**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 |  |