

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад Улыбка" Сонковского муниципального округа.

Принято
на Педагогическом совете
Протокол №1
От «19» августа 2024 г.



Утверждаю
Заведующая МДОУ «Детский сад
Улыбка» Назаренко И.Н.
19 августа 2024 г.

**Рабочая программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыши»**

**п. Сонково
2024-2025**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад Улыбка" Сонковского муниципального округа.

Принято
на Педагогическом совете
Протокол №1
От «19» августа 2024 г.

Утверждаю
Заведующая МДОУ «Детский сад
Улыбка»
_____ Назаренко И.Н.
19 августа 2024 г.

**Рабочая программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыши»**

**п. Сонково
2024-2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная Программа физкультурно-спортивной направленности, составлена с учетом Программы оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирования у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Крепыши» для детей подготовительного возраста 5-7 лет составлена на основе программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Крепыши».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирования у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Рабочая программа рассчитана на 36 периодов непосредственно образовательной деятельности (1 раз в неделю), длительностью – 30 минут.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет. Дети принимаются в группу по результатам медицинского осмотра.

Цель: профилактика плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи: сохранять и укреплять здоровье детей;

формировать правильную осанку и развивать все групп мышц. Исправление имеющейся деформации стопы; укрепление мышц, формирующих свод стопы;

формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость);

формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

воспитывать чувство уверенности в себе.

Новизной является то, что в ней предусмотрена реализация компонента ДОУ - художественно-эстетическое развитие дошкольника и его творческих способностей. Так же она включает в себя непосредственно образовательную

деятельность элементы национально- регионального компонента. Кроме того, материал НОД учитывает межпредметные связи.

1. Художественное творчество (задания на рисование стопой ноги).
2. Чтение художественной литературы (загадки, пословицы, поговорки, народные приметы, стихи включены в основную часть НОД).
3. Музыка (НОД проходит под музыкальное сопровождение).
4. Познание (сравнение формы величин связаны с материалом по изучению окружающего мира).

Воспитание доброжелательности и контактности в отношениях со сверстниками.

Создание положительного эмоционального состояния детей. Применяемые физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия. Проводятся они в игровой форме для поднятия эмоционального состояния ребенка.

Формы работы с детьми: содержание Программы включает в себя работу:

- профилактика и коррекция плоскостопия у детей.

Содержание занятий по профилактике нарушений осанки и профилактике плоскостопия включают: ходьбу, бег, упражнения на равновесия, лазание, дыхательные упражнения, прыжки, игры. Занятия проходят в игровой форме и содержат игровую мотивацию.

Методика составления комплексов оздоровительных периодов НОД состоит из трех частей:

- подготовительная часть; - основная часть; - заключительная часть.

В подготовительную часть включают общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям плоскостопия. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний, дозировка - 6-8 повторений.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

С целью профилактики плоскостопия во время оздоровительных занятий дети занимаются без обуви.

Следует отметить, что для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Ожидаемые результаты:

- Формирование правильной осанки, укрепление сводов стопы
- Умение удерживать равновесие и предмета на голове
- Умение захватывать пальцами ног предметы и перекладывать их с места на место
- Сформированность навыка ходьбы на месте, не отрывая носков от пола
- Укрепление организма ребенка в целом
- Сформированность у детей желания ежедневно заниматься физическими упражнениями.

Формы подведения итогов: Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится в форме наблюдений при проведении фронтальных и индивидуальных НОД два раза в год: Вводный – октябрь; Итоговый – май.

Цель мониторинга усвоение программы, для которого разработаны контрольные и индивидуальные задания и упражнения, итоговое занятие в форме игр, развлечений. Если у детей незначительная или отсутствует положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Что является одним из методов проведения мониторинга.

В течении всего года отслеживание проходит под постоянным контролем старшей медсестры в форме наблюдения за деятельностью руководителя кружка, анализа занятий.

По результатам повторных плантограмм, осмотра врачом-педиатром в конце года, подводится результат работы кружка.

