

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 65  
Кировского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБДОУ детского сада № 65  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 28-од от 30.08.2024 г.  
Заведующий ГБДОУ детского сада № 65  
Кировского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ /Е.А. Алиева/

**Рабочая программа  
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
дошкольного образования  
«ГИМНАМБА»**

**Возраст: 4-5 лет  
Срок освоения: 1 год**

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Маркова Елена Владимировна,

**Санкт-Петербург  
2024**

## Оглавление

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе дошкольного образования «Гимнамба».....	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Возрастные особенности детей 4-5 лет .....	5
1.4. Принципы рабочей программы.....	5
1.5. Планируемые результаты .....	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	6
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Календарный план.....	7
2.3. Содержание программы.....	7
2.4. Технологии и методики, используемые в программе.....	9
2.5. Взаимодействие с родителями.....	9
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	10
3.1. Материально-техническое обеспечение программы .....	10
3.2. Методическое обеспечение .....	10
3.3. Комплексно-тематическое планирование детей 4-5 лет.....	11
Список методической литературы: .....	16

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дошкольного образования «Гимнамба»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дошкольного образования «Гимнамба» » (далее программа «Гимнамба») для детей 4-5 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности.

### **Нормативно-правовая база:**

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (срок действия до 01.01.2027);
- и иными нормативными актами;
- Устав ГБДОУ детского сада № 65 Кировского района Санкт-Петербурга, утвержденного Комитетом по образованию Санкт-Петербурга от 29.11.2022 г. № 2351-р;
- лицензия на осуществление образовательной деятельности от 07.10.2016 г. № 2201 (Приложение № 1 на право осуществления дополнительного образования, серия 78ПО1 № 0005149).

Программа ориентирована на формирование здорового образа жизни детей 4-5 лет, посредством организации профилактики плоскостопия, нарушения осанки дошкольников, укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшение подвижности суставов. Развитие межполушарного взаимодействия (развитие памяти, внимания, речи, мышления) с помощью кинезиологических упражнений.

Программа сформирована с учетом психо-возрастных особенностей детей 4-5 лет и выстроена в соответствии с содержанием и организацией образовательного процесса по физическому развитию.

Программа является документом, регламентирующим содержание и педагогические условия обеспечения дополнительного образовательного процесса в области «Физическое развитие».

Программа может подлежать корректировке и дополнению в связи с изменениями нормативно-правовой базы дошкольного образования, образовательного запроса родителей и интересов детей.

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ Пояснительная записка**

Актуальность данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. В структуре организационной деятельности детей на занятиях по физкультуре времени на профилактику плоскостопия, заболеваний опорно-двигательного аппарата, на развитие межполушарного взаимодействия отводится недостаточно, т.к. основная часть занятия направлена на развитие основных видов движений.

Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и

методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольника.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, на прогулках, мы обратили внимание, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто болеют, что является развитием сколиоза, плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывает нагрузки, начинается их нарушение.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата, для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья была разработана программа «Гимнамба». Необходимо проведение комплексной работы, поэтому в программу вошли комплексы по суставной гимнастики, МФР, кинезиологическая и дыхательная гимнастики, а также точечный массаж.

Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Программа предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 1 год обучения.

- **Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы 7 месяцев.**

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – целостное развитие, укрепление и оздоровление детей посредством организации профилактики плоскостопия, нарушения осанки, укрепления вестибулярного и опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

#### **Образовательные задачи**

- Дать представление детям о разных видах оздоровления. Среди них: дыхательная гимнастика, кинезиологическая гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж, миофасциальный релиз.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Формировать навыки здорового образа жизни с помощью различных оздоровительных методик.
- Содействовать гармоничному физическому развитию детей, обогащать их двигательный опыт;

#### **Развивающие задачи**

- Развивать умение ориентироваться в пространстве, точность, координацию движений.
- Формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Развивать память, внимание, мышление, межполушарное взаимодействие;
- Формировать навыки диафрагмального дыхания;

- Совершенствовать тактильные ощущения детей благодаря применению массажных мячиков для каждого ребёнка;

### **Воспитательные задачи**

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, понимание необходимости заниматься оздоровлением и укреплением организма;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, получать удовольствие от игр развивающей направленности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

