**Учебный план, календарный учебный график общеобразовательной общеразвивающей программы для детей 5-6 лет «Здоровый ребенок»**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во часов в год** | **Место проведения** | **Режим занятий** |
| 01 сентября | 31 мая | 32 | 64 | МДОУ «Детский сад «Рябинка» | 2 раза в неделю по 1 академическому часу |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **Программное содержание** | **Учебные****часы** | **оборудование** |
| **сентябрь** | -разминка: хождение на высоких носочках, на пяточках, по ребристым доскам, бег с препятствиями;-ритмическая гимнастика «Часики»;-дыхательная гимнастика «Пловец кролем» (обучение);-игра «Сборщик»;-партерная гимнастика «Баба – Яга» | 2 | Гимнастические коврики, скамейки, платки, ребристые и массажные доски |
| **октябрь** | -Различные виды ходьбы и бега;-Ходьба с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя правильную осанку;-одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев;-комплекс упражнений с мешочками;-игра «Пройди и не урони»:-партерная гимнастика (жук 1 фаза) | 2 | Мешочки по количеству детей, массажные коврики; |
| -занятия на массажерах для ног;-комплекс упражнений с гимнастическими палками в положении стоя;-ходьба по гимнастическим палкам прямо и боком;-партерная гимнастика (жук 2 фаза)-игра «Лягушки и цапля»;-дыхательное упражнение «Ладошки» (разучивание) | 2 | Ножные массажеры по количеству детей, бросовый материал, гимнастические палки, коврики |
| -Упражнения для укрепления мышц тазового дна:комплекс с использованием фитболов;-занятия на тренажерах (круговая тренировка в сочетании с дыхательными упражнениями);-игра «Быстрая черепаха»;-партерная гимнастика (жук 3 фаза)-Дыхательное упражнение «Надуем шарик» | 2 | Фитболы на каждого ребенка, батут, штанга, «лыжник», «гребля», доска для пресса, велотренажер, эспандер, беговая дорожка, мешочки |
| - Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), перекладывание за голову с последующим возвращением в И.П.;-комплекс упражнений с роллером;-ходьба скрестным шагом по веревке (шнуру);-игра «Тачки»;-дыхательное упражнение «Погончики» (разучивание) | 2 | Мячи по количеству детей, шнур 2 шт., роллеры по количеству детей |
| **ноябрь** | -Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук:-комплекс с фитболами;-Игровое задание «Качалка»-партерная гимнастика «Паучок – старичок»-Дыхательное упражнение «кошка»;Игра «Пронеси предмет» (обучение) | 2 | Фитболы на каждого ребенка, ленточки, коврики, пластиковые стаканы, резинка, шарики  |
| -ходьба и бег на носках;-упражнения на равновесие с использованием карандашей;-занятия на тренажерах;-упражнение на бордюре-дыхательное упражнение «ладошки» (закрепление) | 2 | Карандаши, штанга, «лыжник», «гребля», доска для пресса, велотренажер, эспандер, беговая дорожка, бордюр (выложен по кругу) |
| -Комплекс упражнений с платками сидя на скамейке (профилактика плоскостопия)- Упражнение на равновесие: игровое упражнение «Ходим в шляпах»;Игра «Пронеси предмет» (усложнение)-Подвижная игра «Ель, елка, елочка»-Релаксационное упражнение «Шишки»-Дыхательное упражнение «Дуй на снежинку» | 2 | Платки, мешочки, коврики, пластиковые стаканы, резинка, шарики |
| -Упражнения для укрепления мышц шеи:С использованием фитболов;-Комплекс для профилактики плоскостопия: «Окно», «Каток», «Разбойник», «Гусеница», «Серп» (совершенствование);-«Карлики и великаны»;-дыхательное упражнение «Погончики» (закрепление) | 2 | Фитболы на каждого ребенка, гимнастические коврики |
