

**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №282»
(МАДОУ «Детский сад №282»)**

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад №282»
протокол от «10» сентября 2024г. №2

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №282»
от «10» сентября 2024г. №128/1-осн
М.И.Косенкова



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Оздоровительная гимнастика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 5-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор - составитель:

Логунова Елена Валерьевна,
инструктор по физкультуре

г. Барнаул, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик Программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.5.	Содержание Программы	6
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	7
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1	Календарный учебный график	8
2.2	Учебный план	9
2.3.	Условия реализации программы	9
2.4.	Материально-техническое обеспечение Программы	22
2.5.	Методические материалы	22
	Лист изменений и дополнений	24

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Оздоровительная гимнастика» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020);
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг», Приказ Главного Управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности;
- Устав Учреждения.

Дошкольный возраст – яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период устанавливается связь ребёнка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям.

В последнее время увеличилось количество детей с различными нарушениями развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. У детей проявляются низкая работоспособность, повышенная утомляемость, низкий уровень произвольности психических процессов. Педагоги находятся в постоянном поиске новых эффективных форм оздоровления и развития детей. Информацию о мире вокруг них дети получают посредством восприятия. Мысли, тело и эмоции составляют некий тандем, где важен баланс между элементами. Только в этом случае будет усваиваться информация в полном объеме, ребенок будет развиваться интеллектуально и физически. Одним из продуктивных методов формирования новых связей выступает дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика»

Основой разработки данной программы послужили публикации Семе-

нович А.В., работы Сиротюк А.Л., книга Карла Ханнафорд «Мудрое движение» и программа мозжечковой стимуляции Фрэнка Бильгоу. Эти авторы отмечают, что применение специальных упражнений создает благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными способностями и склонностями, имеет накопительный характер и дает возможность формирования потенциала психофизического здоровья.

С этой целью была создана программа дополнительного образования, которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;
- научить работать в группе и индивидуально;
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками.

Развивающие:

- развивать способности координированной работы тела с предметом;
- развивать речь, чувство ритма, память, мышление, воображение;
- развивать формирование правильной осанки;
- развивать двигательную активность.

Воспитательные:

- формировать нравственную культуру и стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство ответственности и дисциплину;
- формировать ведущие положительные качества личности, конструктивного взаимодействия в обществе.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

1. Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

2. Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

3. Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержа-

нием, что позволяет получить прогнозируемый результат.

4. Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.

5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста 5- 6 лет

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл. и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста 6- 7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда

человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Задача педагога поддерживать индивидуальные интересы детей

1.5. Содержание программы

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста. Образовательные услуги оказываются в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписанием занятий, разрабатываемыми Исполнителем.

Форма проведения занятий – очная, групповая.

Группа формируется исходя из желания детей и запросов родителей (законных представителей), без специального отбора. Отказом в приеме на обучение может служить только медицинское заключение о противопоказаниях к занятиям по состоянию здоровья ребенка.

Количественный состав группы – 15–20 человек.

Занятия проводятся во вторую половину дня два раза в неделю.

Продолжительность занятий:

для детей 5 - 6 лет – 25 мин;

для детей 6 – 7 лет – 30 мин;

Программа включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;

- открытое занятие.

Структура занятий

1 часть – подготовительная. Включает разные виды ходьбы, оздоровительный бег, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, позволяющие подготовить организм ребенка к нагрузке. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка в зависимости от вида упражнения.

2 часть – основная. Включает упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки, для создания мышечного корсета, корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими. Дозировка упражнений зависит от самочувствия детей, в среднем 6-8 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны.

3 часть – заключительная. Упражнения на расслабление организма, малоподвижная игра, ходьба. Заканчивается занятие беседой о достижениях, желаниях детей.

Способ организации детей зависит от поставленной цели и задач каждого занятия.

1.6. Планируемые результаты освоения программы детьми.

Результатом данной программы будет:

- формирование практических умений и навыков;
- способность переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;

умение работать в группе и индивидуально;

развитие моторики и координации детей до уровня, соответствующего данному возрасту;

- овладение основными видами движений;
- овладение техникой специальных упражнений.

