

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 182**

Юридический адрес: 620070, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул.  
Симферопольская, д. 41, телефон +7(343)21-85-00,  
E-mail: [mdou182@eduekb.ru](mailto:mdou182@eduekb.ru), сайт: <https://182.tvoyasadik.ru/>

ПРИНЯТА:  
На заседании Педагогического советом  
Муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного  
учреждения детский сад № 182  
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом заведующего  
Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад № 182  
Е. В. Шабурова  
Приказ № 148 от «29» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФИТНЕС ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»  
для детей от 3 до 7(8) лет**

**Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации – 1 год**

**Автор-разработчик программы:**  
Кончикова Вера Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цель и задачи Программы.....	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	6
1.1.3. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей дошкольного возраста.....	7
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	9
1.3. Развивающее оценивание качества Программы.....	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	12
2.1. Описание образовательной деятельности.....	12
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы..	19
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	20
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	21
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	23
3.1. Описание материально-технического обеспечения программы.....	23
3.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	23
3.3. Кадровое обеспечение.....	24
3.4. Распорядок дня.....	24
3.5. Календарный учебный график.....	25
3.6. Учебный план.....	26
3.7. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	26
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	29
Приложение 1. Определение уровня освоения воспитанниками данной программы. Диагностическая карта.....	29
Приложение 2. Календарно-тематический план по возрастам.....	30

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Фитнес для малышей» (далее по тексту Программа) – учебно-методический документ Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 182 (далее по тексту МБДОУ) физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с требованиями в образовании, отраженными в следующих документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

5. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 г. № 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным заказом.

10. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 182 от 27.06.2017 г. № 2118/46/36.

Данная программа является дополнительной общеразвивающей программой для физкультурно-спортивного развития, направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья детей и определяет комплекс основных характеристик дополнительного образования с детьми дошкольного возраста (объем, содержание и планируемые результаты), организационно-педагогические условия образовательного процесса по фитнесу в МБДОУ.

Программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста педагог дополнительного образования по фитнесу создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие физкультурно-спортивное развитие детей, развитие их инициативы и творческих способностей на основе спортивной деятельности, сотрудничества со взрослыми и сверстниками в зоне ближайшего развития.

## Актуальность программы

Дошкольное детство – важный этап в развитии ребенка, на котором закладываются все его способности.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольных образовательных организаций является актуальной. Это объясняется тем, что в настоящее время предъявляются высокие требования – сомато-физические, психические и личностные, их соответствие хронологическому возрасту ребенку. О здоровье можно говорить не только при отсутствии каких – либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

**Детский фитнес** – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные

образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

### **1.1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель** данной программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

#### **Задачи:**

##### **Оздоровительные задачи:**

1. Создать условия в МБДОУ для повышения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста путем проведения физкультурно-игровых мероприятий.
2. Способствовать укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
3. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
4. Способствовать повышению физической работоспособности.
5. Формировать и закреплять навык правильной осанки.

##### **Образовательные задачи:**

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
3. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
4. Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
5. Приобщение к здоровому образу жизни;
6. Обогащение опыта самопознания дошкольников.

##### **Развивающие задачи:**

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
3. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
4. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
5. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
6. Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

##### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### 1.1.2. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- **Принцип научности:** использование научно-обоснованных и апробированных программ, технологий и методик.
- **Принцип доступности:** применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.
- **Принцип систематичности и последовательности:** необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.
- **Принцип индивидуальности:** осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.
- **Принцип психологической комфортности** (взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи).
- **Принцип социализации:** заключается в том, что дошкольник должен быть вовлечен в групповую деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его поведение было составной частью системы действий всей группы.
- **Принцип сознательности и активности:** формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.
- **Принцип результативности и гарантированности:** реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки.
- **Принцип рассеянности:** направленность на различные группы мышц.

### **1.1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

#### **от 3 до 4 лет**

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься течением 10-15 мин., но привлекательное занятие длится дольше, и ребенок не отвлекается от него.

Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Они сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в памяти без внутренних усилий, тогда положительно и отрицательно окрашенные сигналы и явления запоминаются прочно и надолго.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В этом возрасте ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т. д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т. п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

#### **от 4 до 5 лет**

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, руководитель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому, если для одних

детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется руководителем для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

#### **от 5 до 6 лет**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики.

Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

#### **от 6 до 7 (8) лет**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.



## **1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Ожидаемый результат взаимодействия с детьми:

- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- формирование правильной осанки;
- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие чувства ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни;
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание);
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

### 1.3. РАЗВИВАЮЩЕЕ ОЦЕНИВАНИЕ КАЧЕСТВА ПРОГРАММЫ

#### Мониторинг результатов освоения Программы

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для малышей» проводится оценка индивидуального развития детей.

Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию, лежащей в основе их дальнейшего планирования и выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребенка).

В ходе образовательной деятельности педагог дополнительного образования создает диагностические ситуации и совместно с воспитателями наблюдает за активностью детей в спонтанной и специально организованной музыкально-ритмической деятельности.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его индивидуальных образовательных маршрутов и учета особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая оценка – мониторинг результатов освоения Программы проводится 2 раза в год:

- в начале года – октябрь;
- в конце года – апрель, май.

Результаты педагогической диагностики оформляются в таблицы на каждую возрастную группу детей (приложение 1).

В конце года на итоговом педагогическом совете заслушивается анализ образовательной деятельности за год по дополнительному образованию детей с целью выявления эффективности педагогической деятельности.

*Общие показатели уровня развития физических качеств детей:*

- ловкость: способность быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки;
- быстрота: способность выполнять движения в кратчайшее время;
- гибкость: способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении (преимущественно сгибания и разгибания);
- сила: способность человека преодолевать внешнее сопротивление по средствам мышечных усилий.
- выносливость: способность человека выполнять какую-либо работу (в том числе физические упражнения) допустимой интенсивности в течение возможно длительного времени.

Критерии показателей:

- Высокий уровень – 3 балла;
- Средний уровень – 2 балла;
- Достаточный уровень — 1 балл.

**Высокий уровень:** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

**Средний уровень:** Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную

форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

**Достаточный уровень:** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию педагога, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### Содержание образовательной деятельности с детьми 3-5 лет

- воспитание интереса, потребности в движениях;
- развитие основных движений (ходьбы, бега, прыжков);
- развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпом-ритмом музыки;
- обогащение двигательного опыта.

