

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: 5-6 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 5-6 лет.....	5
1.4 Принципы рабочей программы.....	6
1.5. Планируемые результаты	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	6
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Календарный план.....	7
2.3. Содержание программы.....	8
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.....	12
3.2. Методическое обеспечение	12
3.3. Комплексно-тематическое планирование детей 5-6 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 5-6 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 5-6 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 5-6 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;
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

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 5-6 лет

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегаёт на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катаётся на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками – продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания.

Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзято её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения – создание и воплощение замысла – начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развиваются умение обобщать, причинное мышление, произвольное внимание, речь, образ Я.

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;
- У детей развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Дети имеет 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 5-6 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	8	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
		Группа, возраст детей
		Старшая группа, с 5 до 6 лет
Длительность условного часа непосредственно образовательной деятельности		25
Количество условных часов в неделю		1
Общее астрономическое время в неделю		25 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 5 до 6 лет – 25 минут.

Содержание программы

Основным в содержании программы физкультурно-спортивной направленности является укрепление физического и психического здоровья детей 5-6 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 шеренгу, колонну, круг по ориентирам. Построение в шеренгу, колонну, в две (три) колонны, равнение; повороты на месте направо и налево; построение в два круга; расчет. Размыкание и смыкание.
- **ОРУ (обще-развивающие упражнения):** без предметов, с предметами (платочки, флажки, мячи, обручи, гимнастические палки и т.д.).
- **Упражнения в равновесии:** ходьба по ограниченным поверхностям с предметами и без, стояка на одной ноге с разным положением рук, корпуса.
- **Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов:** динамические и статические, статодинамические 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», «Массаж ушных раковин», «Упражнения для шеи», «Позевай», «Внимание», «Ладонь», «Домик», «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: «Крылья», «Маятник», «Регулировщик», «Покачивание», «Поворот», «Вырасти большой», «Пчелы» 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.

«Комарики и дети», «Атомы и молекулы», «День и ночь», «Ловишки», «Подарки», «Опаньки», «Часики», «Три хлопка», «Если весело живется», «Тень-тень-потетень», «Давай коза попрыгаем» 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
- социоиговые 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 мероприятия
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. WatsApp. 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 5-6 лет. Продолжительность занятий соответствует методическим требованиям: до 25 минут для детей 5-6 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

Группа	День недели	Возраст	Время
№ 10,11	Понедельник	Старшая 5-6 года	15,50 -16.15

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 5-6 лет

Месяц	Недели	Тема	Содержание
Октябрь	1,2	«Неделя радостных встреч»	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать контакт и доверие детей к педагогу. - Дать детям представление о здоровье и методах его укрепления. - Формировать у детей правильную осанку. - Рассматриваем свои ножки и делаем их отпечатки. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения. - Упражнения для ног: подвижности голеностопа, укрепляем пальцы ног. - Музыкально-подвижная игра: «День и ночь», «Лиса и мыши» - Игры на постановку дыхания: «Водолазы», «Укачивание игрушки»
	3,4	«Топ-топ, топотушки»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать внимание и побуждать детей выполнять задания педагога. - Развивать мышечную силу ног. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования правильной осанки в позе «Русалка». - Упражнения для укрепления и подвижности коленного и голеностопного суставов. - Подвижная игра «Парашютисты», «Качели-карусели». - Пальчиковая гимнастика: «Знакомим пальчики друг другом». - Ходьба по коррегирующей дорожке.
Ноябрь	5, 6	«Много мячиков у нас»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать двигательные умения и навыки. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. - Формировать представления о себе, своем теле, двигательных свойствах. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования правильной осанки с мячом среднего диаметра. - Упражнения по профилактике плоскостопия с мфр-мячом. - Музыкально-подвижная игра: «Ловишки с мячом». - Подвижная игра «Вышибалы». - Упражнения на расслабление с мячом малого диаметра «Себе-другу» (2 вар.)

	7, 8	«Правильные движения»	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки («паук», «дракон», «кошка»); - Упражнения для стоп, подвижности тазобедренных суставов в упоре на коленях и ладонях. <p>Подвижная игра: «Спящий кот».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Малоподвижная игра: «Гимнастика для ежика». - Ходьба по балансирующей доске.
Декабрь	9, 10	«Зимние забавы» -	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать выносливость, равновесие, гибкость. - Укреплять дыхательную систему. - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Воспитывать умение играть в коллективе. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки с гимнастической палкой. - Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (прокатывание мяча с пятки на носок и обратно, прокати мяч другу, смять платочек). - Подвижная игра: «Подарки», «Ты катись снежок». - Самомассаж семи биологически активных точек.
	11, 12	«Зимушка-зима»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Тренировать вестибулярный аппарат, координацию движений, укреплять мышечно-связочный аппарат. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки на гимнастической скамье «Ласточка». - Мобильность тазобедренных суставов и стоп с различной вариацией рук. - Ходьба по балансирам. - Подвижная игра: «Мороз», «Снежок» - Игра для пальчиков с сенсорными мешочками.

Январь	13, 14	«Веселая гимнастика»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Формирование правильной походки, умения ориентироваться в пространстве. - Формирование навыка перешагивания препятствий. - Развивать равновесие, мелкую моторику рук. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки без предметов лежа на полу; - Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия на балансирах. - Подвижная игра «Буря на море» - Музыкально-ритмическая композиция «Побежали - стоп». - Самомассаж пальчиков рук; ног.
	15, 16	«Учимся играя»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать умение ориентироваться по ограниченной поверхности. - Совершенствовать точность движений. - Укреплять опорно-двигательный аппарат. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Формировать у детей правильную осанку с опорным блоком. - Работа над укреплением голеностопа при помощи опорного блока. - Ходьба боком по балансировочной доске. Подвижные игры: «Мяч бросай, не теряй», «Поймай комара» Пальчиковая гимнастика: «Кулачок, поцелуй», «Мизинец большой палец, указательный большой».
Февраль	17,18	«Ловкие ребята»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать умение ориентироваться на ограниченной поверхности. - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Развивать вестибулярный аппарат. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки без предметов стоя у стены. - Упражнения на улучшение подвижности тазобедренных суставов и голеностопа. - Музыкально-ритмическая композиция «Ловишка с гимнастической скамьей»,

			<p>«Бездомный зайка».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Малоподвижная игра: «Собери, подбрасывая воздушный шар». Самомассаж семи биологически активных точек.
	19,20	«Быстрые и ловкие»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей точность выполнения упражнений и движений. - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Продолжать развивать вестибулярный аппарат. - Воспитывать дружеские отношения в игре. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки лежа на полу без предметов. Упражнения для укрепления свода стопы на балансирах и без предметов. - Подвижная игра «Кто быстрее», «Атомы и молекулы». - Пальчиковая гимнастика: Игра с сенсорными мешочками, «укрепляем запястья».
Март	21,22	«раз, два, три, а ну-ка повтори!»	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать представления о себе, своем теле, двигательных свойствах. - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Побуждать к проявлению смелости и уверенности в своих силах, получать удовольствие от выполнения движений. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки стоя. - Упражнения на мобильность для стоп, точечный массаж стоп с помощью мфр мяча. - Подвижная игра «Повтори за листочком» - Музыкально-ритмическая композиция «А ну-ка повтори». - Малоподвижная игра «Делай как я!»
	23,24	«Три, четыре, пять – повтори опять!»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать формировать представления о себе, своем теле, двигательных свойствах. - Побуждать к проявлению смелости и уверенности в своих силах, получать удовольствие от выполнения движений. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки стоя в упоре на ладонях и коленях. - Упражнения, направленные на исправление

			<p>плоскостопия и подвижность тазобедренных суставов без предметов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижная игра «Поймай направление». - Музыкально-ритмическая композиция «Руки, плечи, уши, нос» - Гимнастика для пальчиков «Узнай, что в мешке», «Подбрасывание мяча малого диаметра одной рукой и ловля другой».
Апрель	25,26	«Дружные ребята!»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Продолжать закреплять навыки детей к совместным действиям - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в позе «Русалка». - Упражнения для стоп с опорным блоком. - Подвижная игра «Жмурки». - Музыкально-ритмическая композиция «Я, ракета». - Ходьба по балансирам, балансировочной доске, коррегирующей дорожке.
	27,28	«Ты и я – мы с тобой друзья!»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Продолжать закреплять навыки детей к совместным действиям - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в паре. - Упражнения на мобильность для стоп, точечный массаж стоп. - Подвижная игра «Успей взять мяч». - Музыкально-ритмическая композиция «Помахали ручкой маме!» - Пальчиковая гимнастика «Подъем на носки с касанием пальцев над головой».

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.