В результате освоения программы дети будут знать:

- основные виды движений;
- упражнения с предметами;
- построения и перестроения;
- правила подвижных игр.

В результате освоения программы дети будут уметь:

работать в группе и индивидуально;
ловко владеть кинезиологическим мячом;
держаться в равновесии;
балансируя, играть с мячом.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Контроль знаний, умений и навыков, детей обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Формы подведения итогов реализации программы

Разнообразные формы контроля успеваемости детей позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

В процессе реализации программы применяются следующие виды контроля:

1. Входной контроль (в начале освоения программы);
2. Текущий контроль (в процессе занятий по данной программе).
3. Итоговый контроль (по окончании освоения программы).

Входной контроль проводится с целью выявления физических способностей детей.

Текущая аттестация проводится с целью контроля за качеством освоения какого-либо раздела учебного материала и может носить стимулирующий характер. Текущий контроль осуществляется регулярно педагогом.

При прохождении итоговой аттестации обучающейся должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Контроль результата освоения программы отслеживается и оценивается с помощью следующих форм:

1. Опрос.
2. Наблюдение.
3. Открытое занятие.

Эти формы позволяют педагогу внести изменения в учебный процесс, определить эффективность обучения по программе, создают хороший психологический климат в коллективе. В качестве форм фиксации образовательных результатов могут быть использованы видеозапись, грамоты, дипломы, фотодокументы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Режим работы	10,5 часов (7.30. – 18.00.)
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни
Продолжительность учебного года	с 08.10.2024 по 29.05.2025
Недельная образовательная нагрузка	Старшая группа (5-6 лет) 2 занятия в неделю
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет) 2 занятия в неделю
Продолжительность деятельности (групповая форма)	Старшая группа - 25 минут Подготовительная к школе группа – 30 минут
Объем недельной нагрузки	Старшая группа - 50 минут Подготовительная к школе группа – 60 минут

2.2. Учебный план

Направленность	Наименование ДООП	Возрастная группа	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц								Кол-во часов в год
				октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Физкультурно-спортивная	«Оздоровительная гимнастика»	5-6 лет	2	8	8	8	7	8	8	9	7	63
		6-7 лет	2	8	8	8	7	8	8	9	7	63

2.3. Условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Расписание занятий на 2024/2025 учебный год

Наименование	Возрастная группа	Дни недели	Время проведения
«Оздоровительная гимнастика»	Подготовительные группы	Вторник	15.40 – 16.10
		Четверг	15.40 – 16.10
	Старшая группа	Вторник	16.20 – 16.45
		Четверг	16.20 – 16.45

Календарно-тематическое планирование для детей 5-6 лет

№п/п	Период	Содержание работы
1.	08.10.24	1. Разминка
2.	10.10.24	И/у «Трамвай» Ритмическая гимнастика «Итальянская полька» Глазодвигательное упражнение «Бабочка» 2. ОРУ №1 на развития координации 3. Упр. для стоп «Гусеничка» 4. Кинезиологические упражнения с мешочками 5. ПИ «Самолёт-ракета» 6. МПИ «Великаны-карлики»
3.	15.10.24	1. Разминка
4.	17.10.24	Ритмическая гимнастика «Итальянская полька» Глазодвигательное упражнение «Хомячок» 2. ОРУ №1 на развития координации 3. Упр. для стоп «Веселые спортсмены» 4. Кинезиологические упражнения с мешочками 5. ПИ «Самолёт-ракета» 6. МПИ «Великаны-карлики»
5.	22.10.24	1. Разминка
6.	24.10.24	Ритмическая гимнастика «Часики» Глазодвигательное упражнение «Бабочка» 2. ОРУ №2 на развитие гибкости 3. Упр. для стоп «Гармошка» 4. Кинезиологические упражнения с мешочками 5. ПИ «Ловишки» вариант «лягушками» 6. МПИ «Себе-другу»
7.	29.10.24	1. Разминка
8.	31.10.24	Ритмическая гимнастика «Часики» Глазодвигательное упражнение «Хомячок» 2. ОРУ №2 на развитие гибкости 3. Упр. для стоп «Прогулка» 4. Кинезиологические упражнения с мешочками 5. ПИ «Ловишки» вариант «лягушками» 6. МПИ «Себе-другу»
9.	05.11.24	1. Разминка
10.	07.11.24	Ритмическая гимнастика «Зарядка» Упр. с массажем «Жук» 2. ОРУ №3 на развитие координации 3. Упр. для стоп «Огуречик»

