

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/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ГИМНАМБА»

Возраст: 3-7 года

Срок освоения: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Маркова Елена Владимировна

**Санкт-Петербург
2024**

Оглавление

1. Целевой раздел Программы	3
Пояснительная записка.....	3
Отличительные особенности программы, ее актуальность.....	4
Цели и задачи Программы.....	5
Планируемые результаты	5
2. Содержательный раздел Программы	6
Учебный план.....	6
Календарный учебный график.....	8
Содержание Программы.....	9
Первый год обучения (дети 3-4 лет).....	9
Второй год обучения (дети 4-5 лет).....	10
Третий год обучения (дети 5-6 лет).....	11
Четвертый год обучения (дети 6-7 лет).....	13
3. Комплексно-тематическое планирование детей 3-4 лет	15
Комплексно-тематическое планирование детей 4-5 лет.....	20
Комплексно-тематическое планирование детей 5-6 лет.....	25
Комплексно-тематическое планирование детей 6-7 лет.....	30
4. Организационный раздел (условия образовательной деятельности)	
Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды.....	36
Материально-техническое обеспечение Программы.....	36
5. Список литературы	38

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнамба» разработана в соответствии с документами:

- 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).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнамба» - Дополнительная общеобразовательная программа «Гимнамба») ориентирована на формирование здорового образа жизни детей 3-7 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 и выстроена в соответствии с содержанием и организацией образовательного процесса по физическому развитию.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Период обучения – 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 28 занятий в год.

Время занятий - занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, 15 минут для групп младшего возраста, 20 минут для групп среднего возраста, 25 минут для групп старшего возраста, 30 минут для подготовительных к школе групп.

Срок реализации программы – 4 года

Отличительные особенности программы, ее актуальность

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 проблеме 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 развитию 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 элементы самомассажа.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие основные принципы:

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

Адресат программы (участники) – дети 3-7 лет.

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 воздействие;
- 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.

Форма и режим занятий

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

Занятия проводятся один раз в неделю. В месяц проводится четыре занятия. Все занятия проводятся во второй половине дня. Время проведения занятия варьируется в соответствии с возрастом детей и действующими СП.

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 профилактики 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 разработан в соответствии с нормативно-правовой базой, включающей следующие документы:

- 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).

Учебный план направлен на реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнамба» для детей 3-7 лет.

Содержание программы 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).

Распределение нагрузки по программе «Гимнамба»

Группы (возраст)	Занятий в неделю	Время 1-го занятия	Всего в неделю час*	Всего в месяц	Всего в учебный год
Младшая (3-4 лет)	1	15 мин.	1 час	4 часа	28 часов
Младшая (3-4 лет)	1	15 мин.	1 час	4 часа	28 часов
Средняя (4-5 лет)	1	20 мин.	1 час	4 часа	28 часов
Средняя (4-5 лет)	1	20 мин.	1 час	4 часа	28 часов

Старшая (5-6 лет)	1	25 мин.	1 час	4 часа	28 часов
Подготовительная (6-7лет)	1	30 мин.	1 час	4 часа	28 часов
Итого	6		6 часов	24 часа	168 часов

**1 час равен 1 учебному часу* в соответствии с возрастом ребенка, согласно СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».

Учебно-тематическое планирование

№ 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнамба» для детей 3 – 7 лет.

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.

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 3 до 4 лет – 15 минут;
- воспитанники от 4 до 5 лет – 20 минут;
- воспитанники от 5 до 6 лет – 25 минут;
- воспитанники от 6 до 7 лет – 30 минут.

Регламентирование образовательного процесса дополнительного образования детей

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов
1 год	01.10.2024	30.04.2025	28	28
2 год	01.10.2024	30.04.2025	28	28
3 год	01.10.2024	30.04.2025	28	28
4 год	01.10.2024	30.04.2025	28	28

Расписание дополнительной образовательной услуги

Количество занятий в неделю: 1

Группа	День недели	Возраст	Время
Подгруппа №1	Четверг	Младшая 3-4 года	15.50 – 16.05
Подгруппа №2	Четверг	Младшая 3-4 года	16.15 – 16.30
Подгруппа №1	Вторник	Средняя 4-5 лет	15.50 – 16.10
Подгруппа №2	Среда	Средняя 4-5 лет	15.50 – 16.10
№ 10,11	Понедельник	Старшая 5-6 лет	15.50 – 16.15
№ 7,9	Пятница	Подготовительная к школе группа 6-7 лет	15.50 – 16.20

Расписание занятий может меняться в зависимости от комплектования групп.

