

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
– детский сад № 189

Принята:
Педагогическим советом
МБДОУ – детский сад № 189
Протокол № 1
от « 31 » августа 2023 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 189
С.А. Гребень
Приказ № 100
от « 31 » августа 2023 г.



**Образовательная программа
дополнительного образования
«Гимнастика для малышей»**

Срок реализации – 1 год

Екатеринбург, 2023

Содержание

I	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Актуальность и новизна	3
1.3	Цели и задачи реализации программы дополнительного образования	4
1.4	Принципы и подходы к реализации Программы	5
1.5	Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий.	6
1.6	Планируемые результаты освоения Программы	
II	Содержательный раздел	7
2.1	Содержание психолого-педагогической работы	7
2.2	Учебный план	10
2.3	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	10
III	Организационный раздел	10
3.1	Материально – техническое и методическое обеспечение Программы	10
3.2	Оценочные материалы	11
IV	Приложение № 1	15

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

А.А.Леонов

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается медицинскими диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно-оздоровительного кружка «Гимнастика для малышей». Программа кружка разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

Актуальность и новизна.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка.

Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка. Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа спортивного кружка «Оздоровительная гимнастика и игровой стретчинг». Возраст обучающихся: программа предназначена для воспитанников среднего и старшего дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре (в соответствии с ФГОС ДО).

Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

1. Недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
2. Большая загруженность статическими занятиями;
3. Желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

1.2 Цели и задачи программы:

Цель: сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учётом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития. Для ходьбы, бега, равновесия. Балансир-волчок, коврик массажный со «следочками», шнур короткий (плетёный). Для прыжков. Обруч малый, скакалка короткая. Для катания, бросания, ловли. Кегли (набор), кольцоброс (набор), мешочки с грузами, мячи разного диаметра, обручи, серсо. Для ползания и лазанья. Комплект мягких модулей (8 сегментов), «шведская стенка». Для общеразвивающих упражнений. Гантели детские, кольца, ленты, мячи, палки гимнастические.

1.3 Принципы и подходы к реализации Программы

Направления коррекционно-оздоровительной работы.

1. Укрепление резервов здоровья;
2. формирование личностных установок на здоровый образ жизни;
3. физическое и психическое развитие.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки
- игровой метод
- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы.

При планировании работы кружка необходимо учитывать:

- индивидуально

- психологические особенности ребенка
- возрастные особенности;
- группу здоровья ребенка.

Принципы реализации программы.

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

1.5 Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий.

Кружок проводится во второй половине дня. В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви. Проводит инструктор по физической культуре.

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
2. Использование разнообразной фонотеки.
3. Создание эмоциональной положительной обстановки.
4. Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».
5. Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.
6. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.
7. Мероприятия носят игровой характер.

Средства коррекционно-оздоровительных занятий:

1. Пальчиковая гимнастика и самомассаж;
2. Дыхательная гимнастика;
3. Корректирующая гимнастика при нарушении осанки;
4. Корректирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
5. Игровой стретчинг.
6. Релаксация.

1.6 Планируемые результаты освоения Программы

Требования ФГОС ДО к результатам освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Настоящие требования являются ориентирами для:

- а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования
- б) решения задач:
 - формирования рабочей программы;
 - анализа профессиональной деятельности;
 - взаимодействия с семьями;
- в) изучения характеристик образования детей в возрасте от 3 до 7 лет;
- г) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно

целей дошкольного образования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах.
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы).
- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Физическая культура

К концу года дети могут научиться:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление
- Бегать сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

2 Содержательный раздел

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительной кружке «Оздоровительная гимнастика и игровой стретчинг» проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов. Программа рассчитана на 72 часа. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Занятия проводятся с октября по май 2 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности:

- двигательные упражнения,
- основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), --дыхательная гимнастика,
- разнообразные виды самомассажа,

- упражнения на релаксацию,
- игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей:

1. фронтальный,
2. групповой,
3. индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей:

1. **Подготовительная часть** включает общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.
2. **В основную часть** входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.
3. **Заключительная часть** состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр. С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий. Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.).