		<p>4. Кинезиологические упражнения с мячом</p> <p>5. ПИ «Ель, елка, елочка»</p> <p>6. МПИ «Повтори наоборот»</p>
11.	12.11.24	1. Разминка
12.	14.11.24	<p>Ритмическая гимнастика «Зарядка»</p> <p>Упр. с массажем «Черепашка»</p> <p>2. ОРУ №3 на развитие координации</p> <p>3. Упр. для стоп «В лесу»</p> <p>4. Кинезиологические упражнения с мячом</p> <p>5. ПИ «Совушка-сова» вариант «лягушками»</p> <p>6. МПИ «Повтори наоборот»</p>
13.	19.11.24	1. Разминка
14.	21.11.24	<p>Ритмическая гимнастика «Ритмическая цепочка»</p> <p>Упр. с массажем «Муха»</p> <p>2. ОРУ №4 на развитие гибкости</p> <p>3. Упр. для стоп «Огуречик»</p> <p>4. Кинезиологические упражнения с мячом</p> <p>5. ПИ «Река-берег»</p> <p>6. МПИ «Себе-другу»</p>
15.	26.11.24	1. Разминка
16.	28.11.24	<p>Ритмическое упражнение «Ритмическая цепочка»</p> <p>Упр. с массажем «Как на пишущей машинке»</p> <p>2. ОРУ №4 на развитие гибкости</p> <p>3. Упр. для стоп «Огуречик»</p> <p>4. Кинезиологические упражнения с мячом</p> <p>5. ПИ «Веселые ребята»</p> <p>6. МПИ «Охотник и зайцы»</p>
17.	03.12.24	1. Разминка
18.	05.12.24	<p>Ритмическое упражнение «Ритмическая цепочка»</p> <p>Логоритмика «Чайничек»</p> <p>2. ОРУ №5 для укрепления мышц пресса</p> <p>3. Комплекс упражнений для стоп</p> <p>4. Кинезиологические упражнения с плоским обручем</p> <p>5. ПИ «Веревочка»</p> <p>6. МПИ «Пять шагов»</p>
19.	10.12.24	1. Разминка
20.	12.12.24	<p>Ритмическое упражнение «Шоколад»</p> <p>Логоритмика «Медведь»</p> <p>2. ОРУ №5 для укрепления мышц пресса</p> <p>3. Комплекс упражнений для стоп</p>

		4. Кинезиологические упражнения с плоским обручем 5. ПИ «Белые медведи» 6. МПИ «Времена года»
21.	17.12.24	1. Разминка
22.	19.12.24	Ритмическое упражнение «Шоколад» Логоритмика «Стрекоза» 2. ОРУ №6 для укрепления мышц спины 3. Комплекс упражнений для стоп 4. Кинезиологические упражнения с плоским обручем 5. ПИ «Баба Яга» 6. МПИ «Светофор»
23.	24.12.24	1. Разминка
24.	26.12.24	Ритмическое упражнение «Шоколад» Логоритмика «Стрекоза» 2. ОРУ №6 для укрепления мышц спины 3. Комплекс упражнений для стоп 4. Кинезиологические упражнения с плоским обручем 5. ПИ «Медведь» 6. МПИ «Береги кубик»
25.	09.01.25	1. Разминка
26.	14.01.25	Ритмическое упражнение «Ла, ла, ла» Пальчиковая игра «Танец мух» 2. ОРУ №7 для развития гибкости 3. Партерная гимнастика «Блоха» 3. Комплекс упражнений для стоп 4. Кинезиологические упражнения с плоским обручем и мячом 5. ПИ «Рыбалка» 6. МПИ «Нос, нос, ухо»
27.	16.01.25	1. Разминка
28.	21.01.25	Ритмическое упражнение «Ла, ла, ла» Пальчиковая гимнастика «Апельсин» 2. ОРУ №7 для развития гибкости 3. Партерная гимнастика «Блоха» 4. Комплекс упражнений для стоп 5. Кинезиологические упражнения с плоским обручем и мячом 5. ПИ «Цвета» 6. МПИ «Нос, нос, ухо»
29.	23.01.25	1. Разминка