Содержание Программы Первый год обучения (от 3-4 лет)

Основным в содержании программы физкультурно-спортивной направленности является укрепление физического и психического здоровья детей 3-4 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.
- **ОРУ (обще-развивающие упражнения):** без предметов, с предметами (платочки, флажки, мячи, гимнастические палки и т.д.).
- **Упражнения в равновесии:** ходьба по ограниченной поверхности
- **Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов:** динамические и статические упражнения на растягивание.
- **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», «Ротик», «Домик», «Ожерелье», «Дерево», «Яйцо», «Ладони», «Позевай» 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: «Ветерок», «Пузырики», «Насосик», «Говорилка», «Самолет», «Часики», «Паровозик», «Дровосек», «Ежик», «Лягушонок» 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. «Мيو» 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.

«Вышли мышки на опушку», «Как живешь?», «Автобус», «Снег руками нагребаем», «Бусинки и бусики», «Идем, бежим», «Солнышко и дождик», «Мы наденем варежки», «Да-да-да сказала голова» 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.

Второй год обучения (от 4-5 лет)

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.

Третий год обучения (от 5-6 лет)

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.

Четвертый год обучения (от 6-7 лет)

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 (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.

«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.

3. Комплексно-тематическое планирование детей 3-4 лет

Количество занятий в неделю для детей 3-4 лет: 1.

Продолжительность одного занятия: 15 минут

Месяц	Недели	Тема	Содержание
Октябрь	1	«Неделя радостных знакомств»	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать контакт и доверие детей к педагогу. - Развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Рассказать о понятии здоровье и методах его укрепления. - Рассказать о видах гимнастик и их пользе. - Знакомство с инвентарем для занятий. - Игра «Зайчик, зайчик попляши!», «Маленькие ножки».
	2	«Наше дыхание»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать внимание и побуждать детей выполнять задания педагога. - Как правильно дышать? Разные способы дыхания. Обучение правильной технике дыхания. - Игры на постановку дыхания: «Воздушный футбол», «Подуем в трубочку», «Послушай свое дыхание»
	3	«Красивая осанка»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Формировать у детей правильную осанку. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для укрепления мышц спины без предметов. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. <p>Подвижная игра «Добеги до меня» Гимнастика для пальчиков «Умываем пальчики».</p>
	4	«Изучаем наши ножки»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать внимание и побуждать детей выполнять задания педагога. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Рассматриваем свои ножки. <p>Комплекс упражнений для ног: подвижности голеностопа, укрепляем пальцы ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижная игра: «Пчелки» - Игра с сенсорными мешочками. - Ходьба по коррегирующей дорожке
Ноябрь	5, 6	«Развиваемся играя»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать двигательные умения и навыки, умение ориентироваться в пространстве. - Развивать умение выполнять упражнения одновременно со взрослым. - Формировать представления о себе, своем теле, двигательных свойствах. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения по профилактике плоскостопия с

			<p>гимнастической палкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игры-упражнения для формирования правильной осанки «малютка», «жучок на спине». - Музыкально-подвижная игра: «Самолет», «Солнышко и дождик». - Упражнения на расслабление с элементами дыхательной гимнастики.
Ноябрь	7, 8	«Со здоровьем по пути»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Формировать у детей правильную осанку. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки («рыбка», «кораблик»); - Упражнения для стоп с мфр-мячом. - Самомассаж пальчиков ног, стоп. - Подвижная игра: «Бусинки и бусики», - Пальчиковая гимнастика: «Повстречались два быка», «Кулачок».
Декабрь	9, 10	Здравствуй, Зима!	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки («паук», «кто там?», «донеси не урони»); - Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (сжимание мфр мяча пальчиками, прокати мяч другу, надавливание на мяч). - Подвижная игра: «Мы наденем варежки», «Мы повесим шарик». Малоподвижная игра: «Тишина у пруда», «Стоп».
	11, 12	«Зимние забавы»	<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. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (без предметов, с мячом лежа на спине и на животе); - Мобильность тазобедренных суставов и стоп. - Ходьба по балансирам. - Подвижная игра: «Снежки», «Ты катись, катись снежок» - Пальчиковая гимнастика: «Новый год».

