

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
№ 25 комбинированного типа  
Приморского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете  
ГБДОУ № 25  
Протокол №4  
от 31.05 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ от 24.08.2023 №308

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС »**

Возраст детей: 4-5 лет  
Срок реализации: 72 часа, 9 месяцев.  
Разработчик: Привалова Василиса Андреевна  
Педагог дополнительного образования

**г. Санкт-Петербург  
2023-2024 г.**

## Содержание

1. Пояснительная записка	3	
2. Учебный план	10	
3. Календарный учебный график	11	
4. Содержание программы	12	
5. Формы, методы и средства реализации программы		27
6. Взаимодействие с родителями воспитанников	28	
7. Организационные условия	30	
8. Система контроля результативности	33	
Информационные источники	34	

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Фитнес для детей» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.
- Постановлением Главного государственного стандарта врача РФ от 04. 07. 2011 г. №11 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14- Санитарно- эпидеологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России) от 29. 08. 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиН РФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК- 1232/09 от 28. 04. 2017 г.

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели- охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. Физкультурно- оздоровительная работа, направленная на сохранение

здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно- двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно- сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге- создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и

для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.)

3. развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества- ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.

4. развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

**Фитнес направления.**

---

«Зверобика»- аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

«Лого- аэробика»- физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

**Step by step**- освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

**Baby top**- укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики

**Упражнения с фитболом**- гимнастика на больших мячах. Развивает опорно- двигательный аппарат.

**Baby games**- подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

**Step аэробика**- развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Во время фитнес- тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

**Новизна** программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

**Актуальность:** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

### **Цели и задачи программы:**

---

**Цель программы:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

#### **Задачи программы:**

##### ***Оздоровительные***

-укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-5 лет; профилактика плоскостопия;

-развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно- сосудистой, нервной системы.

### *Развивающие*

- развитие физических качеств детей 4-5 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

### *Образовательные*

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

### *Воспитательные*

- содействие формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

## **Отличительные особенности программы**

---

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4-5 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

## **Сроки реализации программы**

---

Программа по оздоровительной аэробике «Фитнес для детей» рассчитана на 1 год обучения.

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия у детей 4-5 лет-20 минут.

Возраст	Количество занятий в месяц	Длительность	Общий объем занятий в год
4-5 лет	8	20 мин	72 часа

\*Продолжительность 1 занятия в неделю; длительность занятий соответствует СанПин: средняя группа – 20 мин.; в неделю – 40 мин.

### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

---

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года воспитанник умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;
- Организация соревнований заочного с демонстрацией приобретенных умений и навыков;

### **Условия реализации программы:**

- Наличие материально-технического обеспечения;
- Систематичность посещения кружка «Фитнес для детей»
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей;
- Участие детей, посещающих кружок, в соревнованиях.

### **Кадровое обеспечение:**

Поварова Л.Р., заведующий ГБДОУ детским садом № 25 комбинированного вида, СПб

Привалова Василиса Андреевна, инструктор физической культуры

Образование: высшее: НГУ им. П.Ф.Лесгафта 2021г

Квалификация: Инструктор физической культуры, стаж работы 1 год.

Курсы повышения квалификации: курс «Педагогика дополнительного образования» Инновационный образовательный центр повышения квалификации, профессиональная переподготовка, дополнительное образование для детей и взрослых.

Дата официального окончания обучения курса -29.03.2023

### **Конкретные задачи группы**

- Развитие двигательной активности
- Развитие координации и чувства ритма
- Развитие гибкости и подвижности суставов
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Психомоторное развитие
- Профилактика гиперактивности
- Снятие психоэмоционального напряжения
- Снятие мышечных зажимов
- Формирование правильной осанки
- Самодисциплина
- Развитие согласованности движений
- Развитие выносливости и двигательной активности
- Развитие координации и быстроты реакции
- Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры
- Развитие восприятия и внимания
- Развитие пластики и гибкости суставов и связок



- Снятие психоэмоциональной нагрузки
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Формирование волевых качеств личности
- Снятие мышечных зажимов
- Развитие произвольности и самоконтроля

## 2. Учебный план.

№	Содержание	Количество часов	
		Теория	Практика
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	1	
	Мониторинг		5
	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»		3
	Аэробика «Обезьянки» Стретчинг « Ветер»		5
	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»		4
	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»,		4

	Оздоровительная гимнастика	1	3
	Итоговые занятия по аэробике		2
	Техника безопасности на фитолах	1	
	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»		4
	Комплекс гимнастических упражнений на фитолах		4
	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»		4
	Итоговое занятие на фитолах		1
	Техника безопасности на степ-платформах	1	
	Оздоровительная гимнастика	1	5
	Силовая гимнастика «Мы спортсмены» Стретчинг «Сундучок»		6
	Комплекс силовой гимнастики с гантелями Стретчинг «Лотос»		4
	Комплекс аэробики «Кошечка»		4

	Мониторинг		3
	Итого:	7	65
		72	

### 3. Календарный учебный график

Начало учебных занятий - 02 октября, окончание учебного года – 31 мая.

Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май	
04-06	2	02-04	2	06-08	2	04-06	2	15-17	2	05-07	2	04-06	2	01-03	2	06-08	2
11-13	2	09-11	2	13-15	2	11-13	2	22-24	2	12-14	2	11-13	2	08-10	2	13-15	2
18-20	2	16-18	2	20-22	2	18-20	2	29-31	2	19-21	2	18-20	2	15-17	2	20-22	2
25-27	2	23-25	2	27-29	2	25-27	2			26-28	2	25-27	2	22-24	2	27-29	2
2 часа 40 минут		2 часа 40 минут		2 часа 40 минут		2 часа 40 минут		2 часа		2 часа 40 минут		2 часа 40 минут		2 часа 40 минут		2 часа 40 минут	
итого: 72 часа																	

### 4. Содержание программы.

Месяц	неделя	Тема	Техника	часы
<b>Сентябрь – комплектование списков (опрос)</b>				
Сентябрь	<b>1 неделя 04-06</b>	1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности	2
сентябрь	<b>2 неделя 11-13</b>	Мониторинг	Метание мешочков Бег 30м	2
сентябрь	<b>3 неделя 18-20</b>	Мониторинг	Прыжки в длину Наклон	2

сентябрь	<b>4 неделя 25-27</b>	Мониторинг Техника безопасности	Досдача Повторение	2
<b>Итого:</b>				<b>2.40</b>
Октябрь	<b>1 неделя 02-04</b>	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1
			Комплекс упражнений с обручем	1
	<b>2 неделя 09-11</b>	Оздоровительная гимнастика	Обучение кувырку, стойка на лопатках	2
	<b>3 неделя 16-18</b>	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»	Выход детей с инструктором в зал. Дети построились в шеренгу. 1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. 2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка». 3. Хотьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево. 4. Игровое упражнение «Веселые ножки». 5. Пружинистый шаг, руки на поясе 6. Игровое упражнение «Обезьянки» 7. Стрейчинг «Домик» И.п.: широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища: 1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабится. 1. Упражнение «Покажи обруч» И.п.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью.	

			<p>1.поставить правую ногу на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед;</p> <p>2.вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.</p> <p>2.Упражнение «Встанем» И.п.: тоже</p> <p>1.встать правой ногой на степ-платформу;</p> <p>2.встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх;</p> <p>3.правую ногу поставить на пол;</p> <p>4.левую ногу поставить на пол, руки с обручем отпустить.</p> <p>3.Упражнение «Окошечко» И.п.: тоже</p> <p>1. Встать правой ногой на степ – платформу;</p> <p>2.встать на степ – платформу левой ногой, руки вытянуть вперед;</p> <p>3.правую ногу поставить на пол на ширине плеч;</p> <p>4.левую ногу поставить на пол на ширине плеч, руки с обручем впереди;</p> <p>5-7 – наклонится вперед, посмотреть в обруч.</p> <p>4.Упражнение «Кик» И.п.: тоже</p> <p>1.встать правой ногой на степ – платформу;</p> <p>2.встать левой ногой на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед;</p> <p>3-4 мах от колена правой ногой;</p> <p>5-6 мах от колена левой ногой;</p> <p>7-8 встать на пол, обруч к груди. Повторить с другой ноги.</p> <p>5.Упражнение «Махи в сторону».</p>	
--	--	--	--	--