30.	28.01.25	Ритмическое упражнение «Правая и левая» Пальчиковая гимнастика «Строим дом» 2. ОРУ №7 для развития гибкости 3. Комплекс упражнений для стоп 4. Кинезиологические упражнения с плоским обручем и мячом 5. ПИ «Цвета» 6. МПИ «Нос, нос, ухо»
31.	30.01.25	Открытое занятие
32.	04.02.25	1. Разминка
33.	06.02.25	Ритмическое упражнение «Тук, тук, тук» Партерная гимнастика «Паучок-старичок» 2. ОРУ №8 для развития координации 3. Кинезиологические упражнения с мячом и фишками 4. ПИ «Цвета» 5. Упр. с массажем «Печатаем на компьютере»
34.	11.02.25	1. Разминка
35.	13.02.25	Ритмическое упражнение «Тук, тук, тук» Партерная гимнастика «Паучок-старичок» 2. ОРУ №8 для развития координации 3. Кинезиологические упражнения с мячом и фишками 4. ПИ «Цвета» 5. Глазодвигательное упражнение «Часики-глаза»
36.	18.02.25	1. Разминка
37.	20.02.25	Ритмическое упражнение «Танец игрушек» Партерная гимнастика «Баба-Яга» 2. ОРУ №9 для укрепления мышц пресса 3. Кинезиологические упражнения с мячом и фишками 4. ПИ «Кролики» 5. ИМП «Не урони мяч»
38.	25.02.25	1. Разминка
39.	27.02.25	Ритмическое упражнение «Танец игрушек» Партерная гимнастика «Баба Яга» 2. ОРУ №9 для укрепления мышц пресса 3. Кинезиологические упражнения с мячом и фишками 4. ПИ «Не задень» 5. Игра-превращалка «Почему»
40.	04.03.25	1. Разминка
41.	06.03.25	Ритмическое упражнение «Зеленые ботинки» Пальчиковая гимнастика «Строим дом»

		<p>2. ОРУ №10 для укрепления мышц спины</p> <p>3. Комплекс упражнений для стоп «Летка-енка»</p> <p>4. Кинезиологические упражнения на координационной лестнице</p> <p>5. ПИ «Не задень»</p> <p>6. Упражнение на внимание «Фигура»</p>
42.	11.03.25	1. Разминка
43.	13.03.25	<p>Ритмическое упражнение «Зеленые ботинки»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Строим дом»</p> <p>2. ОРУ №10 для укрепления мышц спины</p> <p>3. Комплекс упражнений для стоп «Летка-енка»</p> <p>4. Кинезиологические упражнения на координационной лестнице</p> <p>5. ПИ «Не задень»</p> <p>6. Упражнение на внимание «Фигура»</p>
44.	18.03.25	1. Разминка
45.	20.03.25	<p>Ритмическое упражнение «Песенка про зарядку»</p> <p>2. ОРУ №11 на развитие гибкости</p> <p>3. Комплекс упражнений для стоп «Летка-енка»</p> <p>4. Кинезиологические упражнения на координационной лестнице</p> <p>5. ПИ «Удочка»</p> <p>6. Упражнение на внимание «Фигура»</p>
46.	25.03.25	1. Разминка
47.	27.03.25	<p>Ритмическое упражнение «Песенка про зарядку»</p> <p>2. ОРУ №11 на развитие гибкости</p> <p>3. Комплекс упражнений для стоп «Летка-енка»</p> <p>4. Кинезиологические упражнения на координационной лестнице</p> <p>5. ПИ «Художник»</p> <p>6. Массаж спины «Свинки»</p>
48.	01.04.25	1. Разминка
49.	03.04.25	<p>Ритмическое упражнение «Бим-бим-бом»</p> <p>Партерная гимнастика «Блоха»</p> <p>2. ОРУ №12 для развития координации</p> <p>3. Комплекс упражнений для стоп «Летка-енка»</p> <p>4. Кинезиологические упражнения на координационной лестнице с фишками</p> <p>5. ПИ «Ловишки» с лентами</p> <p>6. Упражнение на расслабление «Шалтай-Болтай»</p>