Направления развития	Содержание образовательной деятельности
1. Теоретическая подготовка	Беседа перед занятием; беседа непосредственно во время проведения занятий; разъяснение теоретического материала.
2. Фитбол	Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.
3. Хореография	Элементы классического танца: Позиции рук (первая, вторая, третья, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук. Позиция ног (первая, вторая, третья, шестая) Танцевальные шаги и элементы народного танца: Мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад. Приставной шаг вперед, в сторону, назад.
4. Подвижные игры	Почти в каждой игре присутствуют такие доступные всем действия, как бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т. д. Участие детей в играх улучшает их нервную систему, укрепляет здоровье.
5. Партерная гимнастика	Система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т. п.
6. Дыхательная гимнастика	Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей

	<p>правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.</p>
7. Элементы акробатики и гимнастики Группировка, перекаты в группировке.стар	Сед на пятках, упор лежа, упор лежа сзади. Наклоны в седе; наклоны в седе ноги врозь.
8. Аэробика: – Классическая аэробика:  — Танцевальная аэробика:  – Лого-аэробика:  – Зверо-аэробика:	<p>– некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение;</p> <p>– оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.</p> <p>– физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.</p> <p>– аэробика подражательного характера, веселая и интересная для маленьких деток. Развивает воображение и фантазию.</p>
9. Пальчиковая гимнастика	<p>Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Упражнения пальцев рук. Упражнения на координацию движений пальцев рук. Упражнения пальчиками с предметами. Упражнения пальчиками с речитативами, стихами, рассказами, сказками.</p> <p>Примеры игр: «Домик», «На дверях висит замок», «Колобок», «Семья», сказка пальчиками «Репка».</p>
10. Стретчинг.	освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.

## Содержание образовательной деятельности с детьми 5-7 лет

- запоминание названий различных основных и танцевальных движений (высокий шаг, спокойная ходьба, легкий бег, мягкий бег, подскок, прыжки, прямой галоп, качание рук и т.д.);
- развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений;
- развивать интерес к физическим упражнениям, развивать двигательную активность детей;
- развитие умения импровизировать под незнакомую музыку;
- развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпом-ритмом музыки;
- формирование адекватной оценки и самооценки.

Направления развития	Содержание образовательной деятельности
1. Теоретическая подготовка	<p>Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она органично связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, лекций непосредственно во время проведения занятий. Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.</p> <p>Теоретическая подготовка включает следующие темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития и современное состояние фитнеса.</li> <li>2. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.</li> <li>3. Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях.</li> <li>4. Влияние физических упражнений на организм человека.</li> <li>5. Танцевальное искусство.</li> <li>6. Основы хореографии.</li> <li>7. Правила организация и проведение соревнований</li> </ol>
2. Фитбол	<p>Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Следующий этап – научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с</p>

	<p>большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся подгруппой 13-15 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 10-15 до 20-25 минут – в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.</p>
<p>3. Хореография</p>	<p>Элементы классического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– постановка корпуса( понятие опорная и рабочая нога);</li> <li>– позиции рук (I, II, III, подготовительная). Мягкое движение кистей, волнообразное движение рук;</li> <li>– позиции ног I, II, III, VI. Полуприседание во I, II, III позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций. Поднимание ноги вперед, в сторону назад на 45 гр., 90 гр. Прыжки из II и III позиций.</li> </ul> <p>Танцевальные шаги и элементы народно-сценического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;</li> <li>– приставной шаг вперед, в сторону, назад;</li> <li>– переменный шаг вперед, в сторону, назад;</li> <li>– шаг галопа;</li> <li>– шаги польки;</li> <li>– сочетание шагов в танцевальных комбинациях.</li> </ul> <p>Примеры игр-заданий: «Разверни стопы в елочку», «Нарисуй крестик», «Большие и маленькие взмахи крыльями». Учить выполнять упражнения под музыку в разном темпе; развивать координацию, способствовать накоплению двигательного опыта.</p>
<p>4. Подвижные игры</p>	<p>Учить выполнять упражнения под музыку в разном темпе; развивать координацию, способствовать накоплению двигательного опыта. игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий. Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Дом из желтых (синих, красных) кирпичей»), творческие задания на различную тематику («Круглый (квадратный) пирог», «Марсианский цветок»).</p>
<p>5. Партерная гимнастика</p>	<p>Все упражнения выполняются на полу, таким образом, снимается нагрузка на спину и на опорную ногу, что дает возможность сосредоточить внимание на работе определенной группы мышц. В процессе занятий улучшается выворотность, формируется правильная осанка, улучшается растяжка. При занятиях партерной гимнастикой нагружаются не только верхний слой мышц спины, но и затрагиваются глубокие мышцы. Партерная гимнастика направлена на устранение сутулости в грудном отделе позвоночника, на развитие гибкости в</p>

	<p>области лопаток, укрепления мышц спины, что в последствие даст большую свободу движения рук и ног. Например: «Змея» – упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад, «Кошечка», «Лодочка» и др.</p>
6. Дыхательная гимнастика	<p>Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, нервной системы.</p>
7. Элементы акробатики и гимнастики Группировка, перекаты в группировке.стар	<p>Сед на пятках. Сед согнувшись с захватом. Упор сидя сзади углом. Сед, одна нога согнута, захват одноименной рукой. Поднимание и опускание ног в седе. Горизонтальное, боковое равновесие. Приседание на одной ноге («пистолетик»). Повороты на двух переступанием и одной ноги. Перемещение в упоре сзади согнув ноги, боком в упоре лежа, поворотом на 180гр. из упора лежа в упор лежа сзади, в упоре стоя. Передвижение стоя, подгибая пальцы стоп под себя (без обуви). Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги, мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине. Упор лежа, выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»). Полушпагат с различными положениями рук. Наклоны в седе, наклоны в седе ноги врозь. Лежа на животе прогнуться с захватом кистями голени ( «Корзинка» ). Упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины. «Лодочка» на спине, на животе, перекаты в «лодочке». Комбинация из освоенных элементов. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг. Примеры игр: «Самый круглый колобок (группировка)», «Птица и зернышки» (наклон)», «Рыбка и акула (из положения лежа на спине выход в упор лежа)».</p>
8. Аэробика: – Классическая аэробика: – Танцевальная аэробика: – Лого-аэробика: – Зверо-аэробика:	<p>Маршевые простые шаги (simple - без смены ноги): 1. March – ходьба на месте. 2. Basic step - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.</p>



3. V-step – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.

4. Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

5. Cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

6. Jack (jumpingjack) – прыжки ноги врозь- ноги вместе.

Приставные простые шаги (simple – без смены ноги):

1. Step touch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).

2. Knee up – шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой подъем колена правой.

3. Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой, захлест правой.

4. Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед па 45 («удар»), шаг в сторону левой -подъем правой вперед па 45 («удар»).

5. Lift side – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону 45 гр («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой в сторону 45 градусов («удар»).

6. Open step – правой шаг в сторону – левая на носок – левой в сторону - правая на носок.

7. Jack (jumpingjack) – прыжки ноги врозь-вместе.

Маршевые шаги со сменой ноги (Alterative):

1. March + cha-cha-cha – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча).

2. March + lift – три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift).

Приставные шаги со сменой ноги (Alterative):

1. Grapevine – шаг правой в сторону, левой – скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.

2. Double step touch – два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, правую на носок.

Примеры игр-заданий: «А как танцует... (Зайка, кошка)?», «Быстрый и медленный танец», «Придумай название танцевальному движению». оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка. аэробика подражательного характера, веселая и интересная для маленьких деток. Развивает воображение и фантазию. Учить детей ориентироваться в пространстве. Разучивать ползание разными способами.

	Учить сочетать упражнения с произношением звуков одновременно, формировать устойчивое равновесие; учить правильно дышать носом.
9. Пальчиковая гимнастика	Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Упражнения на координацию движений пальцев рук. Упражнения пальчиками с. Упражнения пальчиками с предметами, упражнения пальчиками с речитативами, стихами, рассказами, сказками. Примеры игр: «Фонарики», «Солнышко-заборчик», «Пальчики здороваются», «Изобрази букву (цифру) пальцами», «Я хочу построить дом»
10. Стретчинг.	Учить детей правильно выполнять упражнения на растяжку; воспитывать осознанное отношение к выполнению двигательных действий. Продолжать учить детей выполнять упражнения на растяжку; продолжать развивать чувство ритма; вызвать интерес к упражнениям, развивать двигательную активность детей. Комплекс упражнений, направленный на развитие мышечной силы и гибкости рук, ног, позвоночника. Примеры упражнений: потягивания лежа на спине и на животе, упражнения «Бабочка», «Деревце», «Кошечка», «Звездочка», «Солнышко», «Волна», «Рыбка», «Змея», «Вафелька».

## 2.2. ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация Программы предполагает различные **формы организации** детей:

- непрерывная образовательная деятельность с детьми (занятия групповые и подгрупповые);
- совместные досуговые мероприятия (праздники и тематические развлечения);
- индивидуальная деятельность с детьми;
- совместная деятельность с детьми (подготовка к праздникам, конкурсам, разучивание музыкально-ритмического и танцевального материала для театрализованных постановок);
- занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры);
- занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- самостоятельная спортивная деятельность детей;
- открытые занятия и праздники для родителей, гостей и детей других групп: выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей и детей.

Структура построения группового занятия

- Вход в зал. Построение.
- Разминка.
- Упражнения для развития ориентировки в пространстве, координации, равновесия.
- Музыкально-ритмические упражнения.
- Упражнения со спортивным инвентарем.
- Элементы гимнастики.
- Подвижные игры.
- Дыхательная гимнастика.
- Построение. Выход из зала.

**Методические приемы:**

**Игровой метод.** Основным методом обучения фитнесу детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Устное изложение, беседа, рассказ.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного движения.

Материал изучается концентрическим методом в течение всего учебного года, занятия строятся комплексно.

### 2.3. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Дошкольный возраст – яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Это время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с миром людей, природы, происходит приобщение к культуре, общечеловеческим ценностям.

Построение образовательной деятельности «Фитнес для малышей» на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка, является главным условием развития и поддержки детской инициативы.

Сферы (направления) детской инициативы	Сущность, проявления детской инициативы	Способы и направления поддержки детской инициативы
Творческая инициатива	включённость ребёнка в сюжетную игру, как основную деятельность дошкольника.	Введение игровой формы проведения занятия, персонажей сказок, создание ситуаций, например – попросить детей помочь зайчику спастись от лисы и др.
Инициатива как целеполагание и волевое усилие	Волевое действие начинается с постановки цели. Дети осваивают целеполагание – умение ставить цель деятельности.	Поддержка детской самостоятельности в разных направлениях; создание условий для свободного выбора детьми движений и выразительных средств при создании творческой работы с дальнейшим рассказом ребенка о том, что он изобразил.
Коммуникативная инициатива	Установление отношений ребенка с взрослым, где взрослый является носителем нормативов деятельности и образцом для подражания.	Поддержка доброжелательного отношения детей друг к другу и их взаимодействия в творческих видах деятельности; оказание помощи детям.
Познавательная инициатива – любознательность	стремление к наиболее полному познанию предметов и явлений окружающего мира.	Создание условий для свободного выбора темы творческой работы, с дальнейшим ее коллективным обсуждением, введение на занятиях нетрадиционных форм

## 2.4. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Но только при тесной поддержке родителей ДООУ может достичь положительных результатов в воспитании здорового ребенка.

Структурно-функциональная модель взаимодействия с родителями ставит своей целью психолого-педагогическое просвещение родителей в ходе совместной деятельности и включает в себя следующие направления:

### **Направления взаимодействия педагога с семьями воспитанников:**

– **наглядно-информационные** – нацелены на знакомство родителей с условиями, задачами, содержанием и методами обучения детей по программе «Фитнес для малышей», к ним относятся фотографии, видео детского творчества по группам и общие, стенды, буклеты, памятки, папки-передвижки. Родители регулярно знакомятся с творческими успехами и достижениями своих детей.

– **досуговые** – обеспечивают установление неформальных отношений между педагогами и родителями, более доверительных отношений между родителями и детьми. В течение учебного года практикуется такая форма работы как совместные занятия детей и родителей. Смысл ее в приобщении родителей к тому, чем с радостью занимаются их дети, да и просто приобщить к творчеству.

– **информационно-ознакомительные** – нацелены на преодоление поверхностных представлений о работе педагога в обучении детей творчеству путем ознакомления родителей с организацией этой деятельности, об ее эффективности в творческом развитии ребенка: тематические уголки в группах с памятками педагога о целях и задачах, консультации в родительских уголках и на сайте МБДОУ.

### **Формы работы с родителями:**

– **непосредственное вовлечение родителей в образовательную деятельность** – организация совместной деятельности в системе «ребенок-родитель-педагог» участие в акциях, в совместной деятельности, участие в конкурсах по реализации проектов. Педагог организуют помощь родителям по вопросам развития ребенка через индивидуальные и групповые консультации, консультации по запросам, анкетирование, дает методические рекомендации родителям по развитию у детей творческих способностей.