По ней можно судить, как проходит мониторинг в данном виде деятельности.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

1. Консультация «Причины плоскостопия»
2. Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия.
3. Практическое занятие с родителями «Обучение элементам массажа стоп»
4. Оформление странички здоровья: «Профилактика плоскостопия», «10 минут для здоровья ног»
5. Презентация «Плоскостопие»

Советы родителям:

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

№	План	Цель НОД	Содержание НОД
1	1.09	1. Развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок 2. Совершенствовать прыжки на одной ноге	I часть. Корректирующая ходьба «Наши ножки идут по дорожке» II часть. Комплекс упражнений «Весёлый зоосад» · Прыжки по узкой дорожке на двух ногах · Стоять на одной ноге, на другой держать косичку III часть. «Я прошу свой пальчик»
2	15.09	1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейкой 2. Развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок стоп.	I часть. Корректирующая ходьба «Наши ножки идут по дорожке» II часть. Комплекс упражнений «Весёлый зоосад» · Стоять на одной ноге, на другой держать косичку · Ползать по скамейке III часть. «Я прошу свой пальчик»
3	22.09	1. Общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие быстроты реакции 2. Учить сохранять равновесие	I часть. Корректирующая ходьба ««На дне рождения»» II часть. Комплекс упражнений комплекс «Утята» На набивном мяче (равновесие) Вход на скамейку и сход с нее по наклонной доске II часть «Загони льдинку» III часть ««Я прошу свой пальчик»»
4	29.09	1. Упражнять в прыжках 2. Общее укрепление мышц туловища и конечностей,	I часть. Корректирующая ходьба ««На дне рождения»» II часть. Комплекс упражнений «Комплекс «Утята»» Вход на скамейку и сход с нее по доске Прыжки из круга в круг III часть «Ядро барона Мюнхаузена»

		развитие быстроты реакции и внимания.	III часть • ««Я прошу свой пальчик»»
5	6.10	1. 1.Упражнять подлезать по-пластунски; на четвереньках под дугами 2. Упражнять прыжках из обруча в обруч 3.Укрепление мышц, формирующих свод стопы	I часть. Корректирующая ходьба «На дне рождения» II часть. Комплекс «Утята» Подлезать по-пластунски; • на четвереньках под дугами Прыжки из обруча в обруч на двух ногах меняя расстояние п\и «Вернись на место» III часть. Релаксация «Сон на берегу моря»
6	13.10	1. Общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие быстроты реакции и внимания.	I часть. Корректирующая ходьба «Гибкий носок» II часть. Комплекс «с мячом» · Через мостик шагом и бегом · На балансире П\и «По своим местам» III часть. Игра • «Делим тортик»
7	20.10	1. Укрепление мышц и связок стоп, развитие ловкости. 2. Упражнять в прыжках 3. Учить сохранять равновесие	I часть. Корректирующая ходьба «Гибкий носок» II часть. Комплекс «с мячом» · Прыжки через косички на одной ноге · На балансире П\и «Бой петухов» III часть. Игра • «Делим тортик»

8	27.10	<p>1. Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие чувства равновесия.</p> <p>2. Упражнять • ходьбе прямо, боком по канату</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «Балерина»</p> <p>II часть. Комплекс «Котята»</p> <p>«Танец» на канате: • ходьба прямо, боком</p> <p>Прыжки через канат справа и слева на двух ногах</p> <p>П\и «По кочкам»</p> <p>III часть Игра • «Делим торт»</p>
9	3.11	<p>1. Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие чувства равновесия.</p> <p>2. Упражнять в лазании по бревну.</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «Балерина»</p> <p>II часть. Комплекс «Котята»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через канат справа и слева на двух ногах • Лазанье по бревну на носках <p>«П\и «Бездомный заяц»</p> <p>III часть. Игра • «Делим торт»</p>
10	10.11	<p>1. Формирование навыка ходьбы по уменьшенной плоскости.</p> <p>2. Обучение умению сохранять равновесие, развитие координации движений</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «По следам»</p> <p>II часть: Комплекс «Загадки»</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по дорожкам с отпечатками стоп, с изменением расстояния шага, параллельно лежит канат. по ребристой доске, положенной на пол • «Кто дальше прыгнет?» (в длину с места) <p>п\и «По своим местам»</p> <p>III часть. Ходьба с подражанием животным</p>
11	17.11	<p>1. Формирование навыка ходьбы уменьшенной плоскости.</p> <p>2. Обучение умению сохранять равновесие,</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «По следам»</p> <p>II часть. Комплекс «Загадки»</p> <ul style="list-style-type: none"> • По скамейке с ограниченной поверхностью, посередине присесть. • На четвереньках по скамейке с мешком на спине. <p>п\и «Космонавты»</p> <p>III часть.. Ходьба с подражанием животным</p>