			<p>И.п.: тоже, обруч на плечах за спиной.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. встать правой ногой на степ – платформу;</li> <li>2. встать левой ногой на степ – платформу;</li> <li>3.поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх;</li> <li>4. поставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи;</li> <li>5-6 Повторить с левой ноги.</li> <li>7-8 вернуться в и.п.</li> </ol> <p>6. упражнение «Арабеск»</p> <p>И.п.: тоже, обруч на плечах</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. встать правой ногой на степ – платформу;</li> <li>2. встать левой ногой на степ – платформу;</li> <li>3.поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться;</li> <li>4.подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи.</li> <li>5-6 повторить с левой ноги;</li> <li>7-8 вернуться в и.п.</li> </ol> <p>1. Упражнение «Повернись»</p> <p>И.п.: сидя поперек степ – платформы, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.наклонится вправо, обруч вверх вправо;</li> <li>2. вернуться в и.п.</li> <li>3. тоже влево;</li> <li>4. вернуться в и.п.</li> <li>5.поворот корпуса вправо, обруч на плечах.</li> <li>6. вернуться в и.п.</li> <li>7. поворот корпуса влево, обруч на плечах.</li> <li>8. вернуться в и.п.</li> </ol>	
--	--	--	--	--

			<p>2. Упражнение «Поднимись» И.п.: лежа на степ – платформе, ноги согнуты, стопы стоят на степ – платформе. Руки с обручем лежат на полу за головой. 1-2 подняться, обруч надеть на колени; 3-4 лечь, руки назад; 5-6 сесть, взять обруч; 7-8 вернуться в и.п.</p> <p>3. Упражнение «Солнышко». И.п.: лежа на животе перед степ – платформой ногами к степ – платформе, носки ног лежат на степ – платформе, руки с степ – платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» Игра малой подвижности «Море волнуется раз» с использованием упражнений стрейчинга.</p> <p>1. Упражнение «Дуб» И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1. вытянуть руки над головой, ладонями дуг к другу, сделать полуприсед, вдох. 2. руки опустить расслабиться.</p> <p>2. Упражнение «Вафелька» И.п.: сидя на ягодицах, ноги, выпрямленные перед собой. 1. потянутся вперед прямыми руками, спину выпрямить. 2. наклонится вперед грудью. 3-4 вернуться в и.п.</p> <p>3. Упражнение «Самолет» И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.</p>	
--	--	--	--	--

			<p>1.выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох.</p> <p>2. Руки выпрями в стороны, спину выпрямить.</p> <p>4.Упражнение «Колобок»</p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной.</p> <p>1.подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину вытянуть.</p> <p>2. на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени.</p> <p>3. на вдохе перекатится на спину, руки остаются на коленях.</p> <p>4.на выдохе вытянуть ноги и руки положить на пол.</p>	
--	--	--	--	--



	<p><b>4 неделя</b> <b>23-25</b></p>	<p>Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»</p>	<p>Выход детей с инструктором в зал. Дети построились в шеренгу. 1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. 2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка». 3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево. 4. Игровое упражнение «Веселые ножки». 5. Пружинистый шаг, руки на поясе 6. Игровое упражнение «Обезьянки» 7. Стрейчинг «Домик» И.п.: широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища: 1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабится. 1. Упражнение «Покажи обруч» И.п.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1. поставить правую ногу на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2. вернуться в и.п. Тоже с другой ноги. 2. Упражнение «Встанем» И.п.: тоже 1. встать правой ногой на степ-платформу; 2. встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх; 3. правую ногу поставить на пол; 4. левую ногу поставить на пол, руки с обручем опустить. 3. Упражнение «Окошечко»</p>	<p>2 2 2</p>
--	---	--	---	----------------------

			<p>И.п.: тоже</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Встать правой ногой на степ – платформу;</li> <li>2. встать на степ – платформу левой ногой, руки вытянуть вперед;</li> <li>3. правую ногу поставить на пол на ширине плеч;</li> <li>4. левую ногу поставить на пол на ширине плеч, руки с обручем впереди;</li> <li>5-7 – наклониться вперед, посмотреть в обруч.</li> </ol> <p>4. Упражнение «Кик»</p> <p>И.п.: тоже</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. встать правой ногой на степ – платформу;</li> <li>2. встать левой ногой на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед;</li> <li>3-4 мах от колена правой ногой;</li> <li>5-6 мах от колена левой ногой;</li> <li>7-8 встать на пол, обруч к груди. Повторить с другой ноги.</li> </ol> <p>5. Упражнение «Махи в сторону».</p> <p>И.п.: тоже, обруч на плечах за спиной.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. встать правой ногой на степ – платформу;</li> <li>2. встать левой ногой на степ – платформу;</li> <li>3. поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх;</li> <li>4. поставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи;</li> <li>5-6 Повторить с левой ноги.</li> <li>7-8 вернуться в и.п.</li> </ol> <p>6. упражнение «Арабеск»</p> <p>И.п.: тоже, обруч на плечах</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. встать правой ногой на степ – платформу;</li> </ol>	
--	--	--	--	--