Январь	13, 14	«Вот что я могу!»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Развивать равновесие, мелкую моторику рук. - 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 балансирах. - Ходьба по балансирующей доске. - Музыкально-ритмическая композиция «Я убегу» - Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы», «Знакомство пальчиков друг с другом».
	15, 16	Снежные дорожек	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Развивать умение ориентироваться по ограниченной поверхности. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Формировать у детей правильную осанку с гимнастической палкой. - Работа над подвижностью стопы, упражнения по профилактике плоскостопия с камешками, самомассаж стоп. - Ходьба по ограниченной поверхности. - Подвижные игры: «Лягушки», «Мячик» - Пальчиковая гимнастика: «Кулачок, ладошка».
Февраль	17,18	«Радует зимушке-зиме»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей навык одновременно выполнять упражнения со взрослым. - Продолжать развивать умение ориентироваться на ограниченной поверхности - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки у гимнастической стенки; - Упражнения на мобильность для тазобедренных суставов. - Музыкально-ритмическая композиция «Пилот», «Ты катись, снежок». - Пальчиковая гимнастика «Перчатки». - Малоподвижная композиция: « Тяжелые и легкие ручки», «Пружинки и полупальцы».

Февраль	19,20	Озорные снеговики	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей точность выполнения упражнений и движений. - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Продолжать развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - 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. - Подвижная игра «Снежная карусель», «Бусинки и бусики». - Пальчиковая гимнастика: Игра с сенсорными мешочками. - Малоподвижная игра: «Ручки, ножки».
Март	21,22	«Весенний заряд энергии!»	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать представления о себе, своем теле, двигательных свойствах. - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - 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 у стены. - Упражнения на мобильность для стоп, точечный массаж стоп. - Подвижная игра «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик» - Музыкально-ритмическая композиция «Ладонка» - Пальчиковая гимнастика «Домашние животные», «Этот пальчик». - Малоподвижная игра «Три медведя».
	23,24	«Весенний ветерок»	<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. - Развивать равновесие, мелкую моторику рук. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки с обручем. - Упражнения для пальцев ног, самомассаж

			<p>пальцев стоп.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижная игра «Побегаем, попрыгаем», «Догони меня». - Музыкально-ритмическая композиция «Вышли мышки на опушку», «Самолет» - Пальчиковая гимнастика «Грибы», «На опушке дом стоит».
Апрель	25,26	«Раз, два, три - а ну-ка посмотри»	<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 стоя на четвереньках. - Упражнения для стоп с мфр мячом. - Подвижная игра «Ловишки», - Музыкально-ритмическая композиция «Пчелки». - Ходьба по балансирам, балансировочной доске. - Малоподвижная игра «На лужайке две подружки», «Воздушный шар».
	27,28	«Три, четыре, пять – повтори опять!»	<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 с гимнастической палкой. - Упражнения на мобильность для стоп, точечный массаж стоп с мфр-мячом. - Подвижная игра «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик» - Музыкально-ритмическая композиция «Ладонка» - Пальчиковая гимнастика «Цветные пальчики», «Повстречались два быка».

Комплексно-тематическое планирование детей 4-5 лет

Количество занятий в неделю для детей 4-5 лет: 1.

Продолжительность одного занятия: 20 минут

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

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

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

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

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

Комплексно-тематическое планирование детей 5-6 лет

Количество занятий в неделю для детей 5-6 лет: 1.

Продолжительность одного занятия: 25 минут

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 с 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.)
Ноябрь	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. Подвижная игра: «Спящий кот». - Малоподвижная игра: «Гимнастика для ежика». - Ходьба по балансировочной доске.
	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.
Декабрь	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.

