

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
художественно-эстетическому развитию детей № 34

ПРИНЯТО

Советом педагогов

МАДОУ детский сад № 34

Протокол № 2 от 31.08.2023.

Председатель \_\_\_\_\_ Т.В. Емелина

С учетом мнения родителей воспитанников

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 492 д

от 01.09.2023 г.

Заведующий МАДОУ детский сад № 34

\_\_\_\_\_ Н.Н. Кокорина

**«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**  
**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**  
**ВОЗРАСТ ВОСПИТАННИКОВ: 3-8 ЛЕТ**  
**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА**

АВТОР СОСТАВИТЕЛЬ:  
ВАСИНА ОЛЬГА ЮРЬЕВНА,  
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ГО Ревда  
2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Документ отправлен на официальный сайт <a href="https://34rev.eduface.ru">https://34rev.eduface.ru</a>
Уполномоченное лицо: Кокорина Наталья Николаевна заведующий образовательным учреждением
Ключ подписи: 205c1e66a0be642d4fb912e7e9f2bdc4
Дата и время подписи - 2023-12-18 14:17:35

---

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	5
3. Краткое содержание программы	7
4. Планируемые результаты	8
5. Комплекс организационно-педагогических условий	8
5.1 Календарный учебный график	8
5.2 Учебно-тематический план	9
5.3 Содержание учебного плана	10
5.4 Календарно-тематическое планирование воспитанников группы	13
5.5. Список воспитанников	40
5.6 Табель посещаемости воспитанников (приложение)	40
5.7 Расписание занятий	40
5.8 Условия реализации программы	40
5.8.1 Условия набора и формирования групп	40
5.8.2 Учебно-методическое обеспечение, реализуемой дополнительной общеразвивающей программы (УМК)	41
5.8.3 Материально-техническое обеспечение	41
5.8.4 Информационное обеспечение	42
6. Формы аттестации	42
7. Оценочные материалы	42
8. Методическое обеспечение. Краткое описание методики работы	45
9. Адаптация содержания программы для детей с ОВЗ и детей-инвалидов при наличии	46
10. Список литературы	46
11. Сведение о разработчике программы	46
12. Аннотация программы	46
13. Приложение	48

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативное обоснование

«Детский фитнес» дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (далее – ФЗ № 237, Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 года № 1726-н, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом министерством просвещения РФ от 09.11.2018 года, СанПиН.1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года. № 2), Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 года, распоряжением правительства Свердловской области от 26.06.2019 года № 70-Д об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования в Свердловской области», Методическими рекомендациями по сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в информационной системе персонифицированного дополнительного образования свердловской области. Выпущены ГАНОУ СО «Дворец молодежи», региональным модельным центром, 2019 год, Уставом МАДОУ детский сад № 34.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа реализуется в группах общеразвивающей направленности. Программа направлена на повышение двигательной активности и физическое развитие детей дошкольного возраста

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

**Новизна** заключается в том, что программа включает новые направления в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, танцевально-игровая гимнастика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

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, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

**Актуальность.** Организация дополнительного образования в детском саду предоставляет детям большие возможности для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей, которая максимально способствует формированию у дошкольника интереса к своим физическим возможностям, к их совершенствованию и развитию.

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 сердечно-сосудистыми 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, дыхательная гимнастика и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

**Педагогическая целесообразность** Концептуальная идея Программы: заключается в том, что занятия детским фитнесом основаны на сочетании ритмичной эмоциональной музыки и физических упражнений с помощью фитнес оборудования. В процессе занятий происходит физическое и интеллектуальное развитие ребенка, разгружается и обогащается его эмоциональная сфера.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора, развитию мышления, воображения, находчивости и познавательной активности.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степа-эробики.

**Отличительной особенностью** является рациональное сочетание различных направлений детского фитнеса и игровых моментов, оказывающее влияние на развитие двигательных способностей детей 3 – 8 лет и правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма. Основной формой организации двигательной деятельности детей 3 – 8 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей старшего дошкольного возраста. Цель каждого занятия - развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

**Адресат программы** Данная программа предназначена для детей дошкольного возраста 3 – 8 лет.

*Краткая психолого-педагогическая характеристика*

Дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 3—8 лет характеризуется активизацией ростового процесса, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей младшего

возраста. 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. 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).

**Объем Программы** – 77 часов.

**Срок освоения** Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Детский фитнес» физкультурно-спортивная направленность для детей дошкольного возраста (от 3 до 8 лет) - 2 года.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** содействовать развитию физических сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности. Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие, и совершенствование двигательных качеств.

*Задачи первого года обучения (3-5 лет):*

*Обучающие:*

1. Обучать основам техники выполнения базовых движений.
2. Обучать детей технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (степ-платформы, ленты, мячи, фитбол).

*Развивающие:*

1. Развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость
2. Развивать чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой.
3. Развивать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.
4. Развивать внимание, зрительную и двигательную память.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать у детей чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и занятиям физкультурой.
2. Совершенствовать коммуникативные навыки и навыки сотрудничества у детей.
3. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

*Оздоровительные:*

1. Способствовать общему укреплению организма.
2. Создавать положительный психоэмоциональный настрой у воспитанников.

### Задачи второго года обучения (5-8 лет)

#### *Обучающие:*

1. Дать элементарные представления об организме человека, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления здоровья.

#### *Развивающие:*

1. Развивать и совершенствовать физические качества (силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота).

2. Развивать и совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве.

3. Развивать психические качества (внимание, память, воображение).

4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.

5. Развивать память, внимание, наблюдательность.

#### *Воспитательные:*

1. Воспитывать у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству.

2. Воспитывать способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

3. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

#### *Оздоровительные:*

1. Способствовать общему укреплению организма.

4. Создавать положительный психоэмоциональный настрой у воспитанников.

### **Основополагающие педагогические принципы программы (исключающие принципы ФГОС ДО):**

1. *Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

2. *Принцип повторения* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

3. *Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

4. *Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

5. *Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

6. *Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

7. *Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

8. *Принципы взаимодействия с детьми:*

1) сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;

2) постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

3) исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

4) сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

- 5) каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.
9. *Принцип педагогики сотрудничества.* Ребенок учится познанию окружающего мира, педагог учится постигать ребенка, от обоих требуется терпимость, чуткость, отзывчивость, коммуникабельность.
10. *Принцип доверительного сотрудничества* подразумевает открытость, взаимную обусловленность, удовлетворение от расширения индивидуального опыта

### **3. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа «Фитнес для детей» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую. Вводная часть. Подготовка организма ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Заключительная часть. Упражнения для релаксации: дыхательные упражнения, самомассаж.

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.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. В ходе тренировки 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. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*На этапе завершения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы детьми дошкольного возраста 1-го года обучения (3-5 лет):*

**Личностные:**

1. Проявляют готовность и способность к освоению нового материала.
2. Проявляют навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками.

**Метапредметные**

1. Выполняют несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами.
2. Выполняют под музыку различные задания.
3. Выполняют с помощью инструктора элементарные физические упражнения.

**Предметные:**

1. Знают, что такое «степ», как правильно им пользоваться, держать осанку,
2. Знают, как выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание.

*На этапе завершения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы детьми дошкольного возраста 2-го года обучения (6-8 лет):*

**Личностные:**

1. Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют уважение, доброжелательность, взаимопомощь и сопереживание.
2. Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.
3. Проявляют положительные качества личности и умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Метапредметные:**

1. Ритмично двигаются в соответствии с темпом музыки, осознанно владеют своим телом, держат осанку.
2. Выполняют ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе.
3. Осознанно выполняют упражнения стретчинга, преодолевая мышечное напряжение.
4. Выполняют комплексы упражнений на степе соответствующие возрасту и подготовке.
5. Умеют сочетать двигательные упражнения с дыханием.

**Предметные:**

1. Знают основные понятия, название инвентаря, который используется на занятиях, как правильно пользоваться степом,
2. Знают, как правильно выполнять основные упражнения.

#### 5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

##### 5.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Занятия проводятся с 11.09.2023 г. по 31. 08. 2024 г., 2 раза в неделю, за исключением отпуска специалиста.