50.	08.04.25	1. Разминка
51.	10.04.25	Ритмическое упражнение «Бим-бим-бом» Партерная гимнастика «Блоха» 2. ОРУ №12 для развития координации 3. Комплекс упражнений для стоп «Летка-енка» 4. Кинезиологические упражнения на координационной лестнице с фишками 5. ПИ «Ловишки» с мячом 6. Массаж спины «Паучок»
52.	15.04.25	1. Разминка
53.	17.04.25	Ритмическое упражнение «Бим-бим-бом» Упражнение на развитие мелкой моторики «Жонглирование» 2. ОРУ №13 для формирования осанки 3. Комплекс упражнений для стоп «Летка-енка» 4. Кинезиологические упражнения на координационной лестнице с фишками 5. ПИ «Ловишки» с мячом 6. Массаж спины «Паучок»
54.	22.04.25	1. Разминка
55.	24.04.25	Ритмическое упражнение «Бим-бим-бом» Упражнение на развитие мелкой моторики «Жонглирование» 2. ОРУ №13 для формирования осанки 3. Комплекс упражнений для стоп 4. Кинезиологические упражнения на координационной лестнице с фишками 5. ПИ «Ловишки» с лентами 6. Массаж спины «Паучок»
56.	29.04.25	Открытое занятие
57.	06.05.25	1. Разминка
58.	13.05.25	Ритмическое упражнение «Замри» 2. ОРУ №14 для формирования осанки 3. Комплекс упражнений для стоп 4. Кинезиологические упражнения на координационной лестнице с фишками 5. ПИ «Ловишки» с лентами 6. МПИ «Рыбка»
59.	15.05.25	1. Разминка
60.	20.05.25	Ритмическое упражнение «Замри» 2. ОРУ №15 для формирования осанки

		3. Комплекс упражнений для стоп 4. Кинезиологические упражнения на координационной лестнице с фишками 5. ПИ «Охотник и утки» 6. Массаж спины «Паучок»
61.	22.05.25	1. Разминка
62.	27.05.25	Ритмическое упражнение «Замри» 2. ОРУ №15 для формирования осанки 3. Комплекс упражнений для стоп «Летка-енка» 4. Кинезиологические упражнения на координационной лестнице с фишками 5. ПИ «Живые бусинки» 6. МПИ «У Жирафа»
63.	29.05.25	Занятие совместно с родителями

Календарно-тематическое планирование для детей 6-7 лет

№п/п	Период	Содержание работы
1.	08.10.24	1. Разминка
2.	10.10.24	Ритмическая гимнастика «Ква-ква-ква» 2. ОРУ №1 для развития координации 3. Кинезиологические упражнения с мешочками 4. ПИ «Самолёт-ракета» 5. МПИ «Себе-другу»
3.	15.10.24	1. Разминка
4.	17.10.24	Ритмическая гимнастика «Ква-ква-ква» Глазодвигательное упражнение «Посмотри на мяч» 2. ОРУ №1 для развития координации 3. Кинезиологические упражнения с мешочками 4. ПИ «Менялки» 5. МПИ «Себе-другу»
5.	22.10.24	1. Разминка
6.	24.10.24	Ритмическое упражнение «Ква-ква-ква» 2. ОРУ №2 для развития гибкости 3. Упражнение для стоп «Як-цуп-цоп» 4. Кинезиологические упражнения с мешочками 5. ПИ «Самолёт-ракета» 6. МПИ «Себе-другу»
7.	29.10.24	1. Разминка
8.	31.10.24	Ритмическая гимнастика «Буратино» 2. ОРУ №2 на развитие гибкости 3. Упражнение для стоп «Як-цуп-цоп»