			<p>2. встать левой ногой на степ – платформу;</p> <p>3.поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться;</p> <p>4.подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи.</p> <p>5-6 повторить с левой ноги;</p> <p>7-8 вернуться в и.п.</p> <p>1. Упражнение «Повернись»</p> <p>И.п.: сидя поперек степ – платформы, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах.</p> <p>1.наклонится вправо, обруч вверх вправо;</p> <p>2. вернуться в и.п.</p> <p>3. тоже влево;</p> <p>4. вернуться в и.п.</p> <p>5.поворот корпуса вправо, обруч на плечах.</p> <p>6. вернуться в и.п.</p> <p>7. поворот корпуса влево, обруч на плечах.</p> <p>8. вернуться в и.п.</p> <p>2. Упражнение «Поднимись»</p> <p>И.п.: лежа на степ – платформе, ноги согнуты, стопы стоят на степ – платформе. Руки с обручем лежат на полу за головой.</p> <p>1-2 подняться, обруч надеть на колени;</p> <p>3-4 лечь, руки назад;</p> <p>5-6 сесть, взять обруч;</p> <p>7-8 вернуться в и.п.</p> <p>3. Упражнение «Солнышко».</p> <p>И.п.: лежа на животе перед степ – платформой ногами к степ – платформе, носки ног лежат на степ – платформе, руки с обручем впереди на полу;</p>	
--	--	--	---	--

			<p>1-2 поднять обруч вверх, прогнуться.  3-4 вернуться в и.п.  4. Упражнение «Прыгунчик»  И.п.: стоя перед степ – платформой, руки опущены.  1-4 встать и спустить со степ – платформой, руки с обручем вперед, вниз.  5-8 прыжки перед степ – платформой, обруч вверх в прямых руках.  5. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»  И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный вдох на звуке «ш-ш-ш- ш»  1. Ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ – платформу).  2. Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч).  3. Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ – платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.  4. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»  Игра малой подвижности «Море волнуется раз» с использованием упражнений стрейчинга.  1. Упражнение «Дуб»  И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.  1. вытянуть руки над головой, ладонями дуг к другу, сделать полуприсед, вдох.  2. руки опустить расслабиться.  2. Упражнение «Вафелька»</p>	
--	--	--	--	--

			<p>И.п.: сидя на ягодицах, ноги, выпрямленные перед собой.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. потянутся вперед прямыми руками, спину выпрямить.</li> <li>2. наклонится вперед грудью.</li> <li>3-4 вернутся в и.п.</li> </ol> <p>3. Упражнение «Самолет»</p> <p>И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох.</li> <li>2. Руки выпрями в стороны, спину выпрямить.</li> </ol> <p>4. Упражнение «Колобок»</p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину вытянуть.</li> <li>2. на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени.</li> <li>3. на вдохе перекатится на спину, руки остаются на коленях.</li> <li>4. на выдохе вытянуть ноги и руки положить на пол.</li> </ol>	
<b>Итого</b>				<b>2.40</b>
Ноябрь	<b>1 неделя 06-08</b>	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости, воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	2
Ноябрь	<b>2 неделя 13-15</b>	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно;	2

			Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.	
Ноябрь	<b>3 неделя 20-22</b>	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.	1
		Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	<b>Стретчинг.</b> «Самолет», «Лисичка», «Колобок» <b>Спортивные упражнения.</b> Комплекс гимнастических упражнений с мячом. <b>Подвижная игра.</b> Игроритмика«Походка и настроение». <b>Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой</b>	1
Ноябрь	<b>4 неделя 27-29</b>	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	<b>Стретчинг.</b> «Самолет», «Лисичка», «Колобок» <b>Спортивные упражнения.</b> Комплекс гимнастических упражнений с мячом. <b>Подвижная игра.</b> Игроритмика«Походка и настроение». <b>Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой</b>	2
<b>итого</b>				<b>2.40</b>
Декабрь	<b>1 неделя 04-06</b>	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»		2

Декабрь	<b>2 неделя 11-13</b>	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2
Декабрь	<b>3 неделя 18-20</b>	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1
			Комплекс упражнений с веревками и резинками.	1
Декабрь	<b>4 неделя 25-27</b>	Оздоровительная гимнастика	Обучение Кувырку. Стойка на лопатках	2
<b>Итого</b>				<b>2.40</b>
<b>Январь 1-2 неделя - Каникулы</b>				
Январь	<b>2 неделя 15-17</b>	Итоговое занятие по аэробике	Аэробика «Чебурашка». Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения :	2
Январь	<b>3 неделя 22-24</b>	Техника безопасности на фитболах	Объяснение техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой	1
		Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»		1