Возраст детей	Год обучения (модульная)	Длительность занятия	Количество в неделю	Количество занятий в год
3-5 лет	Первый	30 минут	2	77
6-8 лет	Второй	30 минут	2	77



5.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Учебно-тематический план с детьми первого года обучения (3-5 лет)  
на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля (опрос, выполнение нормативов, презентация работ и т.д.)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1			
1.1.	Правила техники безопасности		0,5		Опрос, презентация
1.2.	Знакомство со спортивным инвентарем			0,5	Практическое применение
2.	Раздел «Развитие выносливости»	12	-	12	Выполнение
3.	Раздел «Общеразвивающие упражнения. Игровой стретчинг»	12	2	10	Беседа. Выполнение по показу.
4.	Раздел «Основы аэробики»	10	1	9	Презентация, беседа, выполнение по показу
5.	Раздел «Танцевально-игровая гимнастика»	10	-	10	Выполнение по показу
6.	Раздел «Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия»	10	1	9	Беседа, наблюдение, визуальный контроль
7.	Раздел «Упражнения с мячом»	9	1	8	Презентация, практическое применение, выполнение нормативов
8.	Раздел «Релаксация»	12	-	12	Выполнение по показу
9.	Педагогическая диагностика	1	-	1	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>77</b>	<b>5,5</b>	<b>71,5</b>	

**Учебно-тематический план с детьми второго года обучения (6-8 лет)  
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля (опрос, выполнение нормативов, презентация работ и т.д.)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1			
1.1.	Правила техники безопасности		0,5		Опрос, презентация
1.2.	Знакомство со спортивным инвентарем			0,5	Практическое применение
2.	Раздел «Развитие выносливости»	12	-	12	Выполнение
3.	Раздел «Общеразвивающие упражнения. Игровой стретчинг»	12	2	10	Беседа. Выполнение по показу.
4.	Раздел «Основы аэробики»	10	1	9	Презентация, беседа, выполнение по показу
5.	Раздел «Танцевально-игровая гимнастика»	10	-	10	Выполнение по показу
6.	Раздел «Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия»	10	1	9	Беседа, наблюдение, визуальный контроль
7.	Раздел «Упражнения с мячом»	9	1	8	Презентация, практическое применение, выполнение нормативов
8.	Раздел «Релаксация»	12	-	12	Выполнение по показу
9.	Педагогическая диагностика	1	-	1	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>77</b>	<b>5,5</b>	<b>71,5</b>	

### 5.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство детей со спортивными понятиями, беседа о правилах безопасного поведения в спортивном зале.

Практика: Ознакомление со спортивным инвентарем, выполнение элементарных упражнений с предметами.

#### 2. Раздел «Развитие выносливости»

Практика: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением действий по сигналу, челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой. Знакомство детей с разными видами бега.

#### 3. Раздел «Общеразвивающие упражнения. Игровой стретчинг»

Теория: Знакомство детей с мелким (флажки, кубики, кегли, палки, мячи-ежи и т.д.) и крупным (обручи, веревки) физкультурным инвентарем. Знакомство с понятием стретчинг – это комплекс специальных физических упражнений, которые помогают ребенку сохранять подвижными и активными все суставы, повышают эластичность связочного и сухожильного аппаратов.

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц. В зависимости от того, какой инвентарь будет использован, планируются разные построения. На основе сказки дети выполняют упражнения стретчинга, имитируя животных «черепаха», «жук», «паук», «дерево», «верблюд» и т.д.

#### 4. Раздел «Основы аэробики»

Теория: Знакомство с новыми терминами, просмотр презентации о стиле step by step.

Практика: Выполнение различных шагов, ходьба по степ-платформе. Усложняем задачу – выполняем шаги под музыку. Выполнение силовой тренировки в виде комплекса прыжков через платформу разными способами. На первой неделе знакомство с одним или двумя новыми движениями на второй неделе закрепляем, совершенствуем упражнения под музыку.

#### 5. Раздел «Танцевально-игровая гимнастика»

Практика: В танцевально-игровую гимнастику входят разделы: игроритмика, игротанец. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятия. Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. Знакомство детей с специальными упражнениями для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Игротанцы направлены на формирование у детей танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют радость детям. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

#### 6. Раздел «Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия»

Теория: Знакомство детей со строением своего тела, что такое осанка, стопа.

Практика: Выполнение специальных упражнений для укрепления мышц стопы и формирования правильной осанки. Гимнастика для ног и спины значительно укрепляет мышцы и связки, улучшается кровообращение. Используют массажные дорожки (дорожка способствует развитию тактильных ощущений, массажу стопы, укреплению нервной системы ребенка, подходит для ортопедической коррекции). Массажные мячи используются как для рук, так и для ног. Модульный коврик «Ортодон» служит для развития двигательной активности и координации движений, применяется в спортивных тренировках и играх. Различные рельефные геометрические формы и цвета на каждом блоке позволяют придумать множество увлекательных игр на развитие координации и удержание равновесия.

#### 7. Раздел «Упражнения с мячом».

Теория: просмотр презентации о разнообразии мячей.

---

Практика: Знакомство с мячом, с разнообразием мячей с играми. Во время игр с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Особенно большое значение имеет возникновению радостных эмоций во время игр с мячом. Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать. Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

#### 8. Раздел «Релаксация»

Практика: Выполнение упражнений на восстановление организма после физических нагрузок, снятие психического напряжения, переключение активности головного мозга на спокойную деятельность. Используем дыхательную гимнастику с использованием стихов, речевок.

#### 9. Раздел «Педагогическая диагностика»

Практика: Результатами освоения дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста считаются открытая непосредственно-образовательная деятельность «Фитнес с родителями».

#### 5.4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### Календарно-тематическое планирование с детьми первого года обучения (3-5 лет) на 2023-2024 учебный год

Месяц	Неделя	1 занятие	Отметка о выполнении (дата, подпись)	2 занятие	Отметка о выполнении (дата, подпись)
Сентябрь	2 неделя	Ходьба обычная, на носках, бег обычный в чередовании с бегом с высоким подниманием колена. Разучивание приставной и скрестный шаг. Ходьба по скамейке с перешагиванием кирпичиков. Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»		Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба на носках «кошечка», с высоким подниманием бедра «цапля». Танцевальные позиции: первая, вторая, третья. Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Релаксация.	
	3 неделя	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд). ОРУ без предметов. Стретчинг, упражнения кустик, кузнечик, неваляшка. Руки на поясе. Ходьба с мешочком песка на голове (до 1 мин.). Стараться не уронить мешочек. March – ходьба на месте. Basic step – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить. Подвижная игра «Мы веселые ребята»		Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Отработка шагов. March – ходьба на месте. Basic step – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить. Танец «Матушка-Россия». Упражнение на релаксацию «Птица, расправляющая крылья»	
	4 неделя	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с ходьбой. Основные движения головой «Хочу-не хочу», «Да-нет», «Тик-так», игра сотрудничество «Познакомься – повтори». Мяч перекидывать ребенку напротив и хором произносить имя.		Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд). Повтор шагов . March – ходьба на месте. Basic step – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить, на степ-платформе.	
Октябрь	1 неделя	Непрерывный бег равномерным темпом до 1,5 минут. ОРУ с обручем. Стретчинг, упражнения черепаха, жук, паук. Упражнение «Покатай мячик» - катать,		Бег по кругу и по ориентирам (змейкой), перестроение из одной шеренги в несколько. Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет: шаг вперед с левой,	