			<ul style="list-style-type: none"> -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 балансерах. - 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-двигательные 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 палей, 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

			<p>тазобедренных суставов и голеностопа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Музыкально-ритмическая композиция «Ловишка с гимнастической скамьей», «Бездомный зайка». - Малоподвижная игра: «Собери, подбрасывая воздушный шар». Самомассаж семи биологически активных точек.
Февраль	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

			<p>навыка правильной осанки стоя в упоре на ладонях и коленях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения, направленные на исправление плоскостопия и подвижность тазобедренных суставов без предметов. - 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».

Комплексно-тематическое планирование детей 6-7 лет

Количество занятий в неделю для детей 6-7 лет: 1.

Продолжительность одного занятия: 30 минут

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 корректирующей 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. <p>Подвижная игра «Поймай свой хвост», «Учение пожарных».</p> <p>Нейромоторика: «Одной рукой удерживаем мяч, другой выполняем лайк-поцелуй».</p>
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.

			<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения по профилактике плоскостопия и укрепления пальцев ног без предметов стоя на полу. - Музыкально-подвижная игра: «Идет коза по лесу», «Вперед быстрее иди, только не беги». - Упражнения на расслабление с фитболом.
Ноябрь	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». Самомассаж пальчиков ног, стоп с мфр-мячом. - Нейромоторика: «Одной рукой подбрасываем мяч, другой выполняем лайк-поцелуй».
Декабрь	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). - Музыкально-подвижная игра: «Заяц, елочки, Мороз», «Подарки». - Ходьба по балансирам.
	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

			<p>клетки лежа на полу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 балансирах. - 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

			<p>пальцев рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки у гимнастической стенки; - Упражнения на мобильность тазобедренных, коленных суставов. Укрепление свода стопы. - 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».
Март	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 пространстве. - 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

			<p>верхнего плечевого пояса, грудной клетки в паре, круге.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных, коленных суставов, голеностопа, скольжения подошвенной фасции. - Подвижная игра «Едем зоопарк» - Музыкально-подвижная игра «Мокрая ворона» - 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).
--	--	--	---

Организационный раздел (условия образовательной деятельности)

Особенности организации развивающей предметно-пространственной образовательной среды

Занятия проводятся в физкультурном зале, оснащенном необходимым оборудованием, которые соответствуют гигиеническим и эстетическим требованиям.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям и полностью соответствует требованиям Программы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает игровую, познавательную, речевую, двигательную и творческую активность, учитывает интеграцию образовательных областей.

Развивающая предметно-пространственная среда для детей дошкольного возраста:

- Содержательно насыщена (дидактическими, развивающими играми, карточками словесных игр), дает возможность творческому самовыражению.
- Трансформируемая, т. е. изменяема в зависимости от замысла и интересов дошкольников, от образовательной ситуации, обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей.
- Полифункциональная, дает возможность использовать предметы и материалы в разных видах детской деятельности и применять в соответствии с замыслом детей.
- Вариативная, пространство учитывает интересы мальчиков и девочек.
- Безопасная для детского использования.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала в развитии детей в детском саду, приспособлена для реализации Программы, в соответствии с особенностями данного возрастного этапа, с учетом индивидуальных особенностей детей и приоритетным направлением работы педагога.

Материально-техническое обеспечение Программы

№	ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ	КОЛИЧЕСТВО
1	МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЦЕНТР	1
2	АТТРИБУТЫ: Пособия по дыхательной, кинезиологической гимнастике, точечному массажу. Сборник подвижных игр. Сборник малоподвижных игр.	
	Мфр-мячи, опорные блоки, погремушки, платочки, обручи, мячи.	По количеству занимающихся
4	Баласировочная доска	1 шт.
5	Балансировочные полусферы	8 шт.
6	Массажный коврик	1 шт.

7	Координационная лестница	1 шт.
8	Нейротренажеры	10 шт.
9	Треугольник Пиклера (детская лесенка)	1 шт.

4. 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.