В этом возрасте развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесие. Развивается моторика мелкая и общая. Движения становятся более совершенными. В этом возрасте дети способны активно и осознанно разучивать движения, что позволяет расширять основные виды движений. Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья. Способны элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять объект. Мышление протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием. Внимание становится все более устойчивым. Важным показателем развития внимания является то, в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания. Развивается память ребенка, становится более произвольной. Дети этого возраста отличаются многообразием выражения своих чувств, способны проявлять участие, сочувствие, сопереживание, используя средства интонационной речевой выразительности. Отмечается потребность в уважении, похвале, на замечания взрослых реагирует повышенной обидчивостью. Эмоционально откликаются на музыкальное сопровождение занятий, стараются имитировать различные эмоциональные состояния людей, животных. Следование правилам бывает неустойчивым – легко отвлекаются на то, что более интересно или «хорошо себя ведут» только в отношении наиболее значимых людей. Социальные нормы и правила поведения не осознаются, однако начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести», как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам в поведении другого, в своем собственном, эмоционально его переживают, что повышает возможность регулирования поведения. Волевые процессы формируются, поведение ребенка зависит от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

### **Принципы рабочей программы**

- Принцип индивидуальности.
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности
- Принцип самостоятельности.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип оздоровительной направленности.

### **Планируемые результаты:**

- Дети знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Дети знают основы личной гигиены и основы здорового образа жизни.
- Дети знакомы с различными видами оздоровительных гимнастик: дыхательная, кинезиологическая.

- Дети знают и владеют навыками самомассажа;
- Дети могут выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения.
- Дети знают свойства и функции дополнительного инвентаря, могут самостоятельно выполнять знакомые им упражнения с их использованием;
- Дети знают и выполняют правила безопасности на занятиях;
- Дети овладевают основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Дети обладают установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействуют со сверстниками и взрослыми, участвуют в совместных играх;
- Дети обладают развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; дети владеют разными формами и видами игры, умеют подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У детей развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Дети имеют представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Учебный план

Учебный план направлен на реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнамба» для детей 4-5 лет.

Содержание осваивается детьми в ходе дополнительных занятий, проводимых во второй половине дня, в течение 7 месяцев (с 01 октября по 30 апреля) по 1 образовательной ситуации в неделю (4 раз в месяц).

Учебный план реализуется как в режиме групповой работы, так и в режиме индивидуального сопровождения.

### Планирование занятий по оздоровительной гимнастике «Гимнамба» (час)

#### Сетка часов при одном занятии в неделю

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Здоровье	1	0,5	0,5
2	Дыхательная гимнастика и точечный массаж	4	1	3
3	Кинезиологические упражнения	4	1	3
4	Миофасциальный релиз	3	1	2
5	Профилактика плоскостопия	4	1	3
6	Красивая осанка	4	1	3
7	Гимнастика для глаз	3	1	2
8	Музыкально-подвижные игры	4	0,5	3,5
12	Итоговое занятие	1		1

Итого:	28	7	21
--------	----	---	----

### Календарный учебный график

#### Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей с 01 октября 2024 года.  
Окончание учебных занятий – 30 апреля 2025 года.

#### Комплектования групп дополнительного образования детей:

С 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.

#### Каникулы:

с 01.05.2025 г. по 30.09.2025 г.

### Регламентирование образовательного процесса дополнительного образования детей

Количество недель в год	Количество дней в год	Количество учебных часов
28	28	28
		<b>Группа, возраст детей</b>
		Средняя группа, с 4 до 5 лет
Длительность условного часа непосредственно образовательной деятельности		20
Количество условных часов в неделю		1
Общее астрономическое время в неделю		20 мин

#### Продолжительность учебной недели:

пятидневная учебная неделя.

#### Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим ГБДОУ детского сада № 65 Кировского района Санкт-Петербурга.

**Количество часов** отведённых на освоение воспитанниками учебного плана, в неделю составляет:

- воспитанники от 4 до 5 лет – 20 минут.