		попеременно, правой и левой ногой массажный мяч (15-20с). Игра «Удочка». Игра на дыхание «погаси свечу». Стоя. Вдох-нос, выдох-рот.		держать, шаг вперед с правой, держать. Танец «Матушка-Россия». Музыкально-подвижная игра «Космонавты».	
	2 неделя	Ходьба обычная, бег «змейкой», широким шагом. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из руки в руку на каждый шаг. Игра «Птички невелички». Стулья-домики, водящий-собачка. Птички летают, по сигналу собачка выбегает и пытается поймать птичек.		Бег, ходьба в чередовании. Подбрасывание и ловля мяча, с хлопком. Разучивание Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Релаксация упражнение «Встреча с солнцем».	
	3 неделя	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора). ОРУ без предметов. Стретчинг, упражнения лиса, колобок, замок. Упр. «Сядь на стул». И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Дойти до стула (3-5м) с мешочком на голове, сесть на него, встать и вернуться в исходную точку (5 раз). Упражнение на релаксацию. «Полет белой птицы».		Ходьба обычная по кругу, приставным шагом, бег со сменой ведущего, с выбрасыванием прямых ног вперед. <b>Pone</b> – поочередные шаги вперед и назад – «пони», тоже на степе. Игра «Мяч водящему». Дети встают в 2-3 колонны на расстоянии 1м от них становятся водящие с мячом в руках. Водящий бросает мяч первому игроку, а тот возвращает его обратно и перебегает в конец .	
	4 неделя	Непрерывный бег равномерным темпом до 1,5 минут. ОРУ без предмета, стретчинг упр. «кошка», «волк», «самолет». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Упражнения на укрепление осанки.		Бег в чередовании с ходьбой, перестроение в несколько шеренг. ОРУ без предмета. Продолжаем разучивать танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Дыхательное упражнение на расслабление мышц.	
Ноябрь	1 неделя	Сюжетный урок «Космическое путешествие на Марс»		ОРУ с палкой. Стретчинг, упражнения верблюд, рыбка, змея. Упражнение «Выше пяточки» - и. п. - сидя на стуле, ноги вместе, 1 - поднимать ступни ног, не отрывая носки от пола (20 раз, 2 – и. п. Подвижная игра «Колобок».	

	2 неделя	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу, бег с изменением направления. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Стретчинг упр. «волк», «верблюд», «бабочка». Подвижная игра «Найди свое место».		Ходьба, с высоким подниманием колена, бег, спиной вперед. Lift side – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45* («удар»), знакомство и разучивание.	
	3 неделя	Ходьба, на носках, в полуприседе, бег быстрый, медленный. Ритмический танец «Старый жук» Игра «Перелёт птиц». На одной стороне находятся дети-птицы, на др.–гимн. стенка–это деревья. По сигналу педагога: «Птицы полетели!», дети, бегают по всему залу; на сигнал: «Буря!» все бегут на гимн. стенку и прячутся там. Когда педагог произнесёт: «Буря прекратилась!», дети снова разбегаются по залу.		Бег, бег взмахом, ходьба обычная, с высоким подниманием коленей. Lift side – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45* («удар»), отработка, на степе. Ритмический танец «Старый жук» повтор.	
	4 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты. ОРУ без предметов. Стретчинг, упражнения гора, павлин, березка. Упражнение «Поднять паруса», дети принимают положение, стоя на носках, руки вверх, «опустить паруса», опустить руки. Игра «Мяч соседу».		Ходьба, бег. Танцевально-ритмическая гимнастика «часики». Полька «Старый жук». Игра «Поезд». Игровой самомассаж.	
Декабрь	1 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты. ОРУ с обручем, ходьба по обручу. Стретчинг, упражнения березка, елка. Упражнения для осанки - Выпрямить спину и стоять несколько секунд. Игра «Хитрая лиса». Игра на дыхание «Сдуть одуванчик». Стоя руки на живот – вдох через нос, медленный выдох через рот		Ходьба, с остановкой по сигналу. Бег, «змейкой», со сменой направления. Ходьба по гимн. скамейке с переключением мяча под коленом. Игра «Паук и мухи» - в углу живёт паук (водящий). Остальные дети мухи. По сигналу дети бегают по залу- мухи летают жужжат. По сигналу «Паук!» мухи замирают, паук выходит, смотрит. Того, кто шевелится, паук отводит в свою	

				паутину. Считают проигравших, выбирается другой водящий.	
	2 неделя	Бег, ходьба в чередовании. Игроритмика. На первый счет хлопок, 2,3,4 – пауза, 5-притоп, 6, 7, 8 – пауза. Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45*, шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45*. Lift side – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45*, шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45*. Игра малой подвижности «Хвост змеи».		Ходьба, бег галопом, подскоком. Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45*, шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45*. Lift side – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45*, шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45*, на степе. Упражнение на релаксацию «Сосулька».	
	3 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом, восстановления ходьбой. ОРУ без предметов. Стретчинг, упражнения пирожок, березка. Упражнение «Художники» - одной ногой придерживать лист бумаги на полу. Другой ногой, между пальцев которой зажат карандаш, рисуем любые изображения. То же самое упражнение проделать другой ногой. Подвижная игра «Щука».		Бег, ходьба в чередовании. Перестроение в колонну и шеренгу. Ритмический танец «Автостоп» (музыка в стиле диско). Упражнение на релаксацию «Сила улыбки».	
	4 неделя	Ходьба обычная, широким шагом, приставным шагом лицом в круг. Бег обычный, широким шагом, мелким шагом. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом и над головой. Подвижная игра «снежная перестрелка», игра малой подвижности «друзья».		Бег, ходьба в чередовании. Перестроение в колонну и шеренгу. Ритмический танец «Автостоп» (музыка в стиле диско). Упражнение на расслабление мышц и на укрепление осанки. И.П. сед на стуле или стойка ноги врозь, 1-2 руки вперед кисти в кулак. 3-4 руки расслаблено опустить на бедра. 5-6 руки в стороны кисти в кулак, 7-8 руки расслаблено вниз.	
Январь	1 неделя				



	2 неделя	Бег и ходьба в чередовании. Полоса препятствий. Прокатиться по мату, под дугой, туннель, под дугой, по мату. Подвижная игра «Выше ноги от земли». Дети выполняют подскоки под музыку, с окончанием музыки под слова «выше ноги от земли» дети садятся на пол руки в упоре сзади, ноги поднять. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Упр. на релаксацию «Путешествие на облаке».		Бег 1,5 минуты, восстановление ходьбой, повторить 2 раза. Разучивание Grape wine – «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой в сторону. “2” – шаг левой вправо сзади (скрестно). “3” – шаг правой в сторону. “4” – приставить левую ногу к правой. Пальчиковая гимнастика «Повстречались».	
	3 неделя	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов). ОРУ без предметов. Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов, спину держать прямо. Grape wine – «скрестный» шаг под музыку. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки «Палочка», «Столбик».		Бег с изменением темпа, ходьба. Пройти по кочкам. Стретчинг, волк, самолет, елка, журавлик. Игра «Найди пару» дети двигаются по залу под веселую музыку, с окончанием музыки дети имеющие одинаковые платочки находят себе пару. Ритмический танец «Кузнечик». Малоподвижная игра «Кто ушел?».	
	4 неделя	Ходьба, бег, бег враспынную, построение в шеренгу. Группировка, лежа на спине «Качели», пережат вперед сед ноги врозь. Танцевально-ритмическая композиция «У оленя дом большой».		Непрерывный бег умеренным темпом, восстановления ходьбой. ОРУ с палкой. Стретчинг-дерево, лошадка, кошка. Упражнение «Ступни на себя» - сидя на стуле, ноги вместе, поднять ступни ног, не отрывая пятки от пола (20 раз). Повторить танцевальные шаги.	
Февраль	1 неделя	Построение в круг, передвижение по кругу разными видами бега. ОРУ пальчиками-сгибание пальцев рук в кулак, правой, левой рукой, обеими руками поочередно. Ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Творческая игра «Кто я?». Упражнения на укрепление осанки.		Сюжетный урок 22.	
	2 неделя	Непрерывный бег ускоренным темпом 30		Бег, ходьба в чередовании. ОРУ с	

		секунд + 1 минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой ОРУ с обручем. Стретчинг, ласточка, солнечный луч, солнце садится за горизонт. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».		скакалкой. Отбивание мяча о пол, с продвижением вперед. Basic step – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить на ступе.	
	3 неделя	ОРУ с обручем. Стретчинг, ласточка, солнечный луч, солнце садится за горизонт. Упр. «Ходьба на месте» - и. п. – сидя на стуле, одна нога стоит на носке, другая – на пятке. Имитация ходьбы на месте, с попеременной сменой положения ступней. Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» для закрепления строевых действий.		Ходьба с выпадами, бег обычный, медленный бег спиной вперед. Отработка основных шагов на степ-платформе под музыку. Игра малой подвижности «Тихо-громко».	
	4 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой. ОРУ без предметов. Стретчинг, упражнения волна, лебедь, бабочка. "Вырастаем большими" Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов. Колени и лопатки выпрямлены, шаги мелкие. Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы».		Ходьба, бег. Ритмический танец «Если весело живется». Упражнения с мячом - сидя на коленках, вести мяч вокруг себя с начала в одну сторону потом в другую. Лечь на спину, держать мяч в поднятых ногах. Игра «Шарики в корзинку» дети двигаются под музыку, шарики на полу. Музыка остановилась, дети поднимают шарики и попадают в корзину.	
Март	1 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуту через 1 минуту восстановления ходьбой. ОРУ с палкой. Стретчинг, тигр, лягушка, бабочка. Упр. «Гусеница» - и. п. – сидя на стуле, ноги вместе. Пальцы ног одной ступни подобрать, подтянуть к ним пятку. Скользящим движением выпрямить		Ходьба, бег. Под музыку марша-маршируют, под польку-подскоки. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.	

