

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС-
ДЕТСКИЙ САД № 284
«ВДОХНОВЕНИЕ»
(МБДОУ № 284)



«ДЫШЕТОН ОГЪЕТ-284-ТӢ
НОМЕРО «ВДОХНОВЕНИЕ»
НЫЛПИ САД" ШКОЛАОЗЬ
ДЫШЕТОНӢЯ МУНИЦИПАЛ
КОНЬДЭТЭН ВОЗИСЬКИСЬ
УЖӢЮРТ
(284-ТӢ НОМЕРО ШДМКВУ)

426011, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Удмуртская, 265, корпус 4
тел. (3412) 45-38-76; (3412) 45-38-56
e-mail: ds284@izh-ds.udmr.ru

Календарный учебный график и учебный план программы «Здоровячок» на 2024-25 учебный год

Ижевск, 2024

Передан через Диадок 07.10.2024 07:56 GMT+03:00
e00b546a-1d93-4419-a672-1716e385e5d8
Страница 1 из 10



Учебный план

Средняя группа

№ п/п	Тематика занятий	Кол- во занят ий
1.	Мониторинг	4
2.	Сюжетно-игровое «Птички»: Укреплять ослабленные мышцы туловища, упражнять в равновесии и ползании, разучить комплекс ОРУ без предметов.	3
3.	Сюжетно-игровое «Птички»: Укреплять мышцы, формирующие мышечный корсет; развивать умение ползать, продолжать разучивать комплекс ОРУ без предметов.	2
4.	Сюжетно-игровое «Маленькие ежата»: Продолжать укреплять мышечный корсет, развивать чувство равновесия, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с массажными мячами.	3



5.	Сюжетно-игровое «Маленькие ежата»: Укреплять мышцы ног и рук, упражнять в равновесии, ОРУ с массажными мячами.	2
6.	Сюжетно-игровое «Делай так»: Укреплять мышцы туловища, закреплять навыки правильной осанки, развивать умение подлезать в тоннель и перешагивать через препятствия, ОРУ без предметов.	3
7.	Сюжетно-игровое «Делай так»: Продолжать укреплять мышцы туловища, развивать координацию, упражнять в сохранении равновесия.	2
8.	Сюжетно-игровое «Колобок»: Формировать и закреплять навык правильной осанки, упражнять в равновесии, в прокатывании и ловле мяча, ОРУ с мячом.	3
9.	Сюжетно-игровое «Колобок»: Продолжать укреплять мышечный корсет, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с мячом.	2
10.	Сюжетно-игровое «Автомобили»: Укреплять ослабленные мышцы туловища, развивать чувство равновесия, ОРУ с массажными кольцами.	3
11.	Сюжетно-игровое «Автомобили»: Продолжать увеличивать подвижность позвоночника, упражнять в сохранении равновесия, формировать правильную осанку, ОРУ с массажными кольцами.	2
12.	Сюжетно-игровое «Мы строители»: Укреплять мышцы брюшного пресса, упражнять детей перелезать через гимнастическую скамейку, ОРУ с кубиками.	3
13.	Сюжетно-игровое «Мы строители»: Продолжать укреплять мышцы брюшного пресса, упражнять в равновесии и ползании, ОРУ с кубиками.	2
14.	Сюжетно-игровое «Герои сказок»: Продолжать укреплять мышечный корсет, совершенствовать навыки бросания и ловли мяча, разучить игровой комплекс упражнений «Колобок».	3
15.	Сюжетно-игровое «Герои сказок»: Продолжить укреплять мышечный корсет, упражнять в бросании и прокатывании мяча, в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке.	2
16.	Сюжетно-игровое «Палочка-выручалочка»: Укреплять мышцы туловища, упражнять в равновесии, разучить комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	3
17.	Сюжетно-игровое «Палочка-выручалочка»: Продолжать укреплять мышцы рук и ног, совершенствовать у детей координацию движений, упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с сохранением равновесия.	2