Январь	<b>4 неделя 29-31</b>	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»		2
<b>Итого</b>				<b>2</b>
Февраль	<b>1 неделя 05-07</b>	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами - «змейкой», вокруг различных ориентиров;</li> <li>- проглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;</li> <li>- передача мяча друг другу, броски мяча;</li> <li>- игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй). 1-е занятие:</li> <li>- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.</li> <li>- Познакомить с техникой выполнения</li> </ul>	2



			<p>упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.</p> <p>2-е занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.</li> <li>- Разучить первые четыре упражнения на фитболе.</li> </ul>	
Февраль	<b>2 неделя 12-14</b>	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	<p>3-е занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить навыки выполнения всего комплекса упражнений.</li> <li>- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.</li> </ul> <p>4-е занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.</li> <li>- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.</li> </ul>	2

Февраль	<b>3 неделя 19-21</b>	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубач».	2
Февраль	<b>4 неделя 26-28</b>	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубач».	2
<b>итого</b>				<b>2.40</b>
Март	<b>1 неделя 04-06</b>	Итоговое занятие на фитболах	Комплекс закрепляющих упражнений на фитболах	1
		Техника безопасности на степ-платформах	Объяснение техники безопасности на степ- платформах.	1
Март	<b>2 неделя 11-13</b>	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1
			Комплекс упражнений с палками(профилактика нарушения осанки и пласкостопия)	1
Март	<b>3 неделя 18-20</b>	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с обручами	2

Март	<b>4 неделя 25-27</b>	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с мячами	2
<b>Итого</b>				<b>2.40</b>
Апрель	<b>1 неделя 01-03</b>	Силовая гимнастика	<p><b>Упражнения с мячом.</b> И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками.</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад.</p> <p><u>Толкай мяч.</u> Дети сидят на полу полукругом, воспитатель напротив. Он катает мяч детям поочерёдно. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.</p>	1
		Силовая гимнастика	<p><b>Упражнения с длинным шестом.</b> (выполняются с помощью воспитателя)</p> <p>И. п.: сидя, держаться обеими руками за шест. Лечь и снова встать, не отпуская шест. Выполнить 4— 5 раз в спокойном темпе.</p>	1

			И. п.: сидя, шест справа в правой руке. Поднять шест вверх, перехватить левой рукой и опустить вниз слева, поднять шест левой рукой, перехватить правой и опустить в исходное положение.	
		Силовая гимнастика	Упражнения с набивными мячами	1

Апрель	2 неделя 08-10	Силовая гимнастика	<p><b>Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса</b></p> <p>И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом.</p> <p>И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.</p> <p>Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперёд; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё).</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч</p>	1
--------	----------------------	--------------------	--	---

		<p>через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.</p> <p><i>Примечание:</i> упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.</p>	
--	--	---	--

		Силовая гимнастика	<b>Упражнения для мышц туловища</b>	1
Апрель	<b>3 неделя 15-17</b>		<p>И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.</p> <p>И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.</p> <p>И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой рукой. Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения.</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.</p>	

		Силовая гимнастика	<p><b>Упражнения для мышц ног</b></p> <p>И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.</p> <p>И.п.: стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение.</p> <p><i>Усложнения:</i> а) спускаясь на мяч, руки поднимать вперед; б) опускаться на мяч, держа руки на поясе.</p> <p>И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.</p> <p>И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху.</p> <p>Дозировка: 12—15 раз.</p> <p>И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.</p>	1
--	--	--------------------	--	---



			<p><i>Усложнение:</i> выполнять упражнение, сидя на расстоянии 3—4 м.</p> <p>И.п.: сидя, ноги согнуты стоят на мяче, руками опереться о пол сзади. Выпрямить ноги и опустить их на мат.</p> <p>И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону.</p> <p>Дозировка: 3—4 раза в каждую сторону с перерывом.</p> <p>И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не высоко.</p> <p>И. п.: стоя; ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться держа ноги вместе.</p>	
--	--	--	---	--