		4. Кинезиологические упражнения с мешочками 5. ПИ «Ловишки» вариант «лягушками» 6. МПИ «Себе-другу»
9.	05.11.24	1. Разминка
10.	07.11.24	Ритмическая гимнастика «Буратино» 2. ОРУ №3 для укрепления мышц спины 3. Упражнение для стоп «Як-цуп-цоп» 4. Кинезиологические упражнения с мячом 5. ПИ «Ель, елка, елочка» 6. МПИ «Повтори наоборот»
11.	12.11.24	1. Разминка
12.	14.11.24	Ритмическая гимнастика «Буратино» 2. ОРУ №3 для укрепления мышц спины 3. Упражнение для стоп «Як-цуп-цоп» 4. Кинезиологические упражнения с мячом 5. ПИ «Совушка-сова» вариант «лягушками» 6. МПИ «Повтори наоборот»
13.	19.11.24	1. Разминка
14.	21.11.24	Ритмическая гимнастика «Шоколад» 2. ОРУ №4 для укрепления мышц пресса 3. Комплекс упражнений для стоп «Яблоки-веники» 4. Кинезиологические упражнения с мячом 5. ПИ «Река-берег» 6. МПИ «Себе-другу»
15.	26.11.24	1. Разминка
16.	28.11.24	Ритмическая гимнастика «Шоколад» 2. ОРУ №4 для укрепления мышц пресса 3. Кинезиологические упражнения с мячом 4. ПИ «Веселые ребята» 5. МПИ «Охотник и зайцы»
17.	03.12.24	1. Разминка
18.	05.12.24	Ритмическая гимнастика «Шоколад» Логоритмика «Чайничек» 2. ОРУ №5 для развития координации 3. Комплекс упражнений для стоп «Яблоки-веники» 4. Кинезиологические упражнения с плоским обручем 5. ПИ «Веревочка» 6. МПИ «Пять шагов»
19.	10.12.24	1. Разминка

20.	12.12.24	Ритмическая гимнастика «Зеленые ботинки» Логоритмика «Чайничек» 2. ОРУ №5 для развития координации 3. Комплекс упражнений для стоп «Яблоки-веники» 4. Кинезиологические упражнения с мячом + плоским обручем 5. ПИ «Белые медведи» 6. МПИ «Времена года»
21.	17.12.24	1. Разминка
22.	19.12.24	Ритмическая гимнастика «Зеленые ботинки» Логоритмика «Стрекоза» 2. ОРУ №6 для развития гибкости 3. Комплекс упражнений для стоп «Яблоки-веники» 4. Кинезиологические упражнения с мячом + плоским обручем 5. ПИ «Баба Яга» 6. МПИ «Светофор»
23.	24.12.24	1. Разминка
24.	26.12.24	Ритмическая гимнастика «Зеленые ботинки» Логоритмика «Стрекоза» 2. ОРУ №6 для развития гибкости 3. Комплекс упражнений для стоп «Летка-енка» 4. Кинезиологические упражнения с мячом + плоским обручем 5. ПИ «Медведь» 6. МПИ «Береги кубик»
25.	09.01.25	1. Разминка
26.	14.01.25	Ритмическая гимнастика «Ла, ла, ла» Пальчиковая игра «Строим дом» 2. ОРУ №7 для укрепления мышечного корсета 3. Комплекс упражнений для стоп «Летка-енка» 4. Кинезиологические упражнения с мячом в парах 5. ПИ «Рыбалка» 6. МПИ «Нос, нос, ухо»
27.	16.01.25	1. Разминка
28.	21.01.25	Ритмическая гимнастика «Ла, ла, ла» 2. ОРУ №7 для укрепления мышечного корсета 3. Комплекс упражнений для стоп «Летка-енка» 4. Кинезиологические упражнения с мячом в парах 5. ПИ «Цвета» 6. МПИ «Нос, нос, ухо»