		пальцы ноги с продвижением вперед, и снова подтянуть пятку, имитируя движение гусеницы. То же самое упражнение проделать другой ногой (по 6 раз). Ритмический танец «Если весело живется».			
2 неделя		Обычная ходьба, ходьба с выпадами, бег, бег со сменой направления. Упор руками сидя сзади, ноги на мяче, передвигать мяч ногами от себя к себе. Отбивание мяча от пола в движении по прямой. Подвижная игра «Розы, тюльпаны».		Ходьба, бег со сменой направляющего, с остановкой по сигналу. Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо - громко».	
3 неделя		Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты. ОРУ без предметов. Стретчинг, упражнения кошка, березка, лягушка. Отработка шагов на степе под музыку. Игра малой подвижности «Летела ворона».		Ходьба и бег в чередовании. Упр. «Потанцуем, сидя» - и. п. – сидя на стуле, ноги вместе. Ступни ног прижаты к полу. Скользящим движением по полу, раздвигаем пятки (носки остаются на месте). Затем раздвигаем носки (пятки остаются на месте). Продолжаем на всю длину ног. И в обратном направлении. 10 раз. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку». Пальчиковая гимнастика «круг», «очки», «домик».	
4 неделя		Построение в круг и передвижение в различных направлениях по показу. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Игра «У медведя во бору». Хореографические упражнения полуприседы, подъемы на носки, плавное движение руками под музыку. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.		Ходьба, бег. Под музыку марша-маршируют, под польку-подскоки. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку». Игра «Перелёт птиц». На одной стороне находятся дети-птицы, на др.–гимн. стенка–это деревья. По сигналу педагога: «Птицы полетели!», дети, бегают по всему залу; на сигнал: «Буря!» все бегут на гимн. стенку и прячутся там. Когда педагог	

				произнесёт: «Буря прекратилась!», дети снова разбегаются по залу.	
Апрель	1 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой. Step touch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, шаг левой ногой влево, касаясь носком возле левой. Knee up – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой, на степе под музыку. Упражнение на расслабление «Раздувающий шар».		ОРУ с палкой. Стретчинг, волк, звездочка, самолет. Ритмический танец «Если весело живется». Импровизация движений под песню. Игра «Самолеты». К полету, дети выполняют круговые движения согнутыми руками, полетели-дети выпрямляют руки в стороны и бегут в разные стороны, на посадку-возвращаются на свое место.	
	2 неделя	Ходьба обычная, на носках, в полуприседе, бег, галопом. ОРУ с мячом. Игра «Ты с мячом играй, играй, а число не забывай». Ходьба по гимнастической палке, опираясь на нее попеременно носками, серединой стопы, пятками. Подвижная игра «Четыре цапли».		Grape wine – «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой в сторону. “2” – шаг левой вправо сзади (скрестно). “3” – шаг правой в сторону. “4” – приставить левую ногу к правой. Cross – «крест» – вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой вперед. “2” – скрестный шаг левой перед правой. “3” – шаг правой назад. “4” – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение. Отработка под музыку. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.	
	3 неделя	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов) ОРУ без предметов. Стретчинг, жук, колобок, верблюд. Степ-аэробика отработка основных шагов на степе под музыку.		Ходьба, с высоким подниманием колена, бег, взмах, подскоками. Броски мяча в корзину. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая малый мяч на каждый шаг. Игра подвижная «Четыре цапли», игра малой подвижности «Кольцо-колечко».	
	4 неделя	Построение в шеренгу, игра «быстро по		Сюжетный урок 32.	

		местам». Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Пальчиковая гимнастика «бинокль», «лодочка», «цепочка». Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки.			
Май	1 неделя	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов) ОРУ с обручем. Стретчинг, ласточка, солнечный луч, солнце садится за горизонт. Упражнение «Ступни на себя» - сидя на стуле, ноги вместе, поднять ступни ног, не отрывая пятки от пола (20 раз). Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Мууренки».		Ходьба обычная в колонне, перестроение парами, бег. Игра «Клоун, солдатик, плакса». Клоун – носки врозь, солдатик – 6 позиция ног, плакса – носки внутрь. 20 сек. Отбивание мяча от пола, передвигаясь вперед. Игра подвижная «Не урони мяч».	
	2 неделя	Бег в чередовании с ходьбой ОРУ без предметов. Стретчинг, дуб, верблюд, кошка. Упражнение «Журавлик", ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов, спину держать прямо, локти назад, носок согнутой ноги оттягивать.		Ходьба, в полуприседе. Бег 2 мин. Восстановление шагом. Упражнение «Пружинка». И. п. — ноги вместе, руки на поясе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Мууренки». Пружинящие приседания с мешочком на голове (6—8 раз). Спину держать ровно, смотреть вперед. Упражнения на восстановление дыхания.	
	3 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 мин. восстановления ходьбой. Стретчинг, лебедь, волна. Музыкально-подвижная игра «Водяной». Креативная гимнастика «Создай образ».		Отработка на степ-платформе шагов под музыку. Пальчиковая гимнастика. Владение мячом, ведения мяча двумя руками, огибая конусы. Игра «Хвост змеи».	
	4 неделя	Ходьба, бег. Упражнение «Бег раков» дети садятся на пол, упор руками сзади. По сигналу стремятся вперед. Удар мыча о пол и ловля двумя руками. Полоса		ОРУ без предметов. Стретчинг, верблюд, кошка, змея. Игра «Шарики в корзину» дети двигаются под музыку, шарики на полу. Музыка остановилась, дети	

		препятствий, «змея», туннель, прокатиться на мате, ортопедическая тропа.		поднимают шарики. Игра «Найди пару» дети двигаются по залу под веселую музыку, с окончанием музыки дети, имеющие одинаковые платочки находят себе пару. Упражнение на восстановление дыхания «Путешествие на облаке».	
Июнь	1 неделя	Непрерывный бег галопом, подскоками умеренным темпом 1,5 минуты. Стретчинг, верблюд, рыбка, змея. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Игра «Удочка». Игра на корр.дыхания «погаси свечу». Стоя. Вдох-нос, выдох-рот.		Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов). ОРУ с палкой, упражнения на формирование осанки. Знакомство с футбольным мячом, владение мячом, ведения мяча футбольным способом, удар по мячу. Передача в парах. Упражнения на восстановление дыхания.	
	2 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты. Стретчинг, упражнения березка, елка, мост. Упр. «Художники» - одной ногой придерживать лист бумаги на полу. Другой ногой, между пальцев которой зажат карандаш (фломастер), рисуем любые изображения. То же самое упражнение проделать другой ногой. Ведение мяча правой левой рукой. Игра «Постройся по 2,3,4,0 - присесть» под музыку.		Сюжетный урок 42.	
Июль		Отпуск специалиста			
Август	3 неделя	Непрерывный бег равномерным темпом 1,5 минут. Стретчинг, ласточка, солнечный луч, солнце садится за горизонт. Игра «Шарики в корзинку» дети двигаются под музыку, шарики на полу. Музыка остановилась, дети поднимают шарики. Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Упражнения		Построение, перестроение. ОРУ с обручем. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песенка Муренки». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Пальчиковая гимнастика. Упражнение на расслабление мышц.	

		на расслабление мышц и укрепление осанки.			
	4 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты. Упражнение "Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов, спину держать прямо, носок тянуть. Владение мячом, бросок мяча разными способами. Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Упражнения на восстановление дыхания.		Сюжетный урок 52.	