– **традиционные формы** – родительские собрания, которые проводятся в начале учебного года, в середине и по окончанию. На первом собрании в сентябре происходит знакомство педагога с родителями; рассказ о содержании программы по хореографии, ее

целях, задачах, требованиях, проводится анкетирование. На первом собрании распределяются и обязанности между педагогом и родителями в процессе обучения для получения наилучшего результата.

Кроме этого, с родителями проводится консультативная работа по обеспечению детей удобной одеждой для занятий фитнесом: мальчики и девочки занимаются в белых футболках и трикотажных черных шортах, на ноги надевать чешки. Педагог рекомендует, чтобы волосы у девочек были прибраны.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

##### Материально-техническое обеспечение Физкультурного зала

Место размещения	Основное предназначение	Оборудование и материалы	
Физкультурный зал	– Проведение образовательной деятельности; – Проведение праздников, развлечений, утренников; – Проведение родительских собраний; – Консультативная работа с родителями.	– Музыкальный центр;	1
		– Фортепиано;	1
		– Гимнастическая скамья;	2
		– Футбольные ворота;	2
		– Баскетбольное кольцо;	2
		– Гимнастический мат;	4
		– Мягкие модули;	22
– Стул взрослый;	1		

#### 3.2. ОПИСАНИЕ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Программно – методические пособия	Автор, название, издательство, год издания
Электронный ресурс	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика». -2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000</li> <li>2. «Детский фитнес физкультурные занятия для детей 3-5 лет» -М.: ТЦ Сфера, 2014</li> <li>3. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей, – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007</li> <li>4. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018</li> <li>5. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017</li> <li>6. Токарева Т. Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018</li> <li>7. Фирилива Ж. Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс» М., 2007</li> </ol>

### 3.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация программы возложена на педагога, имеющего специальное среднее образование.

№ п/п	ФИО работника	Дата рождения	Стаж работы	Образование	Квалификационная категория
1	Кончикова Вера Николаевна	23.01.1969	31	1. Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Уральский региональный учебный центр «Новатор» переподготовка по программе дополнительного профессионального образования «Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях», 27.11.2020 2. АНО ДПО «Смарт Эдьюкейшн» (Умное образование) по программе: «Педагогика дополнительного образования и инновационные подходы к организации учебного процесса», 29.01.2021	1 КК

### 3.4. РАСПОРЯДОК ДНЯ

Организация образовательного процесса в МБДОУ предусматривает личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, социальный заказ родителей, время года, соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. (СП 2.4.3648-20).

При организации *распорядка дня* детей в МБДОУ предусматривается сбалансированное чередование видов деятельности: занятий (непрерывной образовательной деятельности), образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности.

Продолжительность занятий (непрерывной образовательной деятельности) в различных возрастных группах составляет:

- для детей четвертого года жизни – не более 15 минут;
- для детей пятого года жизни – не более 20 минут;



- для детей шестого года жизни – не более 25 минут;
- для детей седьмого года жизни – не более 30 минут.

В течение образовательной деятельности статическая деятельность (статические упражнения, при которых есть напряжение мышц, но нет движения тела и конечностей.) чередуется с динамической – движениями (музыкально-ритмические движения, аэробика, танцы, подвижные игры).

Перерывы между занятиями составляют не менее 10 минут.

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, календарный учебный график составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. Учебный год (сентябрь-май), во время которого проводятся занятия (непрерывная образовательная деятельность) в соответствии с учебным планом и расписанием, действует режим на холодный период года;

2. Летний оздоровительный период (июнь-август), во время которого занятия (непрерывная образовательная деятельность), в том числе по дополнительному образованию не проводятся, с детьми организуются оздоровительные мероприятия и спортивные развлечения, на летний период действует режим на теплый период года.

### 3.5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Содержание	Младший возраст (3-5лет)	Старший возраст (5-7 лет)
Начало учебного года	02 сентября	02 сентября
Окончание учебного года	30 мая	30 мая
Зимние каникулы	29 декабря – 8 января	29 декабря – 8 января
Летние каникулы	01 июня – 31 августа	01 июня – 31 августа
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
Первое полугодие	17 недель	17 недель
Второе полугодие	19 недель	19 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней
Всего в неделю занятий (НОД)	2	2
Объем недельной образовательной нагрузки	40 мин	50 мин
Занятие (Непрерывная образовательная деятельность)	20 мин	25 мин
Продолжительность перерыва	10 мин	10 мин
Сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	начало учебного года 02 – 13 сентября конец учебного года 19 – 30 мая	начало учебного года 02 – 13 сентября конец учебного года 19 – 30 мая
Праздники	Осенний праздник	Осенний праздник

	Зимний праздник Праздник Весны Праздник Детства	Зимний праздник Праздник весны Праздник Детства
Итоговые мероприятия	Праздник детства	

### 3.6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### Учебный план деятельности педагога дополнительного образования «Фитнес для малышей»

Направления развития детей (образовательная область)	Вид детской деятельности	Количество занятий (НОД), общая нагрузка/часы			
		1 год обучения (младший возраст с 3 до 5 лет)		1 год обучения (старший возраст с 5 до 7 лет)	
		Длительность (в мин.)		25	
		В неделю	В год	В неделю	В год
Физическое развитие	Двигательная и музыкально-ритмическая	2	72	2	72

### 3.7. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Развитие ребенка в двигательной и музыкально-ритмической деятельности в МБДОУ обеспечивается за счет насыщенности развивающей предметно-пространственной среды.

При создании предметно-развивающей среды учитываются следующие принципы:

- **полифункциональности среды:** предметная развивающая среда должна открывать множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса, и в этом смысле должна быть многофункциональной;

- **трансформируемости среды,** который связан с ее полифункциональностью – это возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства (в отличие от монофункционального зонирования, жестко закрепляющего функции за определенным пространством);

- **вариативности,** сообразно которому содержание воспитания учитывает культурные и художественные традиции края, особенностями Уральской природы, культуры и традиций.

В качестве ориентиров для подбора материалов и оборудования выступают общие закономерности развития ребенка на каждом возрастном этапе.

При создании предметной развивающей среды учитывается гендерная специфика: в физкультурном зале подобраны как общие, так и специфичные материалы для девочек и мальчиков, их количество, разнообразие зависит и от процентной наполняемости группы детьми разного пола.