Апрель	4 неделя 22-24	Комплекс силовой гимнастики с гантелями	<p>Комплекс первый.</p> <p><b>Приседания с гантелями для детей.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 сделать не глубокое приседание (как бы сесть на стул), держите спину прямой, на счет 2 – вернуться в исходное положение. 8-10 повторений.</p> <p><b>Разведение рук с гантелями для детей.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять руки с гантели параллельно полу, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 10-12 повторений.</p> <p><b>Поднятие гантелей над головой для детей.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются</p>	1
--------	----------------------	---	---	---

			<p>вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох. 10-12 повторений.</p> <p><b>Поднятие рук с гантелями перед собой.</b> Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, Руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь. На счет раз поднимаем руки перед собой до прямого угла, на счет два возвращаемся в исходное положение. 10-12 повторений.</p>	
			<p>Комплекс второй.</p> <p><b>Выжимание гантелей от груди.</b> Исходное положение: Лягте на два стула или на скамейку, руки разведены параллельно полу в стороны и согнуты в логтях. Возьмите в руки гантели на счет, раз поднимите руки с гантелями над грудью, на счет два вернитесь в исходное положение. 10-12 повторений.</p> <p><b>Выжимание гантелей из-за головы.</b> Исходное</p>	1

			<p>положение – руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, гантели у затылка. На счет 1 – выпрямить руки (локти зафиксировать, не опускать), на счет 2 – опустить. Темп средний. Повторить 8-10 раз.</p> <p><b>Прогибание спины, лежа на животе.</b> Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги малыша необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.</p>	
<b>Итого</b>				<b>2.40</b>
МАЙ	<b>1 неделя 06-08</b>	Комплекс силовой гимнастики с гантелями	<p>Комплекс третий.</p> <p><b>Сгибание рук с гантелями.</b> Исходное положение – стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах. 8-10 повторений.</p>	1

			<p><b>Поворот корпуса с разведением рук.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 12-15 поворотов в каждую сторону.</p> <p><b>Упражнения с гантелями для пресса.</b> Исходное положение – лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 10-12 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох.</p>	
--	--	--	--	--

		<p><b>Прыжки с гантелями.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены или согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.</p>	
	Комплекс аэробики « Кошечка»	<p>Комплекс 1</p> <p>1. Слегка согнитесь на двух ногах, руки на пояс, локти согните вперед. На счет "раз" правую ногу выдвиньте в сторону на пятку, туловище выпрямите, руки в стороны вверх, на счет &lt;два" спружиньте на левой ноге, затем приставьте правую ногу к левой, руки опять на пояс. То же самое выполните другой ногой. Повторите 8-раз.</p> <p>2. Поставьте ноги вместе, руки на пояс. На счет "раз" встаньте на полупальцы, на &lt;два" вернитесь в исходное положение. На счет "три" встаньте на пятки, на "четыре" вернитесь в исходное положение., Повторите 8- раз.</p>	1

			<p>3. Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны-книзу. Поднимая руки вверх, сжимайте пальцы в кулаки и разжимайте. Повторите 8-10 раз.</p> <p>4. Поставьте ноги вместе и немного присядьте, согнутые руки разведите в стороны, предплечья приподнимите вверх. При выпрямлении ног предплечья опускайте вниз. Повторите 8-16 раз.</p>	
Май	<b>2 неделя 13-15</b>	Комплекс аэробики « Кошечка»	<p>Комплекс 2</p> <p>1. Поставьте ноги врозь, руками коснитесь плеча. На счет "раз-четыре" наклонитесь вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет "пять-восемь" выпрямитесь, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторите 4 раза. То же самое сделайте с кругами назад.</p> <p>2. Наклонитесь вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет "раз" наклоняйтесь с поворотом туловища направо, рывковым движением согните правую руку назад, на</p>	1

			<p>"два" вернитесь в исходное положение. На счет "три", "четыре" выполните наклон вправо, рывковым движением выдвиньте прямую руку назад. Те же движения сделайте в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>3. Глубоко присядьте, ноги врозь, руками коснитесь пола. На счет "раз", "два", не отрывая рук от пола, встаньте, выпрямив ноги, на счет "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Повторите 8-16 раз.</p> <p>4. Поставьте ноги врозь, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на поясе, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>5. Поставьте ноги на ширину плеч, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь</p>	
--	--	--	--	--