**Календарно-тематическое планирование с детьми второго года обучения (6-8 лет) на 2023-2024 учебный год**

Месяц	Неделя	1 занятие	Отметка о выполнении	2 занятие	Отметка о выполнении
Сентябрь	2 неделя	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд) Стретчинг, упражнения кустика, кузнечик, неваляшка, Руки на поясе. Ходьба с мешочком песка на голове (до 1 мин.). Стараться не уронить мешочек. Игра сотрудничество «Познакомься – повтори». Мяч перекидывать ребенку напротив и хором произносить имя.		Игра сотрудничество «Познакомься – повтори». Мяч перекидывать ребенку напротив и хором произносить имя. Подбросы мяча вверх и ловля его. Ритмический танец «Полька-хлопушка».	
	3 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой. ОРУ без предметов. Стретчинг, упражнения волна, лебедь, бабочка. Упражнение "Вырастаем большими" ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов. Колени и лопатки выпрямлены, шаги мелкие. Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы».		Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд) Grape wine – «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. "1" – шаг правой в сторону. "2" – шаг левой вправо сзади (скрестно). "3" – шаг правой в сторону. "4" – приставить левую ногу к правой. Cross – «крест» – вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. "1" – шаг правой вперед. "2" – скрестный шаг левой перед правой. "3" – шаг правой назад. "4" – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение. Отработка под музыку. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.	



	4 неделя	Ходьба, бег. Стретчинг, упражнения кустика, кузнечик, неваляшка. Построение в круг и передвижение в различных направлениях по показу. Танец «Матушка россия» Игра «У медведя во бору». Хореографические упражнения полуприседы, подъемы на носки, плавное движение руками под музыку.		Построение в шеренгу, колону, в несколько колонн по ориентирам. Игра по станциям «Укрепи животик», «крепи спинку», «отдых». Игра «Птички невелички». , стулья-домики, водящий-собачка. Птички летают, по сигналу собачка выбегает и пытается поймать птичек.	
Октябрь	1 неделя	Непрерывный бег равномерным темпом до 1,5 минут. ОРУ с обручем. Стретчинг, упражнения черепаха, жук, паук. Упр. «Покатай мячик» - катать, попеременно, правой и левой ногой массажный мяч (15-20с). Игра «Удочка». Игра на коррекцию дыхания «погаси свечу», стоя. Вдох-нос, выдох-рот.		Построение в шеренгу. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на расслабление мышц.	
	2 неделя	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора). ОРУ без предметов. Стретчинг, упражнения лиса, колобок, замок. Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; после удара о пол. Игра «Мяч водящему». Дети встают в 2-3 колонны на расстоянии 1м от них становятся водящие с мячом в руках. Водящий бросает мяч первому игроку, а тот возвращает его обратно и перебегает в конец .		Сюжетный урок 8.	
	3 неделя	Непрерывный бег умеренным		Построение в шеренгу, повороты	

		<p>темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой ОРУ с палкой. Стретчинг, упражнения верблюд, рыбка, змея, Упражнение. «Выше пяточки» - и. п. - сидя на стуле, ноги вместе, 1 - поднимать ступни ног, не отрывая носки от пола (20раз). Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля двумя руками.</p>		<p>налево, направо. Построение в круг, бег галопом, подскоком. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Ритмический танец «Полька». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Упражнения на расслабление</p>	
	4 неделя	<p>Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты. ОРУ без предметов. Стретчинг, упражнения гора, павлин, березка. Ведение мяча правой (левой) рукой. Упражнение «Сядь на стул». И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Дойти до стула (3-5м) с мешочком на голове, сесть на него, встать и вернуться в исходную точку (5 раз).</p>		<p>Ходьба, бег. ОРУ без предмета. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».Игра «Перелёт птиц». На одной стороне находятся дети-птицы, на др.–гимн. стенка–это деревья. По сигналу педагога: «Птицы полетели!», дети, бегают по всему залу; на сигнал: «Буря!» все бегут на гимн. стенку и прячутся там. Когда педагог произнесёт: «Буря прекратилась!», дети снова разбегаются по залу. Дыхательное упражнение на расслабление мышц</p>	
Ноябрь	1 неделя	<p>Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты. ОРУ с обручем. Стретчинг, упражнения березка, елка, мост. Аэробика на степях под музыку. Перекладывание мяча из одной руки в другую и отбивание от пола. Игра «Хитрая лиса». Игра на дыхание «Сдутый одуванчик». Стоя руки на живот – вдох через нос,</p>		<p>Ходьба, с остановкой по сигналу. Бег, «змейкой», со сменой направления. Ходьба по гимн. скамейке с перекладыванием мяча под коленом. Игра «Паук и мухи» - в углу живёт паук (водящий). Остальные дети мухи. По сигналу дети бегают по залу- мухи летают жужжат. По сигналу «Паук!» мухи</p>	

		медленный выдох через рот.		замирают, паук выходит, смотрит. Того, кто шевелится, паук отводит в свою паутину. Считают проигравших, выбирается другой водящий.	
2 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом, восстановление ходьбой. Стретчинг, упражнения пирожок, березка, выпрямить спину и стоять несколько сек. На вытянутую в сторону руку взяли мяч и держим, передать в другую руку, чтобы не упал, перед собой и за спиной. Игра «Паук и мухи». В углу живёт паук (водящий). Остальные дети мухи. По сигналу дети бегают по залу- мухи летают жужжат. По сигналу «Паук!» мухи замирают Паук выходит, смотрит. Того, кто шевелится, паук отводит в свою паутину. Считают проигравших, выбирается другой водящий.		Ходьба, бег. ОРУ без предметов. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Упражнения на расслабление мышц.		
3 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой ОРУ с палкой. Стретчинг, дерево, лошадка, кошка. Упражнение «Ступни на себя» - сидя на стуле, ноги вместе, поднять ступни ног, не отрывая пятки от пола (20 раз) Игра «Выше ноги от земли». Дети выполняют подскоки под музыку, с		Построение в шеренгу. Перестроение из одной колонны в несколько. Аэробика, шаги на ступах под музыку. Ритмический танец «В ритме польки». Пальчиковая гимнастика.		

		окончанием музыки под слова «выше ноги от земли» дети садятся на пол руки в упоре сзади, ноги поднять.			
	4 неделя	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов). ОРУ без предметов. Стретчинг, волк, самолет, елка. Упражнение "Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов, спину держать прямо, локти назад, носок согнутой ноги оттягивать. Музыкально-подвижная игра «Группа смирно!».		Построение в круг, бег по кругу подскоками, галопом. Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Полоса препятствий. Прокатиться по мату, под дугой, туннель, под дугой, по мату. Упражнение на расслабление «Подарок под елкой».	
Декабрь	1 неделя	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 секунд + 1 минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой ОРУ с обручем. Стретчинг, ласточка, солнечный луч, солнце садится за горизонт. Владение мячом, ведения мяча двумя руками, огибая конусы Упражнение «Водопад» на расслабление.		Построение в шеренгу. Бег по кругу, восстановление ходьбой. Комплекс упражнений эробики под музыку. Упражнение «Ходьба на месте» - и. п. – сидя на стуле, одна нога стоит на носке, другая – на пятке. Имитация ходьбы на месте, с попеременной сменой положения ступней. Игра «Успей занять свой домик». Пока играет музыка дети бегают, музыка останавливается, запрыгнуть в обруч.	
	2 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой. ОРУ без предметов. Стретчинг, упражнения волна, лебедь, бабочка. Вести мяч вокруг себя с начала в одну сторону потом в другую. Лечь на спину, держать		Построение в шеренгу. Комплекс упражнений аэробики под музыку. "Вырастаем большими", ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов. Колени и лопатки выпрямлены, шаги мелкие. Игра «Шарики в корзинку» дети двигаются под музыку, шарики на	