		развитие координации движений	
12	24.11	<p>1. Формирование навыка ползания по уменьшенной плоскости</p> <p>2. развивать сообразительность.</p> <p>3. Упражнять в прыжках</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «Обезьянки »</p> <p>II часть. Комплекс «Королевство птиц»</p> <ul style="list-style-type: none"> · ползать на четвереньках, с опорой на ладони и ступни · «Кто выше прыгнет?» (через предметы) <p>п\и «Вернись на своё место »</p> <p>III часть. Ходьба с подражанием животным</p>
13	8.12	<p>1. Укрепление мышц и связок стоп. Развитие чувства равновесия, координации движений.</p> <p>2. Воспитание выносливости, решительности.</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «Обезьянки »</p> <p>II часть. Комплекс «Королевство птиц»</p> <p>Ходьба по ребристой доске</p> <p>«Кто выше прыгнет?» (через предметы)</p> <p>п\и «Ловишки с ленточками »</p> <p>III часть. Ходьба с подражанием животным.</p>
14	15.12	<p>1. Формирование навыков лазанья по шведской стенке.</p> <p>2. Развитие чувства равновесия, координации движений, воспитание выносливости</p> <p>3. Учить прыжки с разбега</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «Пожарные на учении»</p> <p>II часть. Со снежками» (с малым мячом)</p> <p>Лазанье по шведской стенке ,переходя на другие пролеты по диагонали</p> <p>Прыжки с разбега через планку</p> <p>п\и «Пожарные на учениях»</p> <p>III часть. «Вдогонку за градом»</p>

15	22.12	1.Формирование навыков прыжков через планку. 2.Развитие чувства равновесия, координации движений, воспитание выносливости, решительности.	I часть. Корректирующая ходьба «Пожарные на учении» II часть. Со снежками» (с малым мячом) · Прыжки с разбега через планку · Сохранять равновесие по ограниченной плоскости с полуприседами касанием носком ноги пола п\и « Лиса в курятнике» III часть. «Вдогонку за градом»
16	29.12	1. Развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок стоп, 2. обучение умению прыгать на скакалке.	I часть. Корректирующая ходьба «Волшебная скакалка» II часть. КОМПЛЕКС (со скакалкой) Прыжки через большую скакалку «Часы пробиты ровно.» ходьба по скамейке, посередине пролезать в обруч п\и «Спрятанный пятак» III часть. «Вдогонку за градом»
17	12.01	1.общее укрепление мышц туловища и конечностей, 2. развитие быстроты реакции и внимания. 3. формирование правильной осанки при ходьбе по канату.	I часть. Корректирующая ходьба «Волшебная скакалка» II часть. КОМПЛЕКС (со скакалкой) ходьба по канату ходьба по скамейке ,посередине пролезать в обруч п\и «Дни недели» III часть. «Вдогонку за градом»
18	19.01	1.Развитие координации движений,	I часть. Корректирующая ходьба «Забавы зимушки-зимы»» II часть. Комплекс «с большим мячом » Ходьба по канату;

		<p>2.Обучение умению ориентироваться в пространстве и различным приёмам игры в мяч.</p> <p>3.Развитие координации движений</p>	<p>захват и подтягивание вверх.</p> <p>Через «горку» (гимнастический мат и бум)</p> <p>п\и «Собери горошины»</p> <p>III часть. Аутотренинг «Ручеёк»</p>
19	26.01	<p>1. Сохранять равновесие при ходьбе по канату,</p> <p>2. Обучение умению ориентироваться в пространстве и различным приёмам игры в мяч.</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «Забавы зимушки-зимы»»</p> <p>II часть. Комплекс «с большим мячом »</p> <p>Бросить и ловить мяч парами, стоя на скамейке по канату; • захват и подтягивание вверх.</p> <p>п\и «Мишка косолапый</p> <p>III часть. Аутотренинг «Ручеёк»</p>
20	2.02	<p>1.Формирование чувства равновесия, улучшение координации движений,</p> <p>2. Укрепление опорно-двигательного аппарата,</p> <p>3.укрепление мышц стоп и голени.</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба» Мой веселый звонкий мяч»»</p> <p>II часть. Комплекс «Матрешки »</p> <p>На четвереньках, толкая мяч головой.</p> <p>Прыжки «Пингвины»</p> <p>П.и «Собери коврик в складку»</p> <p>III часть. Аутотренинг «Ручеёк»</p>