		<p>вправо, правую руку держите на нижней части бедра, левую поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>6. Поставьте ноги на ширину плеч, сделайте полуприседание на двух ногах, согнутые руки разведите в стороны. На счет "раз" выполните мах согнутой правой ногой, немного отклоняясь в сторону. На счет "два" вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое в другую сторону. Повторите по 8-16 раз в каждую сторону.</p>	
	Комплекс аэробики « Кошечка»	<p>Комплекс 3</p> <p>1. Сядьте на пол с согнутыми ногами, касаясь носками пола, руки вытяните вперед. На счет "раз", "два" - два рывковых движения правой согнутой рукой назад, на "три", "четыре" - то же самое, только левой рукой. Повторите по 8 раз.</p>	1

		<p>2. Сядьте на пол с выпрямленными ногами. На счет "раз" - наклон вправо, коснитесь предплечьем правой руки пола, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "два", "три" - два пружинистых наклона вправо. На счет "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое, только влево. Повторите по 8-12 раз.</p> <p>3. Сядьте на пол, прямые ноги раздвиньте в стороны, руки, согнутые в локтях, разведите в стороны и приподнимите вверх, предплечья поднимите вверх. На "раз", "два" согните правую ногу, стопу поставьте на пол, наклонитесь к правой ноге, касаясь лбом колена, локти присоедините друг к другу. На "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Точно такое же движение сделайте в другую сторону (с левой ноги). Повторите по 8 раз.</p>	
--	--	--	--

		<p>4. Сядьте на пол, обопритесь сзади на предплечья, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На счет "раз" - мах правой ногой вперед, стопу на себя, на "два" вернитесь в исходное положение. Выполните такое же движение левой ногой. Повторите по 8-16 раз.</p> <p>5. Лягте на спину, руки положите за голову, ноги поднимите прямо вверх. Поочередно выполняйте махи ногами. Повторяйте до полного утомления.</p> <p>6. Встаньте на колени, упритесь руками в пол. На счет "раз", "два" выгните спину, на "три", "четыре" прогнитесь, правую руку вытяните вперед, на счет "пять-восемь" - то же самое, только левой рукой вперед. Повторите 8 раз.</p> <p>7. Сядьте на колени, пятки под себя. На счет "раз", "два" поднимитесь в стойку на коленях, на "три", "четыре" - падение в упор, лягте на бедра, на "пять", "шесть" прогнитесь и на "семь", "восемь" вновь вернитесь</p>	
--	--	---	--

			<p>в исходное положение. Повторите 8 раз.</p> <p>8. Присядьте, согнув ноги под себя, правой рукой обопритесь о пол, левой обхватите колени. На счет "раз", "два", упираясь на правую руку, левую поднимите вверх, на "три", "четыре" повернитесь кругом с поворотом направо. На счет "пять", "шесть" присядьте и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза. То же самое выполните с опорой на левую руку.</p> <p>9. Присядьте, упираясь в пол руками. На "раз", "два" перекатитесь назад, в положение лежа на спине, ноги запрокиньте за голову. На "три", "четыре" удержите ноги в таком положении и на "пять-восемь" вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.</p>	
Май	<b>3 неделя 20-22</b>	Комплекс аэробики « Кошечка»	<p>Комплекс 4</p> <p>1. Выполняйте бег с продвижением вперед, назад, с поворотами, с изменениями направлений движения.</p> <p>2. Прыжки через длинную скакалку: по</p>	1

			<p>очереди, одновременно по 2-4 человека, сгибая ноги, на одной ноге. Пробегайте через вращающуюся скакалку и т. п.</p> <p>3. Встаньте лицом друг к другу, ноги врозь, сделайте наклон навстречу друг другу, прогнувшись и касаясь плеч. Далее пружинящие наклоны вперед. Повторите 24-32 раза.</p> <p>4. Встаньте лицом друг к другу, врозь, сделайте наклон, прогнувшись (на расстоянии прямых рук), возьмитесь за руки. На счет "раз" - поворот туловища один направо, другой налево, сохраняя при этом положение наклона. На счет "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, только в другую сторону. Повторите 8- 16 раз.</p> <p>5. Встаньте спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, сделайте наклон вперед прогнувшись. На "раз" - хлопок в ладоши, на "два" - наклон книзу - и хлопните в ладоши друг друга, па "три-</p>	
--	--	--	--	--

			<p>восемь" повторите движения. И опять на "раз" возьмитесь за руки в наклоне, на "два-четыре" один выполняет наклон, прогнувшись, другой согнувшись, на "пять-восемь" - то же самое, только наоборот. Повторите 4 раза.</p> <p>6. Встаньте боком друг к другу на расстоянии прямых рук, ноги поставьте на ширину плеч, возьмитесь одной рукой за руки, другую поднимите вверх. На "раз" - наклон в противоположные стороны, на "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, но в приседе на двух ногах. Повторите 4-8 раз. Выполните упражнение с поворотом в другую сторону.</p> <p>7. Встаньте лицом друг к другу, возьмитесь за руки. Выполните поворот кругом с наклоном назад. Повторите 8 раз.</p> <p>8. Встаньте лицом друг к другу, руки положите на плечи партнера. На счет "раз", "два" глубокое</p>	
--	--	--	---	--