## Развивающая предметно-пространственная среда

№ п/п	Атрибуты	Количество, шт.
1	Баскетбольные стойки	2
2	Баскетбольные мячи	2
3	Баскетбольный щит	1
4	Беговая дорожка	1
5	Браслет бубенчики	2
6	Велосипед	1
7	Гимнастическая скамейка	2
8	Гантели	20
9	Гимнастические палки	30
10	Городки	1
11	Доска гладкая	1
12	Дорожка ребристая	1
13	Диск здоровья	2
14	Кольцеброс	2 наб.
15	Корзина	2
16	Кегли	10
17	Кегли	2 наб.
18	Кегельбан	2 наб.
19	Клюшка	20
20	Коврик массажный (со следочками)	1
21	Кубики цветные	30
22	Конус	16
23	Камушки	1 наб.
24	Канат	2
25	Летающие тарелки	4
26	Ленточки	30
27	Лабиринт	8 частей
28	Мячи массажные	10
29	Мяч детский	20
30	Мяч для тенниса	2
31	Мяч для метания	4
32	Мяч подвесной	2
33	Мяч звуковой	2
34	Мяч фитбол	20
35	Мешочки для метания	13
36	Массажные ролики	2
37	Мешки для прыжков	2
38	Мотальщики	2
39	Мат	2
40	Обручи большие	20
41	Обручи средние	25
42	Погремушки	20
43	Портативное табло	1
44	Ракетка для тенниса	4
45	Резиновые игрушки	3

46	Сундук для мячей	2
47	Сухой бассейн	1
48	Скакалки	20
49	Стенка шведская	4
50	Спортивный комплекс из мягких модулей	18 частей
51	Футбольные ворота	2
52	Флажки красные	30
53	Шайба	2
54	Тренажер	1
55	Набор ПДД	1
56	Дорожные знаки	10
57	Жезл	1
58	Руль	1
59	Накидки	8
60	Зебра	2

**Определение уровня освоения воспитанниками данной программы**

**Сводная таблица Диагностическая карта**

№ п/п	ФИ ребенка	Знание основных видов движение	Начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкой	Умение самостоятельно исполнять знакомые движения	Умение выполнять движения с предметами	Умение ориентироваться в пространстве	Выразительность исполнения	Примечание	Итог

Календарно-тематический план (с детьми 3-5 лет)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Ь	<p>Вводное занятие.</p> <p>– разминка;</p> <p>– ходьба обычная в колонне;</p> <p>– бег в колонне со сменой направлений;</p> <p>– прыжок вверх с касанием предмета;</p> <p>– упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя;</p> <p>– упр. с гимнастической палкой;</p> <p>– П.И. «Солнышко», «Осенние листья»</p>	<p>– разминка;</p> <p>– ходьба на носках;</p> <p>– бег в колонне со сменой направлений;</p> <p>– подпрыгивание на двух ногах;</p> <p>– упр. для рук плечевого пояса с сопротивлением;</p> <p>– упр. для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя;</p> <p>– упр. с фитбол мячами;</p> <p>– упр. без предметов;</p> <p>– П.И. «Найди свой дом», «Медведи и пчелы»</p>	<p>– разминка;</p> <p>– ходьба на внешней стороне ступни;</p> <p>– бег в колонне со сменой направлений;</p> <p>– прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя;</p> <p>– упр. для рук плечевого пояса с сопротивлением;</p> <p>– упр. для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя;</p> <p>– упр. без предметов;</p> <p>– упр. с мешочком 100 гр.</p> <p>– П.И. «Самолеты», «Подарки»</p>	<p>– разминка;</p> <p>– ходьба боком приставным шагом;</p> <p>– прыжки на двух ногах с продвижением вперед;</p> <p>– прыжки на двух ногах с продвижением вперед;</p> <p>– упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением;</p> <p>– упр. без предметов (лежа);</p> <p>– упр. с мячами;</p> <p>– П.И. «Лиса и зайцы», «Огуречик»</p>
О К Т Я Б Р Ь	<p>– разминка;</p> <p>– ходьба с остановкой по сигналу;</p> <p>– чередование бега в колонне по одному с бегом в рассыпную;</p> <p>– прыжки на двух ногах с продвижением вперед;</p> <p>– упражнения без предметов, лежа;</p> <p>– П.И. «Карусель»;</p> <p>– МП.И. «Походка и настроение»</p>	<p>– разминка;</p> <p>– корректирующая ходьба;</p> <p>– ходьба со сменой направления по сигналу;</p> <p>– чередование бега в колонне по одному с ходьбой;</p> <p>– прыжки на двух ногах на месте в паре;</p> <p>– упражнения для мышц рук и плечевого пояса с флажками;</p> <p>– П.И. «Зайцы и лиса»;</p> <p>– МП.И. «Как живешь?»</p>	<p>– разминка;</p> <p>– чередование ходьбы в парах с ходьбой в рассыпную;</p> <p>– ходьба широким шагом;</p> <p>– прыжки на двух ногах на месте;</p> <p>– чередование бега в парах с бегом в рассыпную;</p> <p>– аэробика для зверят;</p> <p>– П.И. «Найди свой домик»;</p> <p>– Муз. игра «Если нравится тебе...»</p>	<p>– разминка;</p> <p>– корректирующая ходьба;</p> <p>– упражнения с мешочком на голове (ходьба);</p> <p>– прыжок в длину с места;</p> <p>– бег в рассыпную;</p> <p>– упражнения с массажными мячами;</p> <p>– П.И. «Огуречик»;</p> <p>– МП.П. «Тишина»</p>