29.	23.01.25	1. Разминка
30.	28.01.25	Ритмическая гимнастика «Ла, ла, ла» Пальчиковая гимнастика «Строим дом» 2. ОРУ №7 для укрепления мышечного корсета 3. Комплекс упражнений для стоп «Летка-енка» 4. Кинезиологические упражнения с мячом в парах 5. ПИ «Цвета» 6. МПИ «Нос, нос, ухо»
31.	30.01.25	Открытое занятие
32.	04.02.25	1. Разминка
33.	06.02.25	Ритмическая гимнастика «Зимняя песенка» Партерная гимнастика «Паучок-старичок» 2. ОРУ №8 для развития координации 3. Комплекс упражнений для стоп «Желтые ботинки» 4. Кинезиологические упражнения с мячом + координационная лестница 5. ПИ «Кролики» 6. Глазодвигательное упражнение «Часики-глаза»
34.	11.02.25	1. Разминка
35.	13.02.25	Ритмическая гимнастика «Зимняя песенка» Партерная гимнастика «Паучок-старичок» 2. ОРУ №8 для развития координации 3. Комплекс упражнений для стоп «Желтые ботинки» 4. Кинезиологические упражнения с мячом + координационная лестница 5. ПИ «Цвета» 6. Глазодвигательное упражнение «Часики-глаза»
36.	18.02.25	1. Разминка
37.	20.02.25	Ритмическая гимнастика «Песенка про зарядку» 2. ОРУ №9 для развития гибкости 3. Комплекс упражнений для стоп 4. Кинезиологические упражнения с мячом + координационная лестница 5. ПИ «Кролики» 6. ИМП «Не урони мяч»
38.	25.02.25	1. Разминка
39.	27.02.25	Ритмическая гимнастика «Песенка про зарядку» 2. ОРУ №9 для развития гибкости 3. Комплекс упражнений для стоп «Желтые ботинки» 4. Кинезиологические упражнения с мячом + координа-

		<p>ционная лестница</p> <p>5. ПИ «Не задень»</p> <p>6. Игра-превращалка «Почему»</p>
40.	04.03.25	1. Разминка
41.	06.03.25	<p>Ритмическая гимнастика «Колесо»</p> <p>2. ОРУ №10 для укрепления мышечного корсета</p> <p>3. Комплекс упражнений для стоп «Желтые ботинки»</p> <p>4. Кинезиологические упражнения мяч + мешочек</p> <p>5. ПИ «Не задень»</p> <p>6. Упражнение на внимание «Фигура»</p>
42.	11.03.25	1. Разминка
43.	13.03.25	<p>Ритмическая гимнастика «Колесо»</p> <p>2. ОРУ №10 для укрепления мышечного корсета</p> <p>3. Комплекс упражнений для стоп «Желтые ботинки»</p> <p>4. Кинезиологические упражнения мяч + мешочек</p> <p>5. ПИ «Не задень»</p> <p>6. Упражнение на внимание «Фигура»</p>
44.	18.03.25	1. Разминка
45.	20.03.25	<p>Ритмическая гимнастика «Колесо»</p> <p>Партерная гимнастика «Блоха»</p> <p>2. ОРУ №11 на развитие координации</p> <p>3. Комплекс упражнений для стоп «Канкан»</p> <p>4. Кинезиологические упражнения мяч + мешочек</p> <p>5. ПИ «Удочка»</p> <p>6. МПИ «Небо, земля, вода»</p>
46.	25.03.25	1. Разминка
47.	27.03.25	<p>Ритмическая гимнастика «Время придет»</p> <p>Партерная гимнастика «Блоха»</p> <p>2. ОРУ №11 на развитие координации</p> <p>3. Комплекс упражнений для стоп «Канкан»</p> <p>4. Кинезиологические упражнения мяч + мешочек</p> <p>5. ПИ «Художник»</p> <p>6. Массаж спины «Свинки»</p>
48.	01.04.25	1. Разминка
49.	03.04.25	<p>Ритмическая гимнастика «Время придет»</p> <p>2. ОРУ №12 для развития гибкости</p> <p>3. Комплекс упражнений для стоп «Канкан»</p> <p>4. Кинезиологические упражнения с двумя мячами</p> <p>5. ПИ «Ловишки» с лентами</p> <p>6. Упражнение на расслабление «Шалтай-Болтай»</p>