			приседание на правой ноге, левую откиньте назад, на "три", "четыре" попружиньте, присев на ноги. Затем прыжком смените положение выпада (левая нога впереди) и выполните с другой ноги. Повторите 8-16 раз. 9. Встаньте лицом друг к другу на расстоянии шага. Выполняйте поочередные приседания с махом ногой вперед по дуге над головой партнера. Повторите 8-16 раз.	
		Мониторинг	Прыжки в длину	1
Май	<b>4 неделя 27-29</b>	Мониторинг	Метание мешочка Бег 30 Наклон	2
<b>итого</b>				<b>8</b>
<b>Итого занятий в год</b>				<b>72 часа</b>

### 5. Формы, методы и средства реализации Программы.

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть

диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

#### Виды занятий.

- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям, контрольно-проверочным заданиям, тренировочных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.

**Методы**, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

#### **6. Взаимодействие с родителями воспитанников.**

##### **2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействия с родителями по вопросам физического развития ребенка, непосредственного вовлечения их физкультурно - оздоровительную деятельность.

**Цель взаимодействия с семьёй:** создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

- Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач;

#### **Перспективный план работы с родителями**

<b>Формы работы</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средний</b>
		<b>дошкольный</b>
		<b>возраст</b>
Организация совместных практических мероприятий с детьми и	Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической	"Навстречу друг другу" "Зимушка-Зима"



родителями – развлечения. досуги, праздники.	культуре, в частности к фитнесу	
Открытые мероприятия для родителей по детскому фитнесу	Познакомить родителей с особенностями детского фитнеса. Познакомить родителей со структурой фитнес- занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии.	Неделя детского фитнеса
Консультации	Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни, физическом развитии, методов закаливания.	"Погуляем, поиграем"

### 7. Организационные условия:

Занятия начинаются с 1 октября. Обязательное условие 100% посещаемость занятий детьми, с начала и до конца учебного года.

Наполняемость группы: 15 человек.

Программа реализуется по следующему расписанию:

- 2 занятия в неделю по 20 минут

В учебном году всего – 66 занятий (72 часа).

### 8. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
8. Степ-платформы

**Фонотека:**  
Видеодиски

### Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество
1	Боулинг детский	3
2	Валик массажный	4
3	Велотренажер детский	1
4	Дорожка массажная	2
5	Дуга для подлезания	8
6	Канат	1
7	Канат гимнастический	1
8	Кегли	2 КОМПЛ.
9	Кегли с мячами	1
10	Коврик массажный	3

11	Коврик массажный со следочками	2
12	Кольцеброс	3
13	Кольцо для лазания	1
14	Конус с отверстиями	10
15	Кубики	60
16	Лента гимнастическая	60
17	Ловушка вратаря	1
18	Мат большой	2
19	Мат малый	4
20	Мат с разметками	1
21	Мешок для прыжков	2
22	Мячики для метания	10
23	Мешочки с песком	15
24	Мишень навесная	2
25	Мостик-качалка	1
26	Мяч баскетбольный	6
27	Мяч волейбольный	15
28	Мяч массажный	15
29	Мяч- мини баскетбольный	15
30	Мяч резиновый	15
31	Мяч фитбол	15
32	Мяч футбольный	5
33	Обруч	20
34	Палка гимнастическая	20
35	Полусфера балансировочная	2
36	Скакалка	20
37	Скамья гимнастическая	2
38	Стенка гимнастическая	4

## 8. Система контроля результативности

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата
Стартовая диагностика	сентябрь	оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года.	Тест
Итоговая диагностика	Май	оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года	Тест

### Литература

1. ~~Методика~~ ~~СИНТЕЗ~~ 2009. Методика физического воспитания в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.:
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

4. СИНТЕЗ, 2014. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов
6. Сулим Е.В. Летский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера. 2014.
7. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
8. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012. ом саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
11. . Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
12. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 25 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Поварова Любовь Рэмовна,  
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

04.09.23 16:53 (MSK)

Сертификат 5ECCE3CA26EB4EDED68C9E8190FD3636