### Содержание программы

Основным в содержании программы физкультурно-спортивной направленности является укрепление физического и психического здоровья детей 4-5 лет, формирование правильной осанки, тренировки вестибулярного аппарата и всех групп мышц с помощью различных методик.

В содержании занятий включены следующие виды работы:

- **Строевые упражнения:** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
- **ОРУ (обще-развивающие упражнения):** без предметов, с предметами (платочки, флажки, мячи, обручи, гимнастические палки и т.д.), прыжковые упражнения
- **Упражнения в равновесии:** ходьба по ограниченным поверхностям с предметами и без; стойка на одной ноге руки в стороны.
- **Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов:** динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.
- **Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия.**

## **Кинезиологическая гимнастика**

Кинезиологическая гимнастика – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определенные физические упражнения. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Известно, что развитие интеллектуальных и мыслительных возможностей необходимо начинать с развития движений тела и пальцев рук. **Развитию кисти руки** принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи, так как рука имеет самое большое представительство в коре головного мозга. Применение метода кинезиологической коррекции позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость.

Кинезиологические упражнения: «Глазки», «Язычок», «Кивки», «Упражнения для шеи», «Внимание», «Потанцуем», «Водолазы», «Полет», «Гибкость» и т.д.

## **Дыхательная гимнастика и точечный массаж**

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на оздоровление ребенка. Использование физических упражнений, направленных на улучшение функций верхних дыхательных путей, рекомендуется во всех принятых в дошкольных учреждениях формах работы по физическому воспитанию. Задачи дыхательной гимнастики:

- ✓ развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в легких, а также деятельности сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости, закаленности и устойчивости организма заболеваниям дыхательной системы.

Дыхательные упражнения: «Ушки», «Маятник», «Радуга, обними меня», «Насос», «Часики», «Вырасти большой», «Посушаем» и т.д.

**Точечный массаж** – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения основных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж также является одним из эффективных методов закаливания детей, который целесообразно применять в комплексе с дыхательной гимнастикой.

## **Миофасциальный релиз**

Миофасциальный релиз (далее МФР) – техника расслабления организма посредством воздействия на мышцы, фасции и триггерные (болевые) точки. «Мио» это мышца, «фасции» - оболочки, которые покрывают все органы в нашем теле. Чтобы представить наглядно, как выглядят фасции, можно посмотреть на любое мясо, белые пленочки на нем и есть фасции. «Релиз» - это расслабление. МФР — это терапия, которая используется для расслабления мышц и фасций путем воздействия на мягкие ткани. При этом происходит улучшение кровотока и лимфотока, увеличение подвижности и амплитуды движений суставов, снижаются болевые ощущения, и появляется чувство облегчения.

**Музыкально-подвижные игры** – незаменимое средство пополнения знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка.

«Пилот», «Комарики и дети», «Пробеги тихо», «Лавата», «Арам-зам-зам», «Раз, два, три», «Я от тебя улечу», «Смешные повторялки», «Мы повесим шарик», «Самолет», «Крокодильчик просто класс» и т.д.

## **Гимнастика для глаз**

В дошкольном учреждении гимнастика для глаз имеет большое значение, поскольку выполняет целый ряд задач: общее оздоровление зрительного аппарата, профилактика различных нарушений в работе органов зрения: укрепление глазных мышц, снятие напряжения, предупреждение утомления.

**Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.** Стопа это фундамент, опора нашего



тела и любое нарушение ее развития может негативно отразиться на осанке ребенка. С помощью гимнастики на мобильность улучшаем подвижность верхней части тела, осанку, укрепляем мышцы, своды стопы и голеностопного сустава.