| **декабрь** | -Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6секунд;-Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд;-комплекс упражнений с фитболами;-упражнение для мышц рук «Радужные брызги»;-Игра «Кошка и мыши»  | 2 | гимнастические коврики, фитболы |
| - Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола;- Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола;- Разведение пяток, И.П. Разведение носков, И.П.;-Комплекс упражнений с резиновыми эспандерами;-занятия на тренажерах-Игра «Удержись»  | 2 | Резиновые эспандеры (ручные) штанга, «лыжник», «гребля», доска для пресса, велотренажер, эспандер, беговая дорожка, батут  |
| -Упражнение для ног «Сложи веревку»;-комплекс упражнений с обручами;-игровые задания: «Перешагни через руки», «Лыжник», «Присядь комочком», «Сядь-встань» (совершенствование);-специальные упражнения в положении сидя (с мячом);Игра «Змея» ;-дыхательное упражнение «Обними плечи» (обучение) | 2 | Веревки, мячи по количеству детей |
| **декабрь** | -ходьба по массажным коврикам, ребристой и наклонной доскам, «мягкий» бег;-комплекс ОРУ в парах с использованием гимнастической палки;-сказочная партерная гимнастика «Принцесса» (обучение)-игра «Речка»;-релаксационное упражнение «Тепло-холодно» | 2 | Массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические коврики |
| **январь** | -Тренировка силовой выносливости мышц (комплекс с гимнастическими палками);-Упражнение на равновесие (с использованием шнура), с закрытыми глазами;-игра «Пересаживание»;-сказочная партерная гимнастика «Принцесса» (закрепление)-релаксационное упражнение; «Стрекоза» | 2 | гимнастические коврики, гимнастические палки, шнуры |
| -Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на наружном крае стопы, ходьба на носках в полуприседе, ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом;-занятия на тренажерах в сочетании с дыхательной гимнастикой;-дыхательное упражнение «Обними плечи» (закрепление);-упражнение для рук «Танец мух» | 2 | гимнастические палки, шведская стенка, штанга, «лыжник», «гребля», доска для пресса, велотренажер, эспандер, беговая дорожка, батут |
| -упражнения на равновесие в движении с закрытыми глазами;-Упражнения на гимнастическом коврике из исходного положения лежа на животе:-«Рыбка», «Змея», «Лягушка»;-игра «Тачки»;-упражнение на растягивание «Разотру ладошки» | 2 | Мешочки, гимнастические скамейки, коврики |
| **февраль** | -«Вальсовый шаг» (Обучение);-ритмо-акробатический комплекс на стульчиках; -Игра «Мостик через речку»;-дыхательное упражнение «Накачивание шины» (обучение) | 1 | Стулья на каждого ребенка, коврики |
| -комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «У царя обезьян»;-укрепление мышц рук: метание мешка из различных исходных положений;-игра «Солнечные ванны для гусениц» | 1 | Мешочки на каждого ребенка, гимнастические коврики |
| - ходьба на носках в полуприседе;-игровые упражнения: «Художник», «Носильщик»;-упражнения для укрепления брюшного пресса: комплекс с фитболами;-игра «Пчелы, улей и медвежата» -Дыхательное упражнение «Паровоз» | 2 | Карандаши, листы бумаги, фитболы |
| -специальные упражнения в положении лежа на спине;-комплекс упражнений с гантелями;-игровое упражнения «Сядь по-турецки», «Утиная ходьба»;-игра «Кто быстрей на мяч»; | 2 | гимнастические коврики, гантели по 2 для каждого ребенка, фитболы |
| **март** | -комплекс ОРУ с использованием гимнастической скамейки и набивного мяча;-дыхательное упражнение «Накачивание шины» (закрепление);-Подвижная игра «Гордая цапля»-Релаксационное упражнение «Лентяи» | 2 | Гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастические коврики |