50.	08.04.25	1. Разминка
51.	10.04.25	Ритмическая гимнастика «Время придет» 2. ОРУ №12 для развития гибкости 3. Комплекс упражнений для стоп «Канкан» 4. Кинезиологические упражнения с двумя мячами 5. ПИ «Ловишки» с мячом 6. Массаж спины «Паучок»
52.	15.04.25	1. Разминка
53.	17.04.25	Ритмическое упражнение «Бим-бим-бом» 2. ОРУ №13 для формирования и закрепления осанки 3. Комплекс упражнений для стоп «Канкан» 4. Кинезиологические упражнения с двумя мячами 5. ПИ «Ловишки» с мячом 6. МПИ «Себе-другу»
54.	22.04.25	1. Разминка
55.	24.04.25	Ритмическое упражнение «Бим-бим-бом» Упражнение на развитие мелкой моторики «Жонглирование» 2. ОРУ №13 для формирования и закрепления осанки 3. Комплекс упражнений для стоп «Канкан» 4. Кинезиологические упражнения с двумя мячами 5. ПИ «пылесос» 6. Самомассаж «У жирафа»
56.	29.04.25	Открытое занятие
57.	06.05.25	1. Разминка
58.	13.05.25	Ритмическое упражнение «Бим-бим-бом» 2. ОРУ №14 для развития гибкости 3. Комплекс упражнений для стоп 4. Кинезиологические упражнения с мячом на балансире 5. ПИ «Ловишки» с лентами 6. Массаж спины «Паучок»
59.	15.05.25	1. Разминка
60.	20.05.25	Ритмическое упражнение «Бим-бим-бом» 2. ОРУ №14 для развития гибкости 3. Комплекс упражнений для стоп 4. Кинезиологические упражнения с мячом на балансире 5. ПИ «Хватай-убегай» 6. Самомассаж «У жирафа»
61.	22.05.25	1. Разминка

62.	27.05.25	Ритмическое упражнение «Бим-бим-бом» 2. ОРУ №14 для развития гибкости 3. Комплекс упражнений для стоп 4. Кинезиологические упражнения с мячом на балансире 5. ПИ «Ловишки» с лентами 6. МПИ «Себе-другу»
63.	29.05.25	Занятие совместно с родителями

2.4. Материально-техническое обеспечение Программы.

Основное учебное оборудование

№п/п	Наименование	Количество (шт.)
1	Гимнастические палки	20
2	Кинезиологические мячи	30
3	Гимнастические коврики 1,5 м	20
4	Плоские обручи	20
5	Мячи диаметром 22 см	20
6	Мешочки	20
7	Фишки	40
8	Ребристая доска	1
9	Координационные лестницы	4

Дидактическое обеспечение реализации программы.

На занятиях с детьми используются наглядные пособия, облегчающие изучение материала:

дидактические пособия (карточки, инструкции, раздаточный материал);

динамические (физкультурное оборудование и предметы);

звуковые (аудиозаписи, видео-презентации);

Методические пособия для реализации программы:

дидактический материал по играм, упражнениям;

сборники упражнений;

планы-конспекты открытых занятий;

фото и видеоматериалы;

записи занятий и отдельных упражнений;

аудиозаписи (фонотека детских песен, стихов);

Техническое оснащение занятий:

музыкальный центр;

проектор.

2.5. Учебно-методическое обеспечение Программы

1. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. - М.:ТЦ Сфера, 2008
2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.:ТЦ Сфера, 2008

3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008
4. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. -М.: Просвещение, 2005
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М.: Линка-Пресс, 2000
6. Моргунова О,Н, Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.- Воронеж: Метода, 2013
7. Нестерюк Т.В., Школа А. Гимнастика маленьких волшебников. - М.: «ДТД» 2021г.
8. Останко Л.В. 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша. - СПб.: Литера, 2010
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
- 10.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». – СПб.: Детство-Пресс,2010.

Лист изменений и дополнений