21	9.02	1. Развитие ловкости, 2. Обучение умению сохранять равновесие, 3. Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение общего тонуса мышц	I часть. Корректирующая ходьба «Мой веселый звонкий мяч» II часть. Комплекс «Матрешки» Прыжки «Пингвины» Стоять на набивном мяче. Перешагивание через мячи, положенные на скамейку П.и «Зайки» III часть. Аутотренинг «Ручеёк»
22	16.02	1. Укрепление связок и мышц стоп, тренировка разносторонней координации движений, зрительной, слуховой 2. Развитие чувства равновесия	I часть. Корректирующая ходьба «Веселые туристы» II часть. Комплекс «Юные художники» Прыжки в высоту с места «Достань шишку» Ходьба по ограниченной опоре с хлопками под коленями П\и «Ладушки - ножками» III часть. Психогимнастика Туристы
23	23.02	1. Тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений. 2. Обучение умению ориентироваться в пространстве 3. Упражнять ходьбе по ограниченной опоре	I часть. Корректирующая ходьба «Веселые туристы» II часть. Комплекс «Юные художники» Ходьба по ограниченной опоре с хлопками под коленями Прыжки в высоту с места «Достань шишку» п\и «Пробеги по канату» III часть. Психогимнастика Туристы
24	2.03	1. Развитие координации движений (в том числе пальцев ног).	I часть. Корректирующая ходьба «Силачи и акробаты» II часть. Комплекс (Без предметов) Прыжки из приседа: «Ракета». На одной ноге между предметами. Из положения сидя по-турецки, руки за головой - встать без помощи рук;

		2. Обучение умению ориентироваться в пространстве и расслабление мышц туловища.	п\и «Веер» III часть. Психогимнастика Туристы
25	9.03	1. Развитие координации движений. 2. Развитие ловкости, чувства равновесия. 3. Укрепление мышечного корсета позвоночника, укрепление мышц стопы	I часть. Корректирующая ходьба «Силачи и акробаты» II часть. Комплекс (Без предметов) Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Из положения сидя по-турецки, руки за головой - встать без помощи рук. п\и «Пингвины» III часть. Психогимнастика Туристы
26	16.03	1. Развитие ловкости 2. Укрепление мышц и связок стоп. Развитие координации движений 3. Обучить мягкому приземлению при прыгивании	I часть. Корректирующая ходьба «Мамины помощники» II часть. – Комплекс «На фитболах» Пронеси мяч на теннисной ракетке, огибая кегли. Спрыгивание со скамейки, высота 30 см. п\и « Мы идем за грибами» III часть. Психогимнастика «Поливаем цветочки»

27	23.03	<p>1. Развитие чувства равновесия, координации движений</p> <p>2. Воспитание выносливости, решительности.</p> <p>3. Упражнять в лазании по гимнастической стенке до самого верха.</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «Мамины помощники»</p> <p>II часть. – Комплекс «На фитболах»</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке до погремушки, спуск по другому пролету.</p> <p>Спрыгивание со скамейки, высота 30 см.</p> <p>п\и «По лесенке»</p> <p>III часть. Психогимнастика «Поливаем цветочки»</p>
28	30.03	<p>1. Упражнять в лазании по гимнастической стенке до самого верха.</p> <p>2. Развивать мышцы стопы.</p> <p>3. Воспитывать двигательную активность</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба « Страус»</p> <p>II часть. – Комплекс «с обручем»</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке до погремушки, спуск по другому пролету</p> <p>Пронеси мяч на теннисной ракетке, огибая кегли</p> <p>п\и «Квартиры менять»</p> <p>III часть»Само массаж»</p>
29	6.04	<p>1. Укрепление мышц и связок стоп. Развитие координации движений</p> <p>2. Упражнять в умении прыгать в длину</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба « Страус»</p> <p>II часть. – Комплекс «с обручем»</p> <p>В длину с места через «ручей»</p> <p>«Ласточка» на балансире</p> <p>п\и «Не урони мяч»</p> <p>III часть»Само массаж»</p>
30	13.04	<p>1. Упражнять в умении прыгать</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «На арене цирка»</p> <p>II часть. Комплекс «Загадки»</p> <p>Прыжки через предметы разной высоты и ширины толчком двух ног</p> <p>Удерживать на голове надувной мяч. (Равновесие)</p>

		<p>2. Учить сохранять равновесие</p> <p>3. Укрепление мышц и связок стоп</p>	<p>п\и «Собери горошины»</p> <p>III часть. Релаксация «Сон на берегу моря»</p>
31	20.04	<p>1. Упражнять в лазании по гимнастической стенке</p> <p>2. Укрепление мышц, формирующих свод стопы</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности в себе.</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «На арене цирка»</p> <p>II часть. Комплекс «Загадки»</p> <p>Прыжки через предметы разной высоты и ширины толчком двух ног</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке</p> <p>п\и «Пожарные на учениях»</p> <p>III часть. Релаксация «Сон на берегу моря»</p>
32	27.04	<p>1. Упражнять подлезать по-пластунски; на четвереньках под дугами</p> <p>2. Учить сохранять равновесие</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «Турпоход»</p> <p>II часть. Комплекс «Утята»</p> <p>Встать и сесть без помощи рук, удерживая мешочек на голове.</p> <p>Подлезать по-пластунски; • на четвереньках под дугами</p> <p>п\и «Ловишки с хвостиками»</p> <p>III часть. Релаксация «Сон на берегу моря»</p>
33	4.05	<p>2. 1. Упражнять подлезать по-пластунски; на четвереньках под дугами</p> <p>2. Упражнять прыжках из обруча в обруч</p> <p>3. Укрепление мышц, формирующих свод стопы</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «Турпоход»</p> <p>II часть. Комплекс «Утята»</p> <p>Подлезать по-пластунски; • на четвереньках под дугами</p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах меняя расстояние</p> <p>п\и «Вернись на место»</p> <p>III часть. Релаксация «Сон на берегу моря»</p>

34	11.05	<p>1.Укрепление мышц, формирующих свод стопы</p> <p>2.Учить лазить по веревочной лестнице.</p> <p>3.Учить сохранять равновесие</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «На арене цирка»</p> <p>II часть. Комплекс «Юные художники»</p> <p>Удерживать на голове надувной мяч.</p> <p>По веревочной лестнице</p> <p>п\и «Качели на ступнях»</p> <p>III часть. Релаксация «Лентяи»</p>
35	18.05	<p>1.Упражнять в прыжках.</p> <p>2. Обучение умению ориентироваться в пространстве и расслабление мышц туловища.</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «На арене цирка»</p> <p>II часть. Комплекс «Юные художники»</p> <p>Обезьянка лазает по деревьям» (между тумбами деревянная лесенка)</p> <p>Кто быстрее?» (до погремушки прыжки)</p> <p>п\и «Футбол паучков»</p> <p>III часть. Релаксация «Лентяи»</p>
36	25.05	<p>1.Развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок</p> <p>2. Развитие быстроты реакции и внимания.</p>	<p>I часть. Корректирующая ходьба «Идем в зоопарк»</p> <p>II часть. Комплекс «с гимнастической палкой »</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Бег «Змейкой» на носках</p> <p>п\и «С одной ножки – на другую»</p> <p>III часть. Релаксация «Лентяи»</p>

Материально – технические обеспечение

Подбор физкультурно – спортивного оборудования определяется задачами кружка «Крепыши», с целью обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического развития дошкольников. Целесообразный подбор и рациональное использование в процессе занятий будет способствовать развитию двигательной сферы детей, их всестороннему развитию. Наличие разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий кружка «Крепыши»

Тип оборудования	Наименование
	Доска с ребристой поверхностью
	Коврик массажный
	Скамейка гимнастическая
	Модуль мягкий
Для катания, бросания, ловли	Кегли
	Мяч для массажа
	Мешочек с грузом малый
	Скакалка
Для ползания лазанья	Дуга большая и малая
	Канат с узлами
	Канат гладкий
	Стенка гимнастическая

Для общеразвивающих упражнений	Мячи разных размеров
	Обручи
	Палка гимнастическая
Нестандартное оборудование	Шишки, шарики из фольги, морские камушки, персиковые косточки, дорожка «Здоровья»

Методическое обеспечение Программы включает в себя:

- Примерные комплексы упражнений;
- Комплексы специальных упражнений;
- Игровые самомассажи;
- Релаксационные комплексы;
- Комплекс психогимнастики;
- Примерные конспекты занятий.

Литература:

- О. Е. Громова «Спортивные игры для детей» Москва 2009г.
- Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду для детей 5-7лет». Москва 2014
- Н.Е.Вераксы Т.С.Комаровой М.А.Васильевой «От рождения до школы» Москва 2015г.
- Энциклопедия развивалок Эксмо Москва 2011
- Л.Г.Верхозина, Л.А. Заикина «Гимнастика для детей 5-7 лет» Волгоград 2012г.
- М.Ю.Картушина. «Сценарии оздоровительных досугов для детей» Москва 2007г.
- Интернет источники.