		мяч в поднятых ногах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник».		полу. Музыка остановилась, дети поднимают шарики и бросают в корзину. Упражнение на расслабление «Полет белой птицы»	
	3 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой Стретчинг, тигр, лягушка, бабочка. Эстафета с мечами. Игра подвижная «Выше ноги от земли». Упражнение на расслабление «Любимое место»,		ОРУ с палкой. Комплекс упражнений, Приложение 2. Гусеница» - и. п. – сидя на стуле, ноги вместе. Пальцы ног одной ступни подобрать, подтянуть к ним пятку. Скользящим движением выпрямить пальцы ноги с продвижением вперед, и снова подтянуть пятку, имитируя движение гусеницы. То же самое упражнение проделать другой ногой (по 6 раз).	
	4 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты. Стретчинг, упражнения кошка, березка, лягушка. Упражнение «Потанцуем сидя» - и. п. – сидя на стуле, ноги вместе. Ступни ног прижаты к полу. Скользящим движением по полу, раздвигаем пятки (носки остаются на месте). Затем раздвигаем носки (пятки остаются на месте). Продолжаем на всю длину ног. Ритмический танец «В ритме польки».		Сюжетный урок 16	
Январь	1 неделя			ОРУ с палкой. Комплекс упражнений аэробики, шаги на степеках под музыку. Танцевально-	

				ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Упражнение на расслабление «Раздувающий шар».	
2 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой. Стретчинг, бабочка, жук, колобок. Ходьба по гимнастической палке, опираясь на нее попеременно носками, серединой стопы, пятками. Упор сидя сзади, ноги на мяче, передвигать мяч ногами от себя к себе. Игра «Самолеты», к полету, дети выполняют круговые движения согнутыми руками, полетели-дети выпрямляют руки в стороны и бегут в разные стороны, на посадку-возвращаются на место			Перестроение из одной колонны в несколько при шаге и беге по ориентирам. ОРУ с скакалкой. Ритмический танец «Модный рок». Пальчиковая гимнастика (стр.174).	
3 неделя	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов). Стретчинг березка, гора, рыбка, змея. Упражнение «Пружинка». И. п. — ноги вместе, руки на поясе. Пружинящие приседания с мешочком на голове (6—8 раз). Спину держать ровно, смотреть вперед. Удары мяча о пол и ловля двумя руками. Упражнение «Бег раков» дети садятся на пол, упор руками сзади. По сигналу стремятся вперед. Упражнение на расслабление «Любимое место».			Ходьба, бег. ОРУ без предметов. Комплекс упражнений на степе под музыку. Бальный танец «Па-де-Грас». Пальчиковая гимнастика.	
4 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты + 1 минуту			Построение в шеренгу, на право, на лево. Стретчинг, бабочка, змея,	

		ускоренным темпом через 3 мин. восстановления ходьбой. Упражнение «Клоун, солдатик, плакса». Клоун – носки врозь, солдатик – 6 позиция ног, плакса – носки внутрь. Бальный танец «Па-де-Грас». Упражнение на расслабление «Встреча с солнцем».		рыбка, верблюд. Бальный танец «Па-де-Грас». Владение мячом, броски мяча через веревку, игра пионербол. Игра на дыхание «погаси свечу». Стоя. Вдох-нос, выдох-рот.	
Февраль	1 неделя	Непрерывный бег галопом, подскоками умеренным темпом 1,5 минуты Стретчинг, лягушка, бабочка, березка. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» Упражнение «Сядь на стул». И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Дойти до стула (3-5м) с мешочком на голове, сесть на него, встать и вернуться в исходную точку (5 раз). Ведение мяча правой левой рукой. Игра подвижная «Перелёт птиц». На одной стороне находятся дети-птицы, на др.-гимн. стенка–это деревья. По сигналу педагога: «Птицы полетели!», дети, бегают по всему залу; на сигнал: «Буря!» все бегут на гимн. стенку и прячутся там. Когда педагог произнесёт: «Буря прекратилась!», дети снова разбегаются по залу.		Построение в шеренгу, ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ без предметов. Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник», «Ванечка-пастух» Упражнение на расслабление «Полет белой птицы», см. Приложение	
	2 неделя	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов) Стретчинг, упражнения верблюд,		Сюжетный урок 24 (стр.178)	

		рыбка, змея. Владение мячом, разновидности бросков. упражнение «Выше пяточки» - и. п. - сидя на стуле, ноги вместе, 1 - поднимать ступни ног, не отрывая носки от пола (20 раз). Игра «Постройся по 2,3,4,0 - присесть» под музыку.			
	3 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты. Стретчинг, упражнения гора, павлин, березка. Бальный танец «Па-де-Грас». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок». Упражнение на расслабление и на укрепление осанки.		Перестроение из одной колонны в две. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Ритмический танец «Макарена» (стр.183).	
	4 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом восстановления ходьбой. Стретчинг упражнения березка, елка, мост. Эстафета «Бег змейкой» ведение мячом. Ритмический танец «Макарена». Упражнения на расслабление.		Перестроение из одной колонны в две. Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок». Владение мячом, пионербол. Упражнение на расслабление мышц.	
Март	1 неделя	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд. Стретчинг, упражнения пирожок, березка, вафелька. Игра «Мяч водящему». Дети встают в 2-3 колонны на расстоянии 1м от них становятся водящие с мячом в руках. Водящий бросает мяч первому игроку, а тот возвращает его обратно и перебегает в конец.		Сюжетный урок 30, стр. 185	



		Ритмический танец «Русский хоровод».			
	2 неделя	Ходьба в чередовании. Комплекс упражнений на степе под музыку. Построение в две шеренги, броски мяча парами, отбивая о пол. Игра «Успей занять место в обруче».		Ходьба, бег со сменой направляющего, с остановкой по сигналу. Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо - громко».	
	3 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты. ОРУ с лентами. Упражнение «Ступни на себя» - сидя на стуле, ноги вместе, поднять ступни ног, не отрывая пятки от пола (20 раз). Комплекс упражнений на стечах под музыку. Упражнения на расслабление.		Ходьба, бег в чередовании. Владение мячом, ведения мяча футбольным способом, удар по мячу. Передача в парах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака».	
	4 неделя	Различные виды бега, чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд. Музыкальная гимнастика «Горошины». Упражнение «Клоун, солдатик, плакса». Клоун – носки врозь, солдатик – 6 позиция ног, плакса – носки внутрь. 20 сек. Перебрасывание мяча в парах разными видами броска. Релаксация.		Непрерывный бег умеренным темпом, восстановления ходьбой. ОРУ с палкой. Стретчинг-дерево, лошадка, кошка. Упражнение «Ступни на себя» - сидя на стуле, ноги вместе, поднять ступни ног, не отрывая пятки от пола (20 раз). Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака».	
Апрель	1 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой Стретчинг, волк, самолет, елка. Комплекс упражнений на степе под музыку. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».		Ходьба, с высоким подниманием колена, бег, захлест, подскоками. Броски мяча в корзину. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая малый мяч на каждый шаг. Игра подвижная «Четыре цапли», игра малой подвижности	

		Пальчиковая гимнастика.		«Кольцо-колечко».	
	2 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в 3 шеренги. ОРУ с мячами ежами. Самомассаж. Стретчинг, волк, самолет, елка. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Малоподвижная игра по выбору детей.		Игроритмика, движение туловищем в различном темпе. Упражнение "Журавлик", ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов, спину держать прямо, локти назад, носок тянем. Игра «Успей занять свой домик», пока играет музыка дети бегают, музыка останавливается, запрыгнуть в обруч. Танцевально-ритмическая гимнастика «облака».	
	3 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 мин. восстановления ходьбой. Стретчинг, месяц, лебедь, волна. Музыкально-подвижная игра «Водяной». Креативная гимнастика «Создай образ».		ОРУ без предметов. Стретчинг, верблюд, кошка, змея. Игра «Шарики в корзинку» дети двигаются под музыку, шарики на полу. Музыка остановилась, дети поднимают шарики и забрасывают в корзину. Игра «Найди пару» дети двигаются по залу под веселую музыку, с окончанием музыки дети, имеющие одинаковые платочки находят себе пару. Упражнение на восстановление дыхания «Путешествие на облаке».	
	4 неделя	Сюжетный урок 38, стр.193		Перестроение в шеренгу. Размыкание на вытянутые руки. Выполнение движений туловищем в различном темпе. Ритмический танец «Травушка-муравушка». Ходьба по ортопедическому коврику.	
Май	1 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту		Перестроение из одной колонны в несколько при шаге и беге по	