### **Технологии и методики, используемые в программе**

**Технологии:**

- здоровьесберегающие технологии
- информационно-коммуникационные технологии
- лично ориентированные технологии
- социоигровые технологии

**Методы:**

**Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

**Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- словесная инструкция.

**Практические:**

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;

### **Взаимодействие с родителями**

Месяц	Название мероприятие
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях, подготовка буклета для родителей.
Декабрь	Совместное занятие с родителями.
Апрель	Открытое занятие
Сентябрь- Май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей. Переписка по электронной почте. WhatsApp. VKontakte. Сменная информация на странице официального сайта

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Особенности организации образовательного процесса**

#### **Формы организации занятий**

Основной формой организации занятий является – индивидуально-групповая. Данная форма организации занятий выбрана не случайно. Такая форма позволяет проводить занятия с группой детей разного уровня подготовки. Занятия рассчитаны на детей 4-5 лет. Продолжительность занятий соответствует методическим требованиям: до 20 минут для детей 4-5 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Дозировка специальных упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4 – 5 раз на этапе разучивания упражнений и до 8 – 10 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

#### **Расписание дополнительной образовательной услуги**

Количество занятий в неделю: 1

<b>Группа</b>	<b>День недели</b>	<b>Возраст</b>	<b>Время</b>
№ 1	среда	Средняя 4-5 года	15.50-16.10
№ 5	вторник	Средняя 4-5 года	15.50-16.10

Расписание занятий может меняться в зависимости от комплектования групп.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

**Технические средства обучения:** ноутбук, колонки.

**Обеспечение помещениями:**

- Спортивный зал.

**Оборудование и спортивный инвентарь:**

- Ковер, шведская стенка, скамья гимнастическая, доска ребристая.

**Дополнительный инвентарь:** мфр мячи, гимнастические палки, опорные блоки, полусферы и балансировочные подушки, массажный коврик, мячи большого, среднего и малого диаметра.

**Демонстрационное оборудование:** иллюстрации по темам занятий.

#### **Методическое обеспечение программы**

Программа рассчитана на дошкольный возраст, занятия проводятся в игровой форме, непринужденно и свободно, с обязательной сменой видов деятельности.

Каждое занятие предполагает выполнение различных музыкальных зарядок с ускорением и без, выполнение движений под музыку, музыкально-подвижные игры.

Для успешной реализации учебного процесса программой предусмотрено наличие необходимого количество оборудования и наглядного материала.

**Комплексно-тематическое планирование 4-5 лет**

<b>Месяц</b>	<b>Недели</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>
<b>Октябрь</b>	<b>1</b>	«Неделя радостных встреч»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа о полезных и вредных привычках, о ценности здоровья, необходимости его беречь, средствах и способах его укрепления.</li> <li>- Дать представление о видах оздоровительных гимнастик и их пользе.</li> <li>- Воспитывать умение играть в коллективе.</li> <li>- Музыкально-подвижная игра: «Запрещенное движение», «Быстрые пальчики».</li> </ul>
	<b>2</b>	«Правильно дышим – здоровьем пишем»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать внимание и побуждать детей выполнять задания педагога.</li> <li>- Дать детям представление о правильном дыхании. Изучить разные техники дыхания. Обучение правильной технике дыхания.</li> <li>- Эксперимент с воздушным шариком, салфеткой.</li> <li>- Дыхательная гимнастика: «Самый сильный ветер», «Дыхание грудью и животом».</li> </ul>
	<b>3</b>	«Изучаем нашу спинку»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дать детям представление о правильной осанке; рассматривание иллюстраций с правильной и неправильной осанкой.</li> <li>- Формировать у детей правильную осанку.</li> <li>- Кинезиологические упражнения</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Укреплять мышцы спины, рук и ног.</li> <li>- Развивать ловкость, координацию движений в крупных и мелких мышечных группах.</li> <li>Игра на формирование правильной осанки: «Мастер мяча» (для среднего возраста),</li> <li>- Образцово-игровое упражнение «Мышеловка».</li> </ul>
	<b>4</b>	«Вот такие наши ножки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассматривание иллюстраций стоп.</li> <li>- Самообследование своих стоп.</li> <li>- Знакомство с понятием «самоmassage».</li> <li>- Кинезиологические упражнения</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Комплекс упражнений для ног: подвижности голеностопа, массаж для пальчиков ног.</li> <li>- Музыкально-подвижная игра: «Собери ножкой».</li> <li>- Игровой самоmassage с мячиками.</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>	<b>5, 6</b>	«Чудесные звуки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать представления о себе, своем теле, двигательных свойствах.</li> <li>- Продолжать знакомить детей с дополнительным оборудованием на занятиях.</li> <li>- Учить детей упражнениям на равновесие на опорных блоках.</li> <li>- Развивать вестибулярный аппарат.</li> <li>- Кинезиологические упражнения</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Упражнения по профилактике плоскостопия «Ловкие ноги».</li> <li>- Игры-упражнения для формирования</li> </ul>

