Познакомить родителей с основными особенностями развития ребенка 3-4 лет, показать общие условия полноценного физического и психического развития малыша, важность эмоционального благополучия, развития активности.	Выполнение парных физических упражнений. «Великан и Карлик» «Куколка» «Маленький самолетик» «На коне» Подвижная игра «Лохматый пес»	Беседа. Игры
2	«Я должен», над «Я хочу»	Познакомить родителей с основными особенностями развития ребенка 4-5 лет, показать общие условия полноценного физического и	Выполнение парных физических упражнений. «Великан и Карлик» «Куколка» «Маленький самолетик» «На	Беседа. Игры

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

		эмоциональное состояние ребенка, его активность, отзывчивость на парные упражнения и малые формы фольклора.	санках» Подвижная игра «Салочки с кружением»	снежной спортивной площадке
6	Как помочь малышу пережить разлуку с мамой?»	Показать родителям способы активного влияния на эмоциональное состояние ребенка, его активность, отзывчивость на парные упражнения и малые формы фольклора.	Прятки с санками» «Хоровод вокруг санок» «Гонки на санках» Подвижная игра «Салочки с кружением»	Выполнение парных физических упражнений проводится на снежной спортивной площадке
7	Знаете ли Вы своего ребенка?»	Формировать представление у родителей о «ведущих» средствах развития детей и сохранения их эмоционального и физического здоровья. Развивать способы взаимодействия с детьми. Приобщать детей и родителей к культуре Прикамья средствами подвижных игр	Выполняется ходьба по узким дорожкам и «полезному коврику» (массажные коврики). «Не попадись, зайка» Подвижная игра «У медведя во бору» «Зайки – дружные ребята» «Лисички сильные» «Гибкие лисы и шустрые лисята» Подвижная игра «Как у бабушки Меланьи»	Беседа с родителями об играх малышей. Какие игры любят играть их дети?

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

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

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

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

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

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

		иммунного щита» организма ребенка.		
22	«Закаливание — малыша-это полезно?»	Познакомить родителей с системой комплексного закаливания в детском саду воздухом, водой, босохождением, температурно-влажностным режимом. Формировать представление о «тропе комплексного закаливания с фитонцидными зонами» с целью укрепления «первичного иммунного щита» организма ребенка.	Ходьба парами по «комплексной тропе закаливания» с заданием «Мы любим друг друга» «Большие ежи и маленькие ежата» «Веселые жуки» «Мишки-медвежата Подвижная игра «Кто быстрее построит кружок»	Консультация медицинского работника. Содержание физических упражнений.
23	Почему нужна игра ребенку?	Показать роль игры в развитии самостоятельности ребенка, научить родителей совместным играм с детьми, познакомить с играми народов Прикамья.	<ul style="list-style-type: none"> Хороводная игра «Как у дедушки Степана было семеро детей» Хороводная игра «Затейники» «Посадка картофеля» «Маленькие и большие раки» «Качалка» «Тяжелый груз» Пластическое упражнение «Шумит Пермский лес» 	Выполнение парных физических упражнений с играми народов Прикамья

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

		использования методов.		
27	«Праздник День рождения»	Развитие взаимоотношения детей и родителей посредством включения в совместную деятельность, обогатить отношения через эмоциональное общение	Поздравление именинников родителей и детей	Игры, предложенные родителями.
28	«Праздник День рождения»	Развитие взаимоотношения детей и родителей посредством включения в совместную деятельность, обогатить отношения через эмоциональное общение	Поздравление именинников родителей и детей	Игры, предложенные родителями.

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.

№	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 дополнительной образовательной	20 минут

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 отношение к кружку - интерес - активность Отношение	Опрос, беседа наблюдение рефлексия	Октябрь, Май Каждое занятие	Инструктор по ФИЗО
2	Умения детей	Диагностика		Инструктор по ФИЗО
3	Валеологическая культура	Беседы -дидактические игры - опрос	выносливость -сила - скорость - гибкость	Инструктор по ФИЗО
4	Изучение состояния здоровья детей	Медицинский осмотр, рост, вес	январь	Инструктор по ФИЗО
5	Родители - мотивация - практические навыки - посещаемость - взаимодействие	-Беседы, домашние задания, учёт посещаемости - анкеты	Ноябрь, апрель	Инструктор по ФИЗО

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 корректирующие упражнения, отмечены улучшения показателей здоровья сверстниками русские народные подвижные игры - положительно относится к предложенным корректирующим упражнениям, особенно новым наметились улучшения показателей здоровья упражнений корректирующего 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 подвижным играм
- ✓ Картотека скороговорок
- ✓ Разнообразие спортивного инвентаря
- ✓ 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. Глейberman 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097529

Владелец Зайнетдинова Юлия Андреевна

Действителен с 08.04.2025 по 08.04.2026