Н О Я Б Р Ь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба на внешнем своде стопы;</li> <li>– бег по прямой и извилистой дорожке;</li> <li>– прыжки на двух ногах на месте в паре;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса без отягощения<sup>4</sup></li> <li>– упр. для мышц туловища и ног из положения лежа;</li> <li>– упр. без предметов лежа;</li> <li>– упр. с веревкой;</li> <li>– П.И. «Северный и южный ветер», «Лохматый пес»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба в колонне парами;</li> <li>– бег в колонне парами, взявшись за руки;</li> <li>– прыжки на двух ногах на месте в паре;</li> <li>– упр. с фитбол мячами;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>– упр. для туловища и мышц ног;</li> <li>– упр. без предметов лежа;</li> <li>– упр. с веревкой;</li> <li>– игры на ориентировку в пространстве</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена;</li> <li>– бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную;</li> <li>– танцевальные шаги и элементы народного танца: мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног из положения лежа;</li> <li>– упр. с гимнастической палкой;</li> <li>– упр. с мячами;</li> <li>– игры с бегом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук;</li> <li>– бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»);</li> <li>– упр. для мышц рук плечевого пояса;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног с предметами;</li> <li>– упр. с обручем;</li> <li>– упр. с гимнастической палкой;</li> <li>– П.И. «У медведя во бору», «Займи свое место»</li> </ul>
Д Е К А Б Р Ь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба в колонне змейкой;</li> <li>– бег в колонне друг за другом змейкой;</li> <li>– прыжки вверх с места с целью достать предмет;</li> <li>– танцевальные шаги и элементы народного танца: мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног с предметами;</li> <li>– упр. с обручем;</li> <li>– упр. с веревкой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба на внутренней своде стопы;</li> <li>– бег парами;</li> <li>– прыжки на двух ногах;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами;</li> <li>– упр. на скамейке;</li> <li>– упр. с мячами;</li> <li>– П.И. «Найди свой дом», «Зайка беленький»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу;</li> <li>– бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу;</li> <li>– прыжки вверх с места достать предмет;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног с предметом;</li> <li>– упр. с массажными мячами;</li> <li>– упр. на скамейке;</li> <li>– П.И. «Займи свое место»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба на носках;</li> <li>– бег в колонне со сменой направления;</li> <li>– подпрыгивание на двух ногах;</li> <li>– упр. для рук и плечевого пояса, с флажками;</li> <li>– для мышц туловища и ног из положения лежа;</li> <li>– упр. с гимнастич. палкой;</li> <li>– упр. с обручем;</li> <li>– П.И. «Ловишки с ленточками», «Волшебный колпачок»</li> </ul>

	– игры с подпрыгиванием и прыжками			
Я Н В А Р Б	– разминка; – ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой); – бег в колонне друг за другом в заданном направлении; – спрыгивание с высоты вниз, $h = 20$ см; – упр. для мышц рук и плечевого пояса; – упр. для мышц туловища и ног из положения стоя; – упр. с платком; – упр. с лентами; – П.И. «Кот и птицы», «Найди свой дом»	– разминка; – ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа; – спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см; – упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами; – упр. для мышц туловища и ног из положения сидя; – упр. с Фитбол мячами; – упр. с обручем; – П.И. «Карусель», «Солнышко»	– разминка; – ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую; – бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу; – упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа; – упр. для мышц туловища и ног с предметом; – упр. с палкой; – упр. с мячами; – П.И. «Самый ловкий», «Снежная карусель»	– разминка; – бег в колонне друг за другом – остановка по сигналу; – прыжки в длину с места – расстояние 40 см; – упр. для мышц рук и плечевого пояса; – упр. для мышц туловища и ног из положения лежа; – упр. с массажными мячами; – упр. с мешочком весом 100 – 500 гр.; – П.И. «Воробышки и кот», «Светофор»
Ф Е В Р А Л Б	– разминка; – ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет; – бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу; – прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе); – упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя; – упр. для мышц туловища и ног с предметом; – упр. хождение по специальной полосе; – упр. на скамейке; – игры с бегом	– разминка; – ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках; – прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе); – танцевальные шаги и элементы народного танца: мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад; – упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением; – упр. для мышц туловища и ног с предметом; – упр. на скамейке;	– разминка; – ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве»; – перешагивание через препятствие, (коряги, пни); – бег в колонне со сменой направлений по сигналу; – прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе); – упр. для мышц рук и плечевого пояса; – упр. для мышц туловища и ног из положения лежа; – упр. с лентами; – упр. с обручем;	– разминка; – ходьба на носках; – бег в разных направлениях с остановками; – прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе); – упр. для мышц рук и плечевого пояса; – упр. для мышц туловища и ног в положении сидя; – упр. без предметов; – упр. с гантелями; – П.И. «Подарки», «Колпачок»



		<ul style="list-style-type: none"> <li>– упр. с мячами;</li> <li>– игры с ползанием и лазаньем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– игры с подпрыгиванием и прыжками</li> </ul>	
М А Р Т	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя;</li> <li>– бег с ускорением и замедлением, изменением направления (на поезде);</li> <li>– прыжки через предметы высота 5 – 10 см;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног с предметами;</li> <li>– упр. с гимнастической палкой;</li> <li>– упр. с обручем;</li> <li>– П.И. «Хитрая лиса», «Солнышко»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба в колонне;</li> <li>– пробегать быстро 10 – 20 см;</li> <li>– подпрыгивать вверх, доставая предмет;</li> <li>– танцевальные шаги и элементы народного танца: мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног из положения лежа;</li> <li>– упр. с платком;</li> <li>– упр. на скамейке;</li> <li>– игры на ориентировку в пространстве</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу;</li> <li>– бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу;</li> <li>– спрыгивать в глубину с высоты 15 – 20 см;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>– упр. для туловища и ног из положения сидя;</li> <li>– упр. с лентами;</li> <li>– упр. с мешочком весом 100 – 500 гр.;</li> <li>– игры с бегом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку;</li> <li>– бег в колонне друг за другом в горку;</li> <li>– прямой галоп;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног;</li> <li>– упр. с массажными мячами;</li> <li>– упр. на скамейке;</li> <li>– П.И. «Охотник и зайцы», «Веселый мяч»</li> </ul>
А П Р Е Л Ь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба на носках, высоко поднимая бедро;</li> <li>– бег по прямой и извилистой дорожке;</li> <li>– прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2 – 3 м;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног из положения сидя;</li> <li>– упр. без предметов;</li> <li>– упр. с обручем;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба в колонне со сменой направлений;</li> <li>– бег с дополнительным заданием: догонять убегающих;</li> <li>– прямой галоп;</li> <li>– танцевальные шаги и элементы народного танца: мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба приставным шагом вперед, назад;</li> <li>– чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную;</li> <li>– прыгать в длину с места. (40 – 50 см);</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметом;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног с предметами;</li> <li>– упр. с обручем;</li> <li>– упр. с мешочком весом 100 – 500 гр.;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба приставными шагами вперед, в сторону;</li> <li>– бег в быстром темпе (расстояние 10 – 12 см);</li> <li>– прыжок в длину с места;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног;</li> <li>– упр. без предметов;</li> <li>– упр. с мячами;</li> </ul>