			<p>правильной осанки и тренировка вестибулярного аппарата «Перешагни через веревочку», «Ласточка».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Музыкально-подвижная игра: «Пилот».</li> <li>- Пальчиковая гимнастика: «Подними пальчик согласно цвета».</li> </ul>
	<b>7, 8</b>	«Вместе весело играть»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- Формировать у детей правильную осанку.</li> <li>- Воспитывать умение играть в коллективе.</li> <li>- Развивать умение выполнять упражнение одновременно со взрослым.</li> <li>- Кинезиологические упражнения</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки («лодочка», «качели»);</li> <li>- Упражнения, направленные на исправление плоскостопия: « Передай мяч другу, сидя на гимнастической скамье (полу)».</li> <li>- Подвижная игра: «Спящий кот»,</li> <li>- Пальчиковая гимнастика: «Игра с сенсорными мешочками пальчиками рук», «игра с сенсорными мешочками пальчиками ног».</li> </ul>
<b>Декабрь</b>	<b>9, 10</b>	Морозною зимой, занимаемся с тобою»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений.</li> <li>- Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- Тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.</li> <li>- Кинезиологические упражнения</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Упражнения на укрепление мышечного корсета позвоночника, тренировка равновесия («Гимнастика для ежика», «Донеси не урони»);</li> <li>- Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия с гимнастической палкой; упражнения для подвижности голеностопа.</li> <li>- Подвижная игра: «Заяц, елочка, мороз», «Поймай снежинку».</li> <li>Пальчиковая гимнастика: «Я играю на дуде», «Этот пальчик маленький».</li> </ul>
	<b>11, 12</b>	«Веселый снежок»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> <li>- Развивать моторику, координацию движений пальцев рук.</li> <li>- Побуждать получать удовольствие от выполнения движений.</li> <li>- Кинезиологические упражнения</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей; координации движений в крупных и</li> </ul>

			<p>мелких мышечных группах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование правильной осанки.</li> <li>- Мобильность тазобедренных суставов и стоп, работа с балансиром.</li> <li>- Подвижная игра: «Живое кольцо», «Ты катись, катись снежок».</li> </ul> <p>Пальчиковая гимнастика: «Ходьба пальчиками», «Прокатывание мфр мяча ладонями».</p>
<b>Январь</b>	<b>13, 14</b>	«Дружные игры»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений.</li> <li>- Развивать умение одновременно работать руками и ногами.</li> <li>- Продолжать совершенствовать исполнение комплексов упражнений. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кинезиологические упражнения</li> </ul> </li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки с гимнастической палкой; у стены;</li> <li>- Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия на опорных блоках.</li> <li>- Музыкально-ритмическая композиция «Ку-ку»</li> <li>- Малоподвижная игра: «Руки-ноги»,</li> <li>- Ходьба по коррегирующей дорожке.</li> </ul>
	<b>15, 16</b>	«Угадай кто?»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений.</li> <li>- Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать умение ориентироваться по ограниченной поверхности.</li> </ul> </li> <li>- Кинезиологические упражнения</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Формировать у детей правильную осанку с мячом.</li> <li>- Работа с подвижностью стопы, подвижностью тазобедренных суставов, самомассаж стоп.</li> <li>- Ходьба по балансирующей доске.</li> </ul> <p>Подвижные игры: «Попрыгунчик-лягушонок», «Ходим боком»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Игра с сенсорными мешочками», «Угадай, что в мешочке?»</p>
<b>Февраль</b>	<b>17,18</b>	«Раз, два, три, четыре, пять продолжаем мы играть»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать развивать у детей навык одновременно выполнять упражнения со взрослым.</li> <li>- Продолжать развивать умение ориентироваться на ограниченной поверхности</li> <li>- Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- Кинезиологические упражнения</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки «Разведение и сведение лопаток», «Наклоны вперед и назад»,</li> </ul>