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

2.1 Содержание психолого-педагогической работы

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности. Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место). Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе

двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

2.2 Учебный план

1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
2. Основные укрепляющие упражнения
3. Игровой стретчинг
4. Растяжка. Упражнения для развития гибкости
5. Упражнения на баланс
6. Комплекс для профилактики нарушений осанки
7. Упражнения для развития прыгучести
8. Комплекс для профилактики нарушений осанки

2.3 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Методы	Формы
Наглядный	Показ картинок упражнений. Показ пальчиковой гимнастики.
Словесный	Беседа, указания в начале и в конце занятия, использование словесного художественного образа, объяснение, рассказ.
Игровой	Игровые приемы обучения будут способствовать привлечению внимания детей к поставленной задаче, облегчать работу мышления и воображения.

Формы организации детей:

- коллективная;
- подгрупповая;
- парная;
- индивидуальная.

Организационный раздел

3.1 Материально – техническое и методическое обеспечение Программы

Материалы и оборудование для двигательной активности в физкультурном зале включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия, для прыжков, катания, бросания и ловли, для ползания и лазания, для общеразвивающих упражнений.

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря в музыкально-спортивном зале

№ п/п	Наименование	Количество
1	Балансир	5
2	Балансир для равновесия детский	3
3	Балансир с лабиринтом	5
4	Батут детский	2
5	Боулинг детский	3
6	Валик массажный	4
7	Велотренажер детский	2
8	Гимнастическое бревно	1
9	Дорожка массажная	1
10	Дуга для подлезания	1
11	Канат	1
12	Канат гимнастический	1
13	Кегли	1 компл.
14	Кегли с мячами	1
15	Коврик массажный	6
16	Коврик массажный со следочками	2
17	Кольцеброс	3
18	Кольцо для лазания	1

19	Комплект вертикальных стоек	1
20	Конус с отверстиями	8
21	Кубики	60
22	Лента гимнастическая	50
23	Лестница веревочная напольная	1
24	Ловушка вратаря	1
25	Мат большой	2
26	Мат малый	2
27	Мат с разметками	1
28	Мешок для прыжков	2
29	Мешочек для метания	10
30	Мешочки с песком	5
31	Мишень навесная	1
32	Мостик-качалка	1
33	Мяч баскетбольный	5
34	Мяч волейбольный	5
35	Мяч массажный	34
36	Мяч-мини баскетбольный	2
37	Мяч попрыгун	10
38	Мяч резиновый	18
39	Мяч футбол	5
40	Мяч футбольный	5
41	Обруч	20
42	Палка гимнастическая	65
43	Полусфера балансировочная	2
44	Ролик гимнастический	15
45	Скакалка	63
46	Скамья гимнастическая	3
47	Стенка гимнастическая	4
48	Тоннель детский	2
49	Тренажер детский «Беговая дорожка»	2
50	Флажки цветные	80
51	Ходунки на веревочках	2
52	Щит баскетбольный	2
53	Эспандер кистевой	27

Методические материалы:

- Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. 2-ое изд., доп.- М.: ТЦ Сфера, 2012
- Власенко Н.Э. Футбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста.- СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015
- Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр: идеи для развития мелкой моторики / Изд. 2-ое. - Ростов н/Д: Феникс, 2012
- Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для дошкольников. - Москва: «Скрипторий 2003», 2010
- Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2007
- Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010
- Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. - Изд. 2-ое. - Ростов н/Д: Феникс, 2010
- Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию

- детей в ДОУ. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012
- Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие - СПб.: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
- Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие - СПб.: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
- Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. Практическое пособие. – М.: Айрис-Пресс, 2010
- Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В. Микляевой. М.: Аркти, 2014
- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Футбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программы. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016
- Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
- Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. -СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014
- Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие - СПб.: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014
- Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол-гимнастика: конспекты занятий / авт.- сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2011
- Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, игры, упражнения / авт.- сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова. – Волгоград: Учитель, 2009

3.2 Оценочные материалы

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	4 года
мальчики	8,7 - 12
девочки	7,3 – 10,6

II. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Уровни	3-4 года	
мальчики	высокий	5 см
	средний	2 – 4 см

	низкий	Менее 2 см
девочки	высокий	4 см
	средний	4 – 6 см
	низкий	Менее 3 см

III. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Координационные способности

Челночный бег	пол	4 года
	мальчики	15,7
	девочки	13,0

Календарно - тематическое планирование занятий для детей 3-4 лет

Месяц	Разделы и темы занятий	Колл-во занятий и часов
Октябрь	1. Основные укрепляющие упражнения	30 мин
	2. Основные укрепляющие упражнения	30 мин
	3. Упражнения в ходьбе и беге	30 мин
	4. Игровой стретчинг	30 мин
	5. Комплекс для профилактики нарушений осанки	30 мин
	6. Растяжка (упражнения на гибкость)	30 мин
	7. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	30 мин
	8. Упражнения на баланс	30 мин
Ноябрь	1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	30 мин
	2. Игровой стретчинг	30 мин
	3. Растяжка. Упражнения для развития гибкости	30 мин
	4. Игровой стретчинг	30 мин
	5. Комплекс для профилактики нарушений осанки	30 мин
	6. Упражнения для развития прыгучести	30 мин
	7. Растяжка. Упражнения для развития гибкости	30 мин
	8. Упражнения для развития гибкости	30 мин
Декабрь	1. Упражнения для развития выносливости	30 мин
	2. Растяжка. Упражнения на гибкость	30 мин
	3. Растяжка. Упражнения для развития гибкости	30 мин
	4. Игровой стретчинг	30 мин
	5. Комплекс для профилактики нарушений осанки	30 мин
	6. Игровой стретчинг	30 мин
	7. Игровой стретчинг	30 мин
	8. Комплекс для профилактики нарушений осанки	30 мин
Январь	1. Основные укрепляющие упражнения	30 мин
	2. Основные укрепляющие упражнения	30 мин
	3. Упражнения в ходьбе и беге	30 мин
	4. Игровой стретчинг	30 мин
	5. Комплекс для профилактики нарушений осанки	30 мин
	6. Растяжка (упражнения на гибкость)	30 мин
	7. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	30 мин
	8. Упражнения на баланс	30 мин

Февраль	1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	30 мин
	2. Игровой стретчинг	30 мин
	3. Растяжка. Упражнения для развития гибкости	30 мин
	4. Игровой стретчинг	30 мин
	5. Комплекс для профилактики нарушений осанки	30 мин
	6. Упражнения для развития прыгучести	30 мин
	7. Растяжка. Упражнения для развития гибкости	30 мин
	8. Упражнения для развития гибкости	30 мин
Март	1. Упражнения для развития выносливости	30 мин
	2. Растяжка. Упражнения на гибкость	30 мин
	3. Растяжка. Упражнения для развития гибкости	30 мин
	4. Игровой стретчинг	30 мин
	5. Комплекс для профилактики нарушений осанки	30 мин
	6. Игровой стретчинг	30 мин
	7. Игровой стретчинг	30 мин
	8. Комплекс для профилактики нарушений осанки	30 мин
Апрель	1. Основные укрепляющие упражнения	30 мин
	2. Основные укрепляющие упражнения	30 мин
	3. Упражнения в ходьбе и беге	30 мин
	4. Игровой стретчинг	30 мин
	5. Комплекс для профилактики нарушений осанки	30 мин
	6. Растяжка (упражнения на гибкость)	30 мин
	7. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	30 мин
	8. Упражнения на баланс	30 мин
Май	1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	30 мин
	2. Игровой стретчинг	30 мин
	3. Растяжка. Упражнения для развития гибкости	30 мин
	4. Игровой стретчинг	30 мин
	5. Комплекс для профилактики нарушений осанки	30 мин
	6. Упражнения для развития прыгучести	30 мин
	7. Растяжка. Упражнения для развития гибкости	30 мин
	8. Упражнения для развития гибкости	30 мин