	– П.И. «Самый ловкий», «Медведи и пчелы»	– упр. с гантелями; – упр. с лентой; – игры с ползанием и лазаньем	– П.И. «Охотники и утки», «Самая ловкая пара»	– П.И. «Лохматый пес», «Подарки»
М А Й	– разминка; – ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой); – бег в колонне друг за другом в заданном направлении; – упр. для мышц рук и плечевого пояса; – упр. для мышц туловища и ног из положения стоя; – упр. с Фитбол мячами; – упр. с лентами; – П.И. «Математика», «Цветные автомобили»	– разминка; – ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве»; – бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу; – перешагивание через препятствие, (коряги, пни); – прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе); – упр. для мышц туловища и ног из положения лежа; – упр. с гантелями; – упр. с обручем; – П. И. «Беги, присядь, замри», «Емеля»	– разминка; – ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу; – бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу; – упр. для мышц рук и плечевого пояса; – упр. для мышц туловища и ног с предметом; – упр. с массажными мячами; – упр. с канатом; – П.И. «Рыбачек и рыбки», «Хитрая лиса»	– разминка; – ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук; – бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»); – упр. для мышц рук плечевого пояса; – упр. для мышц туловища и ног с предметами; – упр. с обручем; – упр. с Фитбол мячами; – П.И. «Ловишки с ленточками», «Самый ловкий»

### Календарно-тематический план (с детьми 5-7 лет)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Ь	Вводное занятие. – разминка; – ходьба перекатом с пятки на носок; – бег в колонне по одному; – ползание на четвереньках с толканием мяча головой; – прыжок вверх с касанием предмета;	– разминка; – ходьба на внешней стороне стопы; – бег с высоким подниманием колен; – подпрыгивание на двух ногах; – прыжки через скакалку; – упр. для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя;	– разминка; – ходьба на внешней стороне ступни; – Корректирующая ходьба; – прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, через канат; – ползание на животе по гимнастической скамье;	– разминка; – ходьба с хлопком под ногой, прямой боковой галоп; – прыжки на двух ногах с продвижением вперед; – прыжки через скакалку; – упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя;</li> <li>– упр. с обручем;</li> <li>– П.И. «Самый ловкий», «Осень»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упр. с фитбол мячами;</li> <li>– упр. без предметов;</li> <li>– П.И. «Найди свой дом», «Веселый бубен»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упр. для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя;</li> <li>– упр. без предметов;</li> <li>– П.И. «Будь вежлив», «Охотники и утки»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упр. без предметов на растяжку (лежа);</li> <li>– упр. с мячами;</li> <li>– П.И. «Лиса и зайцы», «Чучело»</li> </ul>
О К Т Я Б Р Ь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба в колонне змейкой, корректирующая ходьба;</li> <li>– бег в колонне, боковой галоп;</li> <li>– танцевальные шаги с элементами народного танца;</li> <li>– упражнение с обручем;</li> <li>– П.И. «Осень»;</li> <li>– дыхательная гимнастика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба в колонне по одному, ходьба парами;</li> <li>– ходьба на ладонях и ступнях «Медведи»;</li> <li>– бег в рассыпную, подскоки;</li> <li>– фитбол гимнастика;</li> <li>– П.И. «Кенгурята»;</li> <li>– Муз. игра «Веселый мяч»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– корректирующая ходьба;</li> <li>– ходьба и бег с заданием;</li> <li>– ползание по пластунски;</li> <li>– прыжки на одной ноге с продвижением вперед<sup>4</sup></li> <li>– упражнения с гантелями для мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>– самомассаж;</li> <li>– П.И. «Самый ловкий»;</li> <li>– сухой бассейн»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– корректирующая ходьба;</li> <li>– ходьба на высоких четвереньках;</li> <li>– ползание на низких четвереньках;</li> <li>– бег в колонне со сменой направления;</li> <li>– прямой боковой галоп;</li> <li>– партерная гимнастика;</li> <li>– П.И. «Ловишки с ленточками»;</li> <li>– дыхательная гимнастика</li> </ul>
Н О Я Б Р Ь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба на пятках;</li> <li>– непрерывный бег по прямой и извилистой дорожке медленным темпом;</li> <li>– прыжки на двух ногах через предметы;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса без отягощения;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног из положения лежа;</li> <li>– ползание на четвереньках между предметами;</li> <li>– упр. с веревкой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба по канату приставным шагом;</li> <li>– бег в разных направлениях;</li> <li>– прыжки на двух ногах через предметы;</li> <li>– упр. с фитбол мячами;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>– упр. для туловища и мышц ног;</li> <li>– упр. на растяжку;</li> <li>– П.И. «Берегись Буратино», «Северный ветер»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба приставным шагом;</li> <li>– бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную;</li> <li>– прыжки на двух ногах через канат;</li> <li>– танцевальные шаги и элементы народного танца;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног из положения лежа;</li> <li>– ползание по гимнастической скамье;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба с изменением направления;</li> <li>– бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную;</li> <li>– упр. для мышц рук плечевого пояса;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног с предметами;</li> <li>– упр. с обручем;</li> <li>– упр. с гимнастической палкой;</li> <li>– П.И. «Самый ловкий», «Медведи и пчелы»</li> </ul>

	– П.И. «Медведи и пчелы», «Лохматый пес»		– упр. с лентами; – П.И. «Северный ветер», «Ловишки с ленточками»	
Д Е К А Б Р Б Ь	– разминка; – ходьба в колонне змейкой, корригирующая ходьба; – бег в колонне друг за другом змейкой, боковой галоп; – прыжки через скакалку; – танцевальные шаги и элементы народного танца; – упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками; – упр. для мышц туловища и ног с предметами; – упр. с обручем; – П.И. «Лохматый пес», «Мы веселые ребята»	– разминка; – ходьба на ладонях и ступнях «Пауки», подскоки; – бег враспынную; – прыжки из обруча в обруч; – упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами; – упр. на скамейке; – упр. с Фитбол мячами; – П.И. «Веселый мяч», «Берегись Буратино»	– разминка; – ходьба и бег с заданием; – ползание по пластунски; – прыжки через скакалку; – танцевальные шаги и элементы народного танца; – упр. для мышц рук и плечевого пояса; – упр. для мышц туловища и ног с предметом; – упр. с массажными мячами; – упр. на скамейке; – П.И. «Заморожу», «Самый ловкий»	– разминка; – ходьба по канату приставным шагом; – бег в колонне со сменой направления; – подпрыгивание на двух ногах по кругу; – упр. для рук и плечевого пояса, с флажками; – для мышц туловища и ног из положения лежа; – упр. с элементами танца; – упр. с обручем; – П.И. «Ловишки с ленточками», «Хитрая лиса»
Я Н В А Р Ь	– разминка; – ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине; – бег в колонне друг за другом в заданном направлении 2 минуты; – упр. для мышц рук и плечевого пояса; – упр. для мышц туловища и ног из положения стоя; – упр. с Фитбол мячами; – упр. с лентами; – П.И. «Кот и птицы», «Найди свой дом»	– разминка; – разные виды ходьбы и бега с ускорением и замедлением темпа; – спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см; – прыжки через канат; – упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами; – упр. для мышц туловища и ног из положения сидя; – упр. с Фитбол мячами; – П.И. «Два Мороза», «Снежная королева»	– разминка; – ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую; – бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу; – пролезание в обруч; – упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа; – упр. для мышц туловища и ног с предметом; – упр. с палкой; – упр. с мячами; – П.И. «Самый ловкий», «Снежная королева»	– разминка; – бег в колонне друг за другом – остановка по сигналу; – прыжок с высоты в обруч; – упр. для мышц рук и плечевого пояса; – упр. для мышц туловища и ног из положения лежа; – упр. с массажными мячами; – упр. с мешочком весом 100 – 500 гр.; – П.И. «Морозко», «Два Мороза»