		через 2 минуты восстановления ходьбой. Стретчинг, бабочка, жук, колобок. Ходьба по гимнастической палке, опираясь на нее попеременно носками, серединой стопы, пятками. Упор сидя сзади, ноги на мяче, передвигать мяч ногами от себя к себе. Игра «Самолеты», к полету, дети выполняют круговые движения согнутыми руками, полетели-дети выпрямляют руки в стороны и бегут в разные стороны, на посадку-возвращаются на место		ориентирам. ОРУ с скакалкой. Ритмический танец «Модный рок». Пальчиковая гимнастика (стр.174).	
2 неделя		Построение в шеренгу, перестроение в 3 шеренги. ОРУ с обручем. Ходьба по обручу стопой. Стретчинг, ласточка, солнечный луч, солнце садится за горизонт. Танцевально-ритмическая гимнастика «бег по кругу». Игровой самомассаж.		Ходьба, в полуприседе. Бег 2 мин. Восстановление шагом. Упражнение «Пружинка». И. п. — ноги вместе, руки на поясе. Пружинящие приседания с мешочком на голове (6—8 раз). Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Спину держать ровно, смотреть вперед. Упражнения на восстановление дыхания.	
3 неделя		Непрерывный бег равномерным темпом 1,5 минут Стретчинг, упражнения волна, лебедь, бабочка, Владение мячом, игра пионербол. Вырастаем «большими», ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов. Колени и лопатки выпрямлены, шаги мелкие.		Перестроение из одной колонны в несколько при шаге и беге по ориентирам. ОРУ с скакалкой. Ритмический танец «Модный рок». Пальчиковая гимнастика (стр.174).	
4 неделя		Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты Стретчинг, тигр,		Построение в шеренгу. ОРУ с мячом баскетбольным. Владение	

		лягушка, бабочка. Упражнение «Гусеница» - и. п. – сидя на стуле, ноги вместе. Пальцы ног одной ступни подобрать, подтянуть к ним пятку. Скользящим движением выпрямить пальцы ноги с продвижением вперед, и снова подтянуть пятку, имитируя движение гусеницы. Ритмический танец «Давай танцуй».		мячом, ведения мяча баскетбольным способом. Передача в парах, через пол, задом Ритмический танец «Давай танцуй».	
Июнь	1 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом, восстановления ходьбой. Различные виды бега. Стретчинг, упражнения кошка, березка, лягушка. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок». Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки.		Построение в шеренгу. ОРУ с мячом баскетбольным. Владение мячом, ведения мяча баскетбольным способом. Передача в парах, через пол, задом Ритмический танец «Давай танцуй».	
	2 неделя	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты. Стретчинг, упражнения березка, елка, мост. Упр. «Художники» - одной ногой придерживать лист бумаги на полу. Другой ногой, между пальцев которой зажат карандаш (фломастер), рисуем любые изображения. То же самое упражнение проделать другой ногой. Ведение мяча правой левой рукой. Игра «Постройся по 2,3,4,0 - присесть» под музыку.		Сюжетный урок 44, стр 202	
Июль		Отпуск специалиста			

Август	3 неделя	Ходьба, бег. Упражнение «Бег раков» дети садятся на пол, упор руками сзади. По сигналу стремятся вперед. Удар мыча о пол и ловля двумя руками. Полоса препятствий, «змейка», туннель, прокатиться на мате, ортопедическая тропа.		Ходьба, бег. Ритмический танец «Если весело живется». Упражнения с мячом - вести баскетбольный мяч вокруг себя с начала в одну сторону потом в другую. Лечь на спину, держать мяч в поднятых ногах. Игра «Шарики в корзинку» дети двигаются под музыку, шарики на полу. Музыка остановилась, дети поднимают шарики и попадают в корзину.	
	4 неделя	Сюжетный урок 54, стр. 215		Построение в шеренгу. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Ритмический танец «Артековская полька». Пальчиковая гимнастика, стр. 213	

## 5.5. СПИСОК ВОСПИТАННИКОВ ГРУППЫ (ГРУПП)

№ п/п	Фамилия Имя ребенка
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

## 5.6. ТАБЕЛЬ ПОСЕЩАЕМОСТИ ВОСПИТАННИКОВ, РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММЫ (ПРИЛОЖЕНИЕМ ОФОРМЛЯЕТСЯ К ПРОГРАММЕ)

## 5.7. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА 2023-2024 учебный год

Название дополнительной общеразвивающей программы	Группа	Дни недели				
		Понедель ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятниц а
Детский фитнес	3 – 5 лет	15.40-16.10			15.40-16.10	
	6 – 8 лет	16.20-16.50			16.20-16.50	

## 5.8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.8.1. УСЛОВИЯ НАБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП

Дополнительную общеразвивающую программу «Детский фитнес» осваивают воспитанники дошкольного возраста 3 – 8 лет. Наполняемость группы 10-15 человек.

### 5.8.2 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, РЕАЛИЗУЕМЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ) ПРОГРАММ (УМК)

п/п	Наименование образовательной программы, направления развития и образования детей/образовательные области	Автор, название, год издания учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)
	2.	3.
		Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.

		Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
		Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003
		Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников».
		Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5 – 7 лет», 2016г
		Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 1-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.

### **5.8.3.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Помещение музыкально-спортивного зала, в котором осуществляется реализация дополнительной общеразвивающей программы (далее учебное помещение), соответствует требованиям санитарных норм и правил.

<b>п.п.</b>	<b>Наименование образовательной программы, рабочей программы</b>	<b>Наименование оборудованных бъектов (кабинетов), в которых будет осуществляется образовательная деятельность</b>	<b>Наименования технические средств и основного оборудования</b>
	Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»	Музыкально-физкультурный зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкальный центр</li> <li>2. Гимнастические стенки, скамейки, маты.</li> <li>3. Коврики для аэробики.</li> <li>4. Мячи (резиновый малый и большой, мяч массажный, футбольный, баскетбольный)</li> <li>5. «Туннели», «Кочки».</li> <li>6. Скакалки.</li> <li>7. Обручи.</li> <li>8. Палки гимнастические.</li> <li>9. Барьеры для подлезания.</li> <li>10. Массажные коврики.</li> <li>11. Мешочки с песком</li> <li>12. Степ-платформа – 15 шт</li> </ol>

#### 5.8.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Обеспечение условий для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Имеющиеся электронные информационные ресурсы, характеристика имеющихся электронных образовательных ресурсов (образовательные сайты, образовательные порталы, другое)	Характеристика совокупности информационных технологий (рабочие места, оборудованные компьютером (с указанием количества), лицензионное программное обеспечение (операционная система, программы, приложения), браузеры, средства защиты информации, другое	Характеристика Телекоммуникационных технологий (рабочие места, обеспеченные доступом в Интернет для реализации дистанционных образовательных технологий (с указанием количества), on-line-технологии, обеспечение конференцсвязи)	Наличие технологических средств (web-камера, микрофон, динамик, наушники, принтер, сканер, мультимедийный проектор с экраном, электронная доска, другое оборудование, устройства для накопления и хранения информации (с указанием количества)
Сайт МАДОУ детский сад № 34 <a href="https://34rev.tvoyasadik.ru/">https://34rev.tvoyasadik.ru/</a>		Обеспечен доступ в интернет через Wi-fi для поддержки интерактивных досок - 1 штуки.	-Мультимедийная установка (экран, проектор) – 1 штука -музыкальный центр – 1 штука

## 6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

*Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:*

- выступление на городских соревнованиях по фитнесу;
- открытые занятия для педагогов ДОО и родителей.

Итогом реализации дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» являются итоговое занятие для детей, педагогов, родителей.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

*Педагогическая диагностика*

*(оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста) освоения детьми Старшего и подготовительного к школе возраста дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес»*

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогический мониторинг направлен на выявление степени эффективности взаимодействия педагога и ребенка в рамках образовательных отношений с целью освоения Программы. Педагогическая диагностика проводится с каждым ребенком 2 раза



в год (в октябре и апреле).

Полученные результаты позволяют говорить, насколько правильно построена образовательная работа и взаимодействие с конкретным ребенком.

Высокие результаты являются показателем успешной работы с ребенком и его благополучного развития. Средние результаты позволяют говорить о том, что педагогу стоит обратить внимание на особенности образовательной работы с данным ребенком и учесть особенности его индивидуального развития. Низкие показатели требуют тщательного всестороннего анализа педагогической ситуации и целенаправленного психолого-педагогического обследования ребенка.