| -Тренировка силовой выносливости мышц (комплекс с гимнастическими палками);-совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях и с различными положениями рук(комплекс без предметов);-упражнение «Блоха»(пассивная растяжка голеностопных суставов);-игра «Пересаживание»;-релаксационное упражнение «Муравей» | 2 | гимнастические коврики, гимнастические палки |
| -ходьба скрестным шагом по гимнастической палке;-прыжки вперед с мешочком, зажатым между коленями;-комплекс упражнений на равновесие с использованием фитболов;-упражнения на развитие гибкости: «колечко», «корзиночка», «орешек», «лодочка»;-игра «Сборщик» | 2 | гимнастические коврики, гимнастические палки, фитболы, платки |
| -игровое упражнение «Метание мешочков» из разных исходных положений;-различные виды ходьбы и бега с использованием нестандартного оборудования;-комплекс ритмической гимнастики в положении стоя (обучение);-«Вальсовый шаг» (закрепление)-Игра «Удочка» | 2 | Мешочки, нестандертное оборудование |
| **апрель** | -профилактика нарушения осанки: упражнения из и. п. стоя на четвереньках;-занятия на тренажерах;-сказочная партерная гимнастика «Южный кто то-там»;-игра «Лягушки и аист»;-дыхательное упражнение «Насос» | 2 | гимнастические коврики, штанга, «лыжник», «гребля», доска для пресса, велотренажер, эспандер, беговая дорожка, батут |
| -игровое задание «Выполни правильно»;-комплекс упражнений с обручами;-Комплекс упражнений с платками сидя на скамейке (профилактика плоскостопия);-игра «Хитрая лиса»;Дыхательное упражнение «Большой маятник» (обучение) | 2 | Обручи 6 шт., гимнастические палки по количеству детей, платки |
| -упражнения для укрепления мышц спины с использованием фитболов;-комплекс аэробики в положении стоя (обучение);-игра «Пожарные на учении»;-сказочная партерная гимнастика «Бабочка»-упражнение «Носильщик» (с мячом) | 2 | Фитболы по количеству детей, гимнастические коврики, мячи среднего диаметра |
| -Комплекс упражнений с резиновыми эспандерами;-занятия на тренажерах;-«Зверобика» (совершенствование);-упражнение на развитие мышц пресса в парах «Сказка про упрямых козлят» | 2 | гимнастические коврики, штанга, «лыжник», «гребля», доска для пресса, велотренажер, эспандер, беговая дорожка, батут, эспандеры ручные |
| **май** | -Комплекс ритмической гимнастики в положении стоя «Ква-ква» (закрепление);-игровое упражнение «Метание мешочков»;-игра «Каракатица»;-релаксационное упражнение «Стрекоза» | 2 | Обруч д-70 см, мешочки по количеству детей |
| -Упражнение на равновесие (с использованием скамейки и шнура), с закрытыми глазами;-упражнения на самовытяжение;-упражнение «Жуки»-подвижная игра «Зайцы и волк»;-релаксационное упражнение «Волны шумят» | 2 | гимнастические коврики, скамейка 2 шт., шнуры, бордюр  |
| -Упражнения на гимнастическом коврике из исходного положения лежа на животе:-«Рыбка», «Змея», «Лягушка»; «Корзиночка»; «Лодочка»;-занятие на тренажерах (круговая тренировка), в сочетании с дыхательными упражнениями;-сказочная партерная гимнастика «Тихо в дремучем лесу»;-Дыхательное упражнение «Большой маятник» (закрепление) | 2 |  штанга, «лыжник», «гребля», доска для пресса, велотренажер, эспандер, беговая дорожка, батут, гимнастические коврики |
| -повторение всех видов ходьбы и бега с использованием всех видов оборудования;-Упражнения на равновесие с использованием фитболов;-игра «Тачки»;-дыхательное упражнение «Накачивание шины» (совершенствование) | 2 | Все виды нестандартного оборудования, фитболы |
| **май** | Показательные занятия | 1 |  |
| итого | 64 |  |