			<p>«Прогибание спины» (из и.п. лежа);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения на укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.</li> <li>- Музыкально-ритмическая композиция с предметами « Бум-бум-бум», «Донеси не урони».</li> <li>- Гимнастика для пальчиков рук и ног (самомассаж).</li> <li>- Пальчиковая гимнастика: «Цветные Рисуем в воздухе», «Работа с межполушарными картинками».</li> </ul>
	<b>19,20</b>	«Ожидание весны»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать развивать у детей точность выполнения упражнений и движений.</li> <li>- Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- Продолжать развивать умение играть в коллективе.</li> <li>- Кинезиологические упражнения</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Упражнения для укрепления мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений, равновесия с опорными блоками.</li> <li>- Упражнения для укрепления свода стопы с полусферами, мфр мячом.</li> <li>- Игра «Восточный официант», «Бусинки и бусики».</li> <li>- Пальчиковая гимнастика: Игра с сенсорными мешочками поменяйся и угадай.</li> </ul>
<b>Март</b>	<b>21,22</b>	«Дружно вместе мы играем и друг другу помогаем»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.</li> <li>- Воспитывать выдержку и настойчивость в достижении положительных результатов.</li> <li>- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.</li> <li>- Кинезиологические упражнения</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки стоя на четвереньках.</li> <li>- Упражнение мышечного аппарата стопы, развитие координации движений самомассаж стоп.</li> <li>- Музыкально-подвижная игра «Солнышко и дождик», «День и ночь».</li> <li>- Пальчиковая гимнастика «Ладонь, кулак», «Работа с мфр мячом»</li> </ul>
	<b>23,24</b>	«Самые ловкие»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать развивать двигательные умения и навыки, умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- Развивать умение выполнять упражнение одновременно со взрослым.</li> <li>- Развивать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- Развивать равновесие, мелкую моторику рук.</li> <li>- Кинезиологические упражнения</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки с обручем.</li> <li>- Упражнения для мобильности тазобедренных суставов, голеностопа.</li> <li>- Подвижная игра «Ловишки с хвостиками».</li> <li>- Музыкально-ритмическая композиция «Крокодильчик просто класс»</li> <li>- Пальчиковая гимнастика «Кулачок и крышка», «Соедини пальчики».</li> </ul>
<b>Апрель</b>	<b>25,26</b>	«Закрепим с тобою друг, все чему учились тут!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать развивать у детей разностороннюю координацию движений, умение держать равновесие.</li> <li>- Развивать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- Развивать моторику, координацию движений пальцев рук.</li> <li>- Продолжать закреплять навыки детей к совместным действиям</li> <li>- Кинезиологические упражнения</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки у гимнастической стенки.</li> <li>- Упражнения для стоп с мфр мячом.</li> <li>- Подвижная игра «Жмурки».</li> <li>- Музыкально-ритмическая композиция «Жу-жу-жу».</li> <li>- Ходьба по коррегирующей дорожке.</li> <li>- Малоподвижная игра «Ходим, ходим, стоп».</li> </ul>
	<b>27,28</b>	«Ловкие пальчики»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений.</li> <li>- Развивать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- Развивать ловкость, равновесие, координацию.</li> <li>- Продолжать воспитывать умение играть в коллективе.</li> <li>- Кинезиологические упражнения</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки лежа на полу.</li> <li>- Упражнения на мобильность для стоп и укрепление тазобедренных суставах в позиции «кошка», самомассаж стоп.</li> <li>- Подвижная игра «Попади мячом в движущийся предмет», «Подползи и достань предмет».</li> <li>- Малоподвижная игра: «Гусенички». «Ладонь, кулак».</li> </ul>

## Список литературы

### Учебно-методические издания:

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 208 с.: ил. – (Качество жизни).
2. М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. М. :Мозаика – Синтез -2014. – 48 с.
3. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2004. – 36 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3-7 лет. – М. :Мозаика – Синтез, 2014.- 128 с.
5. Е.И. Подольская Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядок. – Волоград: Учитель, 2009 г. 207 с.
6. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр: Для занятий с детьми 2-7 лет. – Москва М. :Мозаика – Синтез, 2016 г., 144 с.
7. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Автор составитель О.Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176с.