18.	Сюжетно-игровое «Мы спортсмены»: Укреплять мышечно-связочный аппарат, упражнять в равновесии, ползании.	2
19.	Сюжетно-игровое «Мы спортсмены»: Продолжать укреплять мышечный корсет, упражнять в равновесии и ползании.	2
20.	Сюжетно-игровое «Ежата»: Продолжать укреплять мышечный корсет, развивать чувство равновесия, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с массажными мячами.	2
21.	Сюжетно-игровое «Ежата»: Укреплять мышцы ног и рук, упражнять в равновесии, ОРУ с массажными мячами.	2
22.	Сюжетно-игровое «Праздник мяча»: Формировать и закреплять навык правильной осанки, упражнять в равновесии, в прокатывании и ловле мяча, ОРУ с мячом.	2
23.	Сюжетно-игровое «Праздник мяча»: Продолжать укреплять мышцы туловища, развивать координацию, упражнять в сохранении равновесия.	2
24.	Сюжетно-игровое «Мы водители»: Укреплять ослабленные мышцы туловища, развивать чувство равновесия, ОРУ с массажными кольцами.	2
25.	Сюжетно-игровое «Мы водители»: Продолжать увеличивать подвижность позвоночника, упражнять в сохранении равновесия, формировать правильную осанку, ОРУ с массажными кольцами.	2
26.	Сюжетно-игровое «Смешарики»: Продолжать укреплять мышечный корсет, совершенствовать навыки бросания и ловли мяча, разучить игровой комплекс упражнений с парашютом.	2
27.	Сюжетно-игровое «Смешарики»: Продолжить укреплять мышечный корсет, упражнять в бросании и прокатывании мяча, в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке, продолжать разучивать игровой комплекс упражнений с парашютом.	2
28.	Сюжетно-игровое «Подарок лесовичка»: Укреплять мышцы туловища, упражнять в равновесии, разучить комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	2
29.	Сюжетно-игровое «Подарок лесовичка»: Продолжать укреплять мышцы рук и ног, совершенствовать у детей координацию движений, упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с сохранением равновесия.	2
30.	Мониторинг	4
	ИТОГО:	72



Старшая группа

№ п/п	Тематика занятий	Кол- во занят ий
1.	Мониторинг	4
2.	Укреплять ослабленные мышцы туловища, упражнять в равновесии и ползании, разучить комплекс ОРУ без предметов.	3
3.	Укреплять мышцы, формирующие мышечный корсет; развивать умение ползать, продолжать разучивать комплекс ОРУ без предметов.	2
4.	Продолжать укреплять мышечный корсет, развивать чувство равновесия, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с массажными мячами.	2
5.	Укреплять мышцы ног и рук, упражнять в равновесии, ОРУ с массажными мячами.	3
6.	Укреплять мышцы туловища, закреплять навыки правильной осанки, развивать умение подлезать в тоннель и перешагивать через препятствия, ОРУ без предметов.	2
7.	Продолжать укреплять мышцы туловища, развивать координацию, упражнять в сохранении равновесия.	2
8.	Формировать и закреплять навык правильной осанки, упражнять в равновесии, в прокатывании и ловле мяча, ОРУ с мячом.	3
9.	Продолжать укреплять мышечный корсет, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с мячом.	2
10.	Укреплять ослабленные мышцы туловища, развивать чувство равновесия, ОРУ с массажными кольцами.	2
11.	Продолжать увеличивать подвижность позвоночника, упражнять в сохранении равновесия, формировать правильную осанку, ОРУ с массажными кольцами.	3



12.	Укреплять мышцы брюшного пресса, упражнять детей перелезать через гимнастическую скамейку, ОРУ с кубиками.	3
13.	Продолжать укреплять мышцы брюшного пресса, упражнять в равновесии и ползании, ОРУ с кубиками.	2
14.	Продолжать укреплять мышечный корсет, совершенствовать навыки бросания и ловли мяча, разучить игровой комплекс упражнений «Колобок».	3
15.	Продолжить укреплять мышечный корсет, упражнять в бросании и прокатывании мяча, в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке.	2
16.	Укреплять мышцы туловища, упражнять в равновесии, разучить комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	2
17.	Продолжать укреплять мышцы рук и ног, совершенствовать у детей координацию движений, упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с сохранением равновесия.	2
18.	Укреплять мышечно-связочный аппарат, упражнять в равновесии, ползании.	2
19.	Продолжать укреплять мышечный корсет, упражнять в равновесии и ползании.	2
20.	Продолжать укреплять мышечный корсет, развивать чувство равновесия, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с массажными мячами.	2
21.	Укреплять мышцы ног и рук, упражнять в равновесии, ОРУ с массажными мячами.	2
22.	Формировать и закреплять навык правильной осанки, упражнять в равновесии, в прокатывании и ловле мяча, ОРУ с мячом.	2
23.	Продолжать укреплять мышцы туловища, развивать координацию, упражнять в сохранении равновесия.	2



24.	Укреплять ослабленные мышцы туловища, развивать чувство равновесия, ОРУ с массажными кольцами.	2
25.	Продолжать увеличивать подвижность позвоночника, упражняться в сохранении равновесия, формировать правильную осанку, ОРУ с массажными кольцами.	3
26.	Продолжать укреплять мышечный корсет, совершенствовать навыки бросания и ловли мяча, разучить игровой комплекс упражнений с парашютом.	2
27.	Продолжить укреплять мышечный корсет, упражняться в бросании и прокатывании мяча, в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке, продолжить разучивать игровой комплекс упражнений с парашютом.	2
28.	Укреплять мышцы туловища, упражнять в равновесии, разучить комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	3
29.	Продолжать укреплять мышцы рук и ног, совершенствовать у детей координацию движений, упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с сохранением равновесия.	2
30.	Мониторинг	4
	ИТОГО:	72

