

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждения
центр развития ребёнка – детский сад № 68
Красносельского района Санкт-Петербурга «Росток»

ПРИНЯТА решением
Педагогического Совета
Протокол № 1
от «03» сентября 2025

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 19
от 03.09.2025



Учебный план
Дополнительной
Общеразвивающей программы
«Грация»

Санкт – Петербург

2025

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для детей 2- 3 лет

Месяц	Тема	Задачи	Средства	Кол-во часов
	Адаптация ребёнка к коллективу с преобладанием положительных эмоций	Познакомить детей с преподавателем провести совместные игры	Игры: « малыши – крепыши», «Лохматый пёс», «Лягушата» и т.д.	4 часа
Октябрь	Адаптация к занятиям, к преподавателю, к коллективу.	Обучить выполнять команды	Кратко и коротко отдать команду, помочь выполнить её.	1 час
	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Обучение ходьбе, бегу ,прыжкам	Ходьба по залу, бег. «Зверобика» (подражание движениям животных) ,прыжки на двух ногах(на месте и с продвижением) игра «Весёлые зайчата», « Лошадки»	4час
	Развитие мелкой моторики рук	Обучение упражнениям для развития мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Игра про пальчики	1 час
	Артикуляционная гимнастика	Обучать упражнениям для мимических мышц лица и языка	Надуть щёки, улыбнуться, губы растянуть и сложить в трубочку ,достать я языком нос ,подбородок , ухо, « лошадка»	1час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучение дыхательным упр.	Игра « Подуть на одуванчик»	1 час
Ноябрь	Адаптация	Продолжать обучать выполнять команды,	Игра «Малыши-крепыши»	1 час
	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Обучать ходьбе с перешагиванием через препятствие, лазание, ползание , подлезание, пролезание бег.	Игры с ползанием лазанием, подлезанием , ходьбой и бегом в тренажёрном зале.	4часа
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра «Этот пальчик дедушка...», «Этот пальчик хочет спать»	1 час
	Артикуляционная гимнастика	Обучать упражнениям для мимических мышц лица и языка	Надуть щёки, улыбнуться, губы растянуть и сложить в трубочку, достать я языком нос ,подбородок, ухо, « лошадка»	1час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучение дыхательным упр.	«Надуваем шарик»	1 час
Декабрь	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Обучать обще развивающим упр.закрепить навыки ходьбы и бега	Игра «Рано утром по порядку». «Ветер дует нам в лицо»	4 часов
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра «Этот пальчик дедушка...», «Этот пальчик хочет спать»	2 часа
	Артикуляционная гимнастика	Обучать упражнениям для мимических мышц лица и языка	Надуть щёки, улыбнуться, губы растянуть и сложить в трубочку ,достать я языком нос, подбородок ,ухо, « лошадка»	1час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упр.	Игра «Подуть на пёрышко»	1 час
Январь	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Обучать обще развивающим упр.закрепить навыки ходьбы и бега	Игра «Рано утром по порядку». «Ветер дует нам в лицо» ,игра на тренажёрах.	4часа
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра « Мыли мылом ручки»	1 часа
	Артикуляционная гимнастика	Обучать упражнениям для мимических мышц лица и языка	Надуть щёки, улыбнуться, губы растянуть и сложить в трубочку ,достать я языком нос подбородок ,ухо, « лошадка»	1час
	Развитие координации движений	Обучать упражнениям на координацию движений	Игра «Хлопай- топай»	1час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упр.	Игра « Надуй шарик»	1 час

Февраль	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Обучать обще развивающим упражнениям ,закрепить навыки ходьбы и бега	Игра «Рано утром по порядку». «Ветер дует нам в лицо» ,игра на тренажёрах.	4 часа
	Развитие координации движений	Обучать упражнениям на координацию движений	Игра «Хлопай –топай»	1 час
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра «Кашка из печки», «Замочек»	1 часа
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упр.	Игра «Подуй на одуванчик»	1 час
	Артикуляционная гимнастика	Обучать упражнениям для мимических мышц лица и языка	Надуть щёки, улыбнуться, губы растянуть и сложить в трубочку ,достать я зыком нос ,подбородок ,ухо, « лошадка»	1 час
Март	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Обучать обще развивающим упр.закрепить навыки ходьбы и бега	Игра «Гномики». «Весёлые мартышки» ,игра на тренажёрах.	4 часа
	Развитие координации движений	Обучать упражнениям на координацию движений	Игра «Мишка лапки подними»	1 час
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра « Мыли мылом ручки»	1 часа
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упр.	Игра « Надуй шарик»	1 час
	Артикуляционная гимнастика	Обучать упражнениям для мимических мышц лица и языка	Надуть щёки, улыбнуться, губы растянуть и сложить в трубочку ,достать я зыком нос ,подбородок ,ухо, « лошадка»	1 час
Апрель	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Обучать обще развивающим упр.закрепить навыки ходьбы и бега	Игра «Рано утром по порядку», « Мы шагали по сугробам» «Разминка»,игра в тренажёрном зале	4 часа
	Развитие координации движений	Обучать упражнениям на координацию движений	Игра «Мишка лапки подними»	1 час
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра «Мышка в норке», «Пальчики»	1 час
	Артикуляционная гимнастика	Обучать упражнениям для мимических мышц лица и языка	Надуть щёки, улыбнуться, губы растянуть и сложить в трубочку ,достать я зыком нос ,подбородок ,ухо, « лошадка»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упр.	Игра «Пёрышко»	1 час
Май	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Обучать обще развивающим упр.закрепить навыки ходьбы и бега	Игра «Рано утром по порядку», «Разминка»,игра в тренажёрном зале	4 часа
	Развитие координации движений	Обучать упражнениям на координацию движений	Игра «Мишка лапки подними»	1 час
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра « Мыли мылом ручки»	1 час
	Артикуляционная гимнастика	Обучать упражнениям для мимических мышц лица и языка	Надуть щёки, улыбнуться, губы растянуть и сложить в трубочку ,достать я зыком нос ,подбородок ,ухо, « лошадка»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упр.	Игра « Надуй шарик»	1 час

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для детей 3- 5 лет

Месяц	Тема	Задачи	Средства	Кол-во часов
Октябрь	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника.	Физкультурный комплекс «Поход к другу», занятие на тренажёрах, игра « Пять весёлых домовых»	5 часов
	Развитие координации движений	Обучать упражнениям на координацию движений	Игра «Мишка»	1 час
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра «Мыли ручки»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упр.	Игра «Надуваем шарик»- 3 раза	1 час
Ноябрь	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Физкультурный комплекс «Зарядка», « Весёлые гномики» занятие на тренажёрах в тренажёрном зале	5 часов
	Развитие координации движений	Обучать упражнениям на координацию движений	Игра « Нос- ухо – рот»	1 час
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра «Мышка в норке» «Замочек»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упражнениям движением рук с командой «вдох- выдох»	Руки в стороны –«вдох»,обнять себя- «выдох»	1 час
Декабрь	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Физкультурный комплекс «Прогулка в зимний лес», занятие на тренажёрах, игра « Пять весёлых домовых»	5 часов
	Развитие координации движений	Обучать упражнениям на координацию движений	Игра «Мишка лапки подними»	1 час
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра «Мыли ручки»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упр.	Руки в стороны –«вдох»,обнять себя- «выдох»	1 час
Январь	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Физкультурный комплекс «Прогулка в зимний лес», занятие на тренажёрах, игра « Шёл козёл по лесу»	5 часов
	Развитие координации движений	Обучать упражнениям на координацию движений	Игра « Нос- ухо – рот»	1 час
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра «Мыли ручки»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упр.	Руки в стороны –«вдох»,обнять себя- «выдох»	1 час
Февраль	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Физкультурный комплекс «Поход к другу», занятие на тренажёрах, игра « Пять весёлых домовых»	5 часов
	Развитие координации движений	Обучать упражнениям на координацию движений	Игра «День –ночь»	1 час
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра «Пальчики считаем»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упр.	Руки в стороны –«вдох»,обнять себя- «выдох»	1 час

	резервов грудной клетки			
Март	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Физкультурный комплекс «Поход к другу», занятие на тренажёрах, игра « Весёлые мартышки»	5 часов
	Развитие координации движений	Обучать упражнениям на координацию движений	Игра « Нос- ухо – рот»	1 час
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра «Мыли ручки»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упр.	Руки в стороны –«вдох»,обнять себя- «выдох»	1 час
Апрель	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Физкультурный комплекс «Поход к другу», занятие на тренажёрах, игра « Пять весёлых домовых»	5 часов
	Развитие координации движений	Обучать упражнениям на координацию движений	Игра «День –ночь»	1 час
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра «Пальчики считаем»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упр.	Руки в стороны –«вдох»,обнять себя- «выдох»	1 час
Май	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Физкультурный комплекс « Поход к другу », занятие на тренажёрах, игра « Мишка косолапый » и « Гуси – лебеди »	3 часа
	Развитие координации движений	Обучать упражнениям на координацию движений	Игра «Мишка лапки подними »	1 час
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра «Мыли ручки»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упр.	Руки в стороны –« вдох»,обнять себя- « выдох»	1 час
	Диагностика	Проверить силу мышц спины и живота, подвижность позвоночника		2 часа

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для детей 5- 7 лет

Месяц	Тема	Задачи	Средства	Кол-во часов
Октябрь	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Комплекс упражнений с маленькими мячами из всех ИП, занятие в тренажёрном зале. (тренажеры – шаговый, лыжник ,беговая дорожка, велосипед, для брюшного пресса, батут, прыжки в сухой бассейн.	4часа
	Развитие координации движений и равновесие	Обучать упражнениям на координацию движений и равновесие	Упражнения на скамейке, на верёвочке ,ребристая дорожка , прыжки, бег с остановками,с препятствиями . «Ласточка» , «Журавлик».	2 час
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Сказка « Семеро козлят»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упражнениям	Динамические упр. С движением рук и туловища из любого ИП с командой на вдох и выдох. 3 – 4 раза.	1 час
Ноябрь	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Комплекс упражнений из всех ИП, занятие в тренажёрном зале. (тренажеры – шаговый, лыжник ,беговая дорожка, велосипед, для брюшного пресса, батут, прыжки в сухой бассейн.	4часа
	Развитие координации движений и равновесие	Обучать упражнениям на координацию движений и равновесие	Упражнения на скамейке, на верёвочке ,ребристая дорожка , прыжки, бег с остановками ,с препятствиями . Забрасывание мяча в сетку правой и левой рукой, 2 руками	2 часа
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра « Мы делили апельсин»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упражнениям	Динамические упр. С движением рук и туловища из любого ИП с командой на вдох и выдох. 3 – 4 раза.	1 час
Декабрь	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Комплекс упражнений с маленькими мячами из всех ИП, занятие в тренажёрном зале. (тренажеры – шаговый, лыжник ,беговая дорожка, велосипед, для брюшного пресса, батут, прыжки в сухой бассейн.	4часа
	Развитие координации движений и равновесие	Обучать упражнениям на координацию движений и равновесие	Упражнения (ходьба, лазание, метание (правой- левой рукой), ходьба с закрытыми глазами вперёд – назад), кружиться с открытыми и закрытыми глазами.	2 часа
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Сказка « Семеро козлят»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упражнениям	Динамические упр. С движением рук и туловища из любого ИП с командой на вдох и выдох. 3 – 4 раза.	1 час
Январь	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Комплекс упражнений из всех ИП, занятие в тренажёрном зале. (тренажеры – шаговый, лыжник ,беговая дорожка, велосипед, для брюшного пресса, батут, прыжки в сухой бассейн.	4часа
	Развитие координации движений и равновесие	Обучать упражнениям на координацию движений и равновесие	Упражнения на скамейке, на верёвочке ,ребристая дорожка , прыжки, бег с остановками, с препятствиями . Забрасывание мяча в сетку правой и левой рукой 2 руками.	2 часа
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра « Мы делили апельсин»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упражнениям	Динамические упр. Сдвижением рук и туловища из любого ИП с	1 час

			командой на вдох и выдох. 3 – 4 раза.	
Февраль	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Комплекс упражнений с маленькими мячами из всех ИП, занятие в тренажёрном зале. (тренажеры – шаговый, лыжник ,беговая дорожка, велосипед, для брюшного пресса, батут, прыжки в сухой бассейн.	4 часа
	Развитие координации движений и равновесие	Обучать упражнениям на координацию движений и равновесие	Упражнения на скамейке, на верёвочке ,ребристая дорожка , прыжки, бег с остановками ,с препятствиями . «Ласточка» , «Журавлик».	2 часа
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Сказка « Семеро козлят»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упражнениям	Динамические упр. Сдвижением рук и туловища из любого ИП с командой на вдох и выдох. 3 – 4 раза.	1 час
Март	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Комплекс упражнений из всех ИП, занятие в тренажёрном зале. (тренажеры – шаговый, лыжник ,беговая дорожка, велосипед, для брюшного пресса, батут, прыжки в сухой бассейн.	4 часа
	Развитие координации движений и равновесие	Обучать упражнениям на координацию движений и равновесие	Упражнения (ходьба, лазание, метание (правой - левой рукой), ходьба с закрытыми глазами вперёд – назад), кружиться с открытыми и закрытыми глазами.	2 часа
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра « Мы делили апельсин»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упражнениям	Динамические упр. Сдвижением рук и туловища из любого ИП с командой на вдох и выдох3 – 4 раза..	1 час
Апрель	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Комплекс упражнений из всех ИП, занятие в тренажёрном зале. (тренажеры – шаговый, лыжник ,беговая дорожка, велосипед, для брюшного пресса, батут, прыжки в сухой бассейн.	4 часа
	Развитие координации движений и равновесие	Обучать упражнениям на координацию движений и равновесие	Упражнения на скамейке, на верёвочке ,ребристая дорожка , прыжки, бег с остановками ,с препятствиями . «Ласточка» , «Журавлик».	2 часа
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Сказка « Семеро козлят»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упражнениям	Динамические упр. Сдвижением рук и туловища из любого ИП с командой на вдох и выдох. 3 – 4 раза.	1 час
Май	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Продолжать укреплять мышечный корсет ,мышцы нижних конечностей и связочный аппарат стоп и позвоночника ,формировать физиологические изгибы позвоночника	Комплекс упражнений с маленькими мячами из всех ИП, занятие в тренажёрном зале. (тренажеры – шаговый, лыжник ,беговая дорожка, велосипед, для брюшного пресса, батут, прыжки в сухой бассейн.	3 часа
	Развитие координации движений и равновесие	Обучать упражнениям на координацию движений и равновесие	Упражнения на скамейке, на верёвочке ,ребристая дорожка , прыжки, бег с остановками ,с препятствиями Забрасывание мяча в сетку правой и левой рукой 2 руками.	1 час
	Развитие мелкой моторики рук и тонких движений пальцев	Обучать пальчиковой гимнастике	Игра « Мы делили апельсин»	1 час
	Повышение функциональных резервов грудной клетки	Обучать дыхательным упражнениям	Динамические упр. Сдвижением рук и туловища из любого ИП с командой на вдох и выдох. 3 – 4 раза.	1 час

3-5 лет

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Профилактика и лечение плоскостопия	18		18	Педагогическая диагностика май, сентябрь Административный контроль Итоговое занятие для родителей
2	Формирование правильной осанки	24		24	
3	Развитие мелкой моторики рук	10		10	
4	Дыхательная гимнастика	6		6	
5	Танцевальные упражнения	6		6	
	Итого	64		64	

5-7 лет

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Профилактика и лечение плоскостопия	10	1	9	Педагогическая диагностика май, сентябрь Административный контроль Итоговое занятие для родителей
2	Формирование правильной осанки	16	1	15	
3	Развитие мелкой моторики рук	10		10	
4	Дыхательная гимнастика	6	1	5	
5	Гимнастика для глаз	4	1	3	
6	Танцевальные упражнения	18		18	
	Итого	64	4	60	