Ф Е В Р А Л Б	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба с хлопком под ногой, боковой галоп;</li> <li>– бег в колонне со сменой направлений по сигналу;</li> <li>– прыжки через канат;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног с предметом;</li> <li>– упр. хождение по специальной полосе;</li> <li>– упр. на скамейке;</li> <li>– П.И. «Два Мороза», «Снежная королева»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба в колонне змейкой, корригирующая ходьба;</li> <li>– прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе);</li> <li>– танцевальные шаги и элементы народного танца: мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног с гантелями;</li> <li>– упр. на скамейке;</li> <li>– П.И. «Лохматый пес», «Мы веселые ребята»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба приставным шагом;</li> <li>– перешагивание через препятствие, (коряги, пни);</li> <li>– бег в колонне со сменой направлений по сигналу;</li> <li>– прыжки через скакалку;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног из положения лежа;</li> <li>– упр. с лентами;</li> <li>– упр. с обручем;</li> <li>– П.И. «Самый ловкий», «Мы веселые ребята»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– корригирующая ходьба;</li> <li>– бег с ускорением в разных направлениях с остановками;</li> <li>– прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе);</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног в положении сидя;</li> <li>– упр. без предметов;</li> <li>– упр. с гантелями;</li> <li>– П.И. «Кот и птицы», «Найди свой дом»</li> </ul>
М А Р Т	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба широким шагом, боковой галоп;</li> <li>– бег с ускорением и замедлением, изменением направления;</li> <li>– прыжки через предметы, через скакалку;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног с предметами;</li> <li>– упр. с гимнастической палкой;</li> <li>– упр. с обручем;</li> <li>– П.И. «Хитрая лиса», «Солнышко»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба спиной вперед;</li> <li>– непрерывный бег до 2 минут;</li> <li>– подпрыгивать вверх, доставая предмет;</li> <li>– танцевальные шаги и элементы народного танца: мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног из положения лежа;</li> <li>– упр. с гантелями;</li> <li>– упр. на скамейке;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба в полуприседе;</li> <li>– бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу;</li> <li>– прыжки на двух ногах через препятствие;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>– упр. для туловища и ног из положения сидя;</li> <li>– упр. с лентами;</li> <li>– упр. с Фитбол мячами;</li> <li>– П.И. «Лохматый пес», «Мы веселые ребята»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка;</li> <li>– ходьба приставным шагом вперед, змейкой;</li> <li>– бег в колонне друг за другом змейкой;</li> <li>– прямой галоп;</li> <li>– прыжки через предметы, через скакалку;</li> <li>– упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами;</li> <li>– упр. для мышц туловища и ног;</li> <li>– упр. с массажными мячами;</li> <li>– упр. на скамейке;</li> <li>– П.И. «Емеля», «Математик»</li> </ul>

		– П.И. «Самый ловкий», «Мы веселые ребята»		
А П Р Е Л Б	– разминка; – корригирующая ходьба, ходьба с мешочком на голове; – бег по прямой и извилистой дорожке; – прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2 – 3 м; – упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа; – упр. для мышц туловища и ног из положения сидя; – упр. без предметов; – упр. с обручем; – П.И. «Самый ловкий», «Медведи и пчелы»	– разминка; – ходьба по канату приставным шагом; – бег с заданием; – прямой галоп; – танцевальные шаги и элементы народного танца; – прыжок через канат; – упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами; – упр. для мышц туловища и ног; – упр. с гантелями; – П.И. «Собери солнце», «Футбол»	– разминка; – ходьба приставным шагом вперед, назад; – чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную; – прыжки через скакалку; – танцевальные шаги и элементы народного танца; – упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметом; – упр. для мышц туловища и ног с предметами; – упр. с обручем; – П.И. «Солнышко», «Самая ловкая пара»	– разминка; – ходьба с закрытыми глазами; – бег в быстром темпе (расстояние 10 – 12 см); – прыжок в длину с места; – упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа; – упр. для мышц туловища и ног; – упр. без предметов; – упр. с мячами; – упр. на растяжку; – П.И. «Самый ловкий», «Медведи и пчелы»
М А Й	– разминка; – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы; – прямой и боковой галоп; – танцевальные шаги и элементы народного танца; – упр. для мышц рук и плечевого пояса; – упр. для мышц туловища и ног из положения стоя; – упр. с Фитбол мячами; – упр. с лентами; – П.И. «Математика», «Тише едешь дальше будешь»	– разминка; – ходьба с упражнением для рук; – прямой и боковой галоп; – прыжки через препятствия на двух ногах; – упр. на растяжку – упр. для мышц туловища и ног из положения лежа; – упр. с гантелями; – упр. с обручем; – П.И. «Самый ловкий», «Медведи и пчелы»	– разминка; – ходьба спиной вперед; – бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу, непрерывный бег до 2 минут; – прыжки через канат; – упр. для мышц рук и плечевого пояса; – упр. для мышц туловища и ног с предметом; – упр. с массажными мячами; – упр. с канатом; – П.И. ««Тише едешь дальше будешь»», «Емеля»	– разминка; – ходьба широким шагом, корригирующая ходьба; – бег в рассыпную; – ползание по-пластунски – упр. для мышц рук плечевого пояса; – упр. для мышц туловища и ног с предметами; – упр. с обручем; – упр. с Фитбол мячами; – П.И. «Ловишки с ленточками», «Третий лишний»



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389962

Владелец Шабурова Екатерина Викторовна

Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025