Подготовительная группа

№ п/п	Тематика занятий	Кол-во занятий
1.	Мониторинг	4
2.	Укреплять ослабленные мышцы туловища, упражнять в равновесии и ползании, разучить комплекс упражнений с парашютом.	3
3.	Укреплять мышцы, формирующие мышечный корсет; развивать умение ползать, продолжать разучивать комплекс упражнений с парашютом.	2



4.	Продолжать укреплять мышечный корсет, развивать чувство равновесия, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с массажными мячами.	2
5.	Укреплять мышцы ног и рук, упражнять в равновесии, ОРУ с массажными мячами.	3
6.	Укреплять мышцы туловища, закреплять навыки правильной осанки, развивать умение подлезать в тоннель и перешагивать через препятствия, ОРУ без предметов.	2
7.	Продолжать укреплять мышцы туловища, развивать координацию, упражнять в сохранении равновесия.	2
8.	Формировать и закреплять навык правильной осанки, упражнять в равновесии, в прокатывании и ловле мяча, ОРУ с мячом.	3
9.	Продолжать укреплять мышечный корсет, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с мячом.	2
10.	Укреплять ослабленные мышцы туловища, развивать чувство равновесия, ОРУ с массажными кольцами.	2
11.	Продолжать увеличивать подвижность позвоночника, упражнять в сохранении равновесия, формировать правильную осанку, ОРУ с массажными кольцами.	3
12.	Укреплять мышцы брюшного пресса, упражнять детей перелезать через гимнастическую скамейку, ОРУ с гимнастическими катками.	3
13.	Продолжать укреплять мышцы брюшного пресса, упражнять в равновесии и ползании, ОРУ с гимнастическими катками.	2
14.	Продолжать укреплять мышечный корсет, совершенствовать навыки бросания и ловли мяча, разучить комплекс упражнений с набивными мячами.	3
15.	Продолжить укреплять мышечный корсет, упражнять в бросании и прокатывании мяча, в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке.	2
16.	Укреплять мышцы туловища, упражнять в равновесии, разучить комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	2
17.	Продолжать укреплять мышцы рук и ног, совершенствовать у детей координацию движений, упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с сохранением равновесия.	2
18.	Укреплять мышечно-связочный аппарат, упражнять в равновесии, ползании, ОРУ на фитболах.	2
19.	Продолжать укреплять мышечный корсет, упражнять в равновесии и ползании, ОРУ с фитболами.	2



20.	Продолжать укреплять мышечный корсет, развивать чувство равновесия, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с массажными мячами.	2
21.	Укреплять мышцы ног и рук, упражнять в равновесии, ОРУ с массажными мячами.	2
22.	Формировать и закреплять навык правильной осанки, упражнять в равновесии, в прокатывании и ловле мяча, ОРУ с мячом.	2
23.	Продолжать укреплять мышцы туловища, развивать координацию, упражнять в сохранении равновесия.	2
24.	Укреплять ослабленные мышцы туловища, развивать чувство равновесия, ОРУ с массажными кольцами.	2
25.	Продолжать увеличивать подвижность позвоночника, упражнять в сохранении равновесия, формировать правильную осанку, ОРУ с массажными кольцами.	3
26.	Продолжать укреплять мышечный корсет, совершенствовать упражнения в равновесии, разучить комплекс упражнений с массажными платформами.	2
27.	Продолжить укреплять мышечный корсет, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке и при выполнении упражнений на массажных платформах.	2
28.	Укреплять мышцы туловища, упражнять в равновесии, разучить комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	3
29.	Продолжать укреплять мышцы рук и ног, совершенствовать у детей координацию движений, упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с сохранением равновесия.	2
30.	Мониторинг	4
	ИТОГО:	72



Календарный учебный график

Учебный год рассчитан на 36 учебных недель, 2 часа в неделю, общее количество часов – 72.

Наименование образовательной программы	Возрастная группа	Сроки освоения образовательной программы (с_по)	Количество минут в неделю	Количество НОД в неделю / месяц/год	Количество недель/месяцев
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста	средняя	01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.	40	2/8/72	36/9
	старшая		50	2/8/72	36/9
	подготовит		60	2/8/72	36/9

Идентификатор документа e00b546a-1d93-4419-a672-1716e385e5d8



Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Организация, сотрудник

Доверенность: рег. номер, период действия и статус

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС - ДЕТСКИЙ САД № 284 "ВДОХНОВЕНИЕ"
Попова Ольга Александровна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ



Не требуется для подписания

00A60FFB1667AD1341156C40B1298A7193
с 22.09.2023 08:55 по 15.12.2024 08:55 GMT+03:00

07.10.2024 07:56 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

Подписи получателя:



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС - ДЕТСКИЙ САД № 284 "ВДОХНОВЕНИЕ"
Попова Ольга Александровна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ



Не требуется для подписания

00A60FFB1667AD1341156C40B1298A7193
с 22.09.2023 08:55 по 15.12.2024 08:55 GMT+03:00

07.10.2024 07:57 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа