

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: 6-7 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 6-7 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	10
3.2. Методическое обеспечение	10
3.3. Комплексно-тематическое планирование детей 6-7 лет.....	11
Список методической литературы:	17

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дошкольного образования «Гимнамба»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дошкольного образования «Гимнамба» » (далее программа «Гимнамба») для детей 6-7 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 6-7 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 6-7 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 о влиянии занятий дыхательной, кинезиологической гимнастик, гимнастики для глаз, самомассажа, миофасциального релиза на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- 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;

- 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;
- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, получать удовольствие от игр развивающей направленности.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного внимания достигает 30 минут.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

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 знакомы с различными видами оздоровительных гимнастик: дыхательная, кинезиологическая, мобильная и гимнастикой для глаз.
- Дети знают и владеют навыками самомассажа;
- Дети знают основы личной гигиены, понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Знает основы здорового образа жизни и влияние оздоровительных гимнастик на организм.
- 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 умеют выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия.
- 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; они подвижны, выносливы, владеют основными движениями, могут контролировать свои движения и управлять ими;
- Дети демонстрируют уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план

Учебный план направлен на реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнамба» для детей 6-7 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 2023 года.
Окончание учебных занятий – 30 апреля 2024 года.

Комплектования групп дополнительного образования детей:

С 01.09.2023 г. по 30.09.2024 г.

Каникулы:

с 01.05.2024 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 6 до 7 лет
Длительность условного часа непосредственно образовательной деятельности		30
Количество условных часов в неделю		1
Общее астрономическое время в неделю		30 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 6 до 7 лет – 30 минут.

Содержание программы

Основным в содержании программы физкультурно-спортивной направленности является укрепление физического и психического здоровья детей 6-7 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 круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре. Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги. Размыкание, смыкание, повороты.
- **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, стойка 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: «Потанцуем», «Глазки», «Язычок», «Массаж ушных раковин», «Шея», «Качание головой», «Водолазы», «Ладонка», «Дерево», «Ротик», «Отдохни», «Запястье» 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: «Подыши одной ноздрей», «Радуга, обними меня», «Гудок парохода», «Дышим тихо», «Трубач», «Петушок», «Задувание свечи», «Язык трубкой» 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 (болевы) 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.

«Подарки», «Помахали ручкой маме», «Ну-ка повтори», «Игра-stop-go», «Имена», «Лавата», «Я, ракета», «Согревалочка», «Тень-тень-потетень», «Руки, плечи, уши, нос» 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
- личноно 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 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
№ 7,9	пятница	Подготовительная 6-7 года	15,50 -16.20

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 6-7 лет

Месяц	Недели	Тема	Содержание
Октябрь	1,2	«Здоровье – главная ценность!»	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать контакт и доверие детей к педагогу. - Дать детям представление о здоровье и методах его укрепления. - Развивать умение слушать и побуждать детей выполнять задания педагога. - Постановка правильного дыхания с помощью игровой формы. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для подвижности суставов верхнего плечевого пояса и укрепления мышц рук, спины без предметов. - Упражнения для подвижности тазобедренных суставов, голеностопа. - Музыкально-подвижная игра: «Перетанцуй», «Тень-тень-потетень». - Ходьба по корригирующей дорожке. - Самомассаж стоп.
	3,4	«Веселая зарядка»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение работать в общем темпе. - Развивать уверенность в себе. - Развивать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования правильной осанки, изучаем паттерн шага. - Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата свода стопы. Подвижная игра «Поймай свой хвост», «Учение пожарных». Нейромоторика: «Одной рукой удерживаем мяч, другой выполняем лайк-поцелуй».
Ноябрь	5, 6	«Мои возможности»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать координацию движений конечностей туловища. - Улучшение функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов. - Развивать умение выполнять упражнение одновременно со взрослым. - Формировать представления о себе, своем теле, двигательных свойствах. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования правильной осанки укрепление мышц верхнего плечевого пояса стоя на полу. - Упражнения по профилактике плоскостопия и укрепления пальцев ног без предметов. - Музыкально-подвижная игра: «Идет коза по лесу», «Вперед быстрее иди, только не беги».

			<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на расслабление с фитболом.
	7, 8	«Играем вместе»	<ul style="list-style-type: none"> - Улучшать глубину и ритм дыхания, подвижность грудной клетки. - Укреплять мышцы спины, рук, пояса верхних конечностей. - Улучшать умение ребенка действовать по команде. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки стоя в ладонно-коленной позе; - Упражнения для растягивания задней поверхности бедра, улучшения скольжения фасций стоп в ладонно-коленной позе. - Подвижная игра: «Поезд с арбузами», «Небо и земля». <p>Самомассаж пальчиков ног, стоп с мфр-мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нейромоторика: «Одной рукой подбрасываем мяч, другой выполняем лайк-поцелуй».
	9, 10	«И зима нам не помеха, занимаемся со смехом!»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах. - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Улучшать функции дыхания. - Тренировать слуховой и зрительный анализаторы. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки с мячом; - Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия с опорным блоком). - Музвкально-подвижная игра: «Заяц, елочки, Мороз», «Подарки». - Ходьба по балансирам.
Декабрь	11, 12	«Зимние игры»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Побуждать получать удовольствие от выполнения движений. - Улучшать функции вестибулярного аппарата. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и правильной осанки, подвижности плечевых суставов, грудной клетки лежа на полу; - Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия с мфр-мячом. - Ходьба по балансирам. <p>Подвижная игра: «Согревалочка», «Мороз-Красный нос».</p>

			<p>Нейромоторика: «Одной рукой удерживаем мяч, другой выполняем круги».</p> <p>Нейромоторика: «Одной рукой подбрасываем мяч, другой выполняем круги».</p>
Январь	13, 14	«Играем вместе»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать внимание, умение переключаться. - Улучшать функции вестибулярного аппарата. - Развивать умения ориентироваться в пространстве, воспитывать выносливость, выдержку, терпение. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки с мячом малого и среднего диаметров; - Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия на балансире. - Музыкально-ритмическая композиция «Зазевавшиеся лошадка», «Мы веселые ребята!» - Малоподвижная игра: «Попробуй сесть», - Ходьба по балансирующей доске.
	15, 16	«Мой веселый звонкий мяч!»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать координацию движений, умение сохранять равновесие. - Укреплять мышцы туловища и конечностей, мышечного «корсета» позвоночника. - Развивать внимание, быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки у стены. - Мобильность тазобедренных суставов и стоп с различной вариацией рук. - Подвижная игра: «Попрыгунчики», «Поймай мяч по номеру». - Музыкально-подвижная игра: «Ку-ку». - Малоподвижная игра: «Послушный мяч», «Веселые котята».
Февраль	17,18	«Ты и я – мы с тобой друзья!»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей навык одновременно выполнять упражнения со взрослым. - Продолжать развивать умение ориентироваться на ограниченной поверхности - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки у гимнастической стенки; - Упражнения на мобильность тазобедренных,

			<p>коленных суставов. Укрепление свода стопы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Музыкально-ритмическая композиция «Кто первый догонит мяч?», «Ты катись, снежок» - Нейромоторика: «Одной рукой подбрасываем мяч, другой ловим»; «Одной рукой бросаем мяч в стену, другой ловим».
Февраль	19,20	«Веселые шаги»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей точность выполнения упражнений и движений. - Развивать умение координировано выполнять различные упражнения. - Улучшать подвижность плечевого пояса, грудной клетки. - Укреплять мышцы туловища, мышечно-связочный аппарат голени и стоп. - Воспитывать дружеские отношения в игре. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и навыка правильной осанки в позе Z, «Русалка». - Упражнения для укрепления свода стопы на балансирах, укрепления пальцев ног. - Музыкально-подвижная игра «Мяч бросай, не теряй», «Танцы». - Самомассаж стоп и пальцев рук. - Малоподвижная игра: «Гусенички».
Март	21,22	«Солнышку - привет!»	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать представления о себе, своем теле, двигательных свойствах. - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Развивать координацию движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, восстановления функции дыхания «Глубокий вдох». - 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 лежа и в ладонно-коленной позе. - Упражнения на мобильность тазобедренных суставов, коленей, стоп. - Подвижная игра «Филин» - Музыкально-ритмическая композиция «Лавата» - Нейромоторика: «знакомство пальцев», «одной рукой кулак, другой щипок».
	23,24	«Физкульт –привет!»	<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

Март			<p>пространстве.</p> <ul style="list-style-type: none"> - - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки у гимнастической стенки. - Упражнения, направленные на укрепление мышц голени и стоп. - Подвижная игра «Резвый мешочек», «Догони меня». - Музыкально-ритмическая композиция «Руки, плечи, уши, нос», «Мяч» - Малоподвижная игра: «Качели-карусели». Ходьба по балансировочной доске, балансирам.
Апрель	25,26	«Поймай меня!»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. - Развитие моторики, координации движений пальцев рук. - Продолжать закреплять навыки детей к совместным действиям - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки лежа на полу. - Упражнения для улучшения подвижности суставов с различной вариацией рук. - Подвижная игра «Ловишки», «Вперед быстрее иди, только не беги». - Музыкально-ритмическая композиция «Если весело живется», «Имена».
	27,28	«Дружба это не работа!»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. - Развивать зрительный и слуховой анализаторы. - Развивать координацию движений, равновесия, укреплять мышечный «корсет» позвоночника. - Продолжать закреплять навыки детей к совместным действиям. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для улучшения подвижности верхнего плечевого пояса, грудной клетки в паре, круге. - Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных, коленных суставов, голеностопа, скольжения подошвенной фасции. - Подвижная игра «Едем зоопарк», «Ре» - Малоподвижная игра «Восточный официант», «Стоп, хлоп, раз», «Кто как ходит?» - Нейромоторика: «Одной рукой подбрасываем

			мяч, другой выполняем круги». «Бросок одной рукой, ловля другой» (хват сверху).
--	--	--	---

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.