Предлагаемая диагностика состоит из карты развития, которая является некоторой ретроспективой наблюдения педагога за ребенком на протяжении года. Поэтому педагогическая диагностика не требует присутствия ребенка. Ряд диагностических проб позволяют отследить несколько параметров, и проводится индивидуально с каждым ребенком в свободное время или с группой детей во время занятий, совместной деятельности воспитатели с детьми, желательно со вторника по четверг в первой половине дня, которые включает в себя задания для детей дошкольного возраста (от 5 до 8 лет).

Предполагается применение различных методов оценки: наблюдение за детьми во время выполнения заданий детского фитнеса, во время проведения игр, несложных эстафет, беседы.

При этом важен профессионализм педагогов, мотивация работы, взаимоотношения между участниками образовательных отношений, внутренняя жизнь в группе, скорость внутригрупповых процессов, условия, вызывающие реакцию на проведение педагогической диагностики, состояние здоровья каждого ребенка, их индивидуальные особенности, временные и режимные рамки.

Карта развития представляет собой таблицу, в которую занесены показатели проявлений в фитнесе у детей старшего и подготовительного к школе возраста. В зависимости от того насколько устойчиво сформированы данные проявления у ребенка они обозначаются Р, И, Ч. (проявляются крайне редко, иногда, часто).

Критерии педагогической оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, и связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования:

✓ Часто – проявление показателя считается устойчиво сформированным. Не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности. Ребенок может самостоятельно, быстро и без ошибок конструировать.

✓ Иногда – проявление показателя предполагает периодическое проявление, зависящее от особенностей ситуации, наличии контроля со стороны взрослого, настроения ребенка. Ребенок может конструировать в медленном темпе исправляя ошибки под руководством педагога

✓ Крайне редко – показатель не сформирован, проявление показателя носит случайный характер. Ребенок не может понять последовательность действий, может конструировать под контролем педагога.

Результаты фиксируются в «Картах оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста по реализации дополнительной общеразвивающей программы».

При выставлении итоговой оценки каждому воспитаннику учитываются все результаты. При одинаковых результатах необходимо склоняться к более высокому уровню.

Результаты педагогической диагностики обсуждаются на Совете педагогов, зачитываются аналитические справки, в которых отмечаются причины и намечаются дальнейшие действия педагога в работе с воспитанниками.

Сравнительный анализ, проводимый педагогами по итогам педагогической диагностики, позволяет определить эффективность образовательной деятельности, определить пути создания условий для приобретения воспитанниками нового опыта

деятельности, проявления детской инициативы и творческого потенциала, планирования индивидуальной работы с детьми дошкольного возраста.

Во избежание ошибок при подведении итогов необходимо соблюдать инструкции при проведении педагогической диагностики, знать задачи обучения в конкретной возрастной группе, создать спокойную обстановку (игровую ситуацию, индивидуальную беседу, детское творчество и т.д.), оценивать результаты в соответствии с требованиями, избегать эмоционального отношения к ребенку, не завышать и не подменять результаты, создавая впечатление хорошей работы педагога, учитывать время пребывания воспитанника в ДОО (давно не посещающие и вновь прибывшие дети; дети, посещающие детский сад менее 3 месяцев до начала проведения педагогической диагностики) и среду обитания ребенка в социуме, состояние его здоровья и индивидуальные особенности.

*Показатели проявлений у детей дошкольного возраста (3-8 лет)  
по реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
программы «Детский фитнес»*

п/п	Ф.И. ребенка	Выносливость	Гибкость	Координация	Чувство ритма	Общий уровень

В новых условиях педагог выступает в роли организатора самостоятельной деятельности воспитанников, компетентного консультанта и помощника. Его профессиональные умения должны быть направлены на индивидуализацию образования для того, чтобы вовремя квалифицированными действиями помочь устранить намечающиеся трудности в познании и применении знаний. Личностно-ориентированное обучение предусматривает, по сути, дифференцированный подход к обучению с учетом уровня интеллектуального развития воспитанника, его способностей и задатков.

Таким образом, система педагогической оценки и наблюдений появления проявлений у ребенка позволяет наметить индивидуальную траекторию развития каждого ребенка дошкольного возраста и оптимизировать работу с группой детей в детском фитнесе.

## **8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ РАБОТЫ.**

Основной формой организации двигательной деятельности детей 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 - получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья, что является отличительной особенностью Программы.

В основу реализации Программы положен индивидуальный подход, уважение к личности ребенка, вера в его способности и возможности, внедрение интересных форм работы, создание развивающей предметно-пространственной среды, которая формирует физическое воспитание у детей старшего дошкольного возраста.

На этапе завершения Программы дети дошкольного возраста проявляют готовность и способность к освоению нового материала, проявляют навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками. Выполняют несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами, выполняют под музыку различные задания. Знают основные понятия, как пользоваться инвентарем и как им правильно пользоваться. Дети активно

включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют уважение, доброжелательность, взаимопомощь и сопереживание, проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей. Ритмично двигаются в соответствии с темпом музыки, осознанно владеют своим телом, держат осанку, выполняют ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе, осознанно выполняют упражнения стретчинга, преодолевая мышечное напряжение.

Итогом реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Детский фитнес» является итоговое занятие для детей, педагогов, родителей, участие воспитанников в городских мероприятиях по фитнесу.

Формы и режим занятий:

*Основные способы организации детей:* фронтальный, групповой, индивидуальный  
*Основными методами и приемами организации детской деятельности являются:*  
 Для обучения детей можно использовать следующие методы и приемы:

Методы	Приёмы
Наглядный	Показ упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, презентации, использование И. К. Т.)
Репродуктивный	Воспроизводство знаний и способов деятельности
Практический	Повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме. (Комплексы различных практических приемов, взаимосвязанных с наглядностью и словом).
Словесный	Объяснения, пояснения, указания, беседа, вопросы к детям, подача команд, распоряжения, сигналы, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция.
Игровой	Использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания сюжета.
Тактильно-мышечным	Непосредственная помощь педагога, наглядно-слуховые музыка, песни.

## **9. АДАПТАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ ПРИ НАЛИЧИИ.**

Детей со статусом «ребенок – инвалид» и статусом «ОВЗ» нет.

### **10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г
3. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003
4. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников».
5. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5 – 7 лет», 2016г

6. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 1-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.

#### 11. СВЕДЕНИЯ О РАЗРАБОТЧИКЕ ПРОГРАММЫ:

Ф.И.О. составителя: Васина Ольга Юрьевна  
Место работы, должность: МАДОУ детский сад № 34 ОСП 2, инструктор по физической культуре  
Образование: Российский Государственный Профессионально Педагогический Университет, 2008г., специальность «профессиональное обучение», квалификация: педагог профессионального обучения.  
Квалификационная категория: Первая квалификационная категория  
Телефон:  
Электронная почта: Vkv066@mail.ru

#### 12. АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

«Детский фитнес» дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (далее – ФЗ № 237, Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 года № 1726-н, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом министерством просвещения РФ от 09.11.2018 года, СанПиН.1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года. № 2), Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 года, распоряжением правительства Свердловской области от 26.06.2019 года № 70-Д об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования в Свердловской области», Методическими рекомендациями по сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в информационной системе персонифицированного дополнительного образования свердловской области. Выпущены ГАНОУ СО «Дворец молодежи», региональным модельным центром, 2019 год, Уставом МАДОУ детский сад № 34.

**Срок освоения** Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Детский фитнес» физкультурно-спортивная направленность для детей дошкольного возраста (от 3 до 8 лет) - 2 года. Объем программы 77 часов.

**Цель программы:** содействовать развитию физических сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности. Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие, и совершенствование двигательных качеств.

### Задачи первого года обучения (3-5 лет):

#### *Обучающие:*

1. Обучать основам техники выполнения базовых движений.
2. Обучать детей технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (степ-платформы, ленты, мячи, фитбол).

#### *Развивающие:*

1. Развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость
2. Развивать чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой.
3. Развивать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.
4. Развивать внимание, зрительную и двигательную память.

#### *Воспитательные:*

1. Воспитание у детей чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и занятиям физкультурой.
2. Совершенствовать коммуникативные навыки и навыки сотрудничества у детей.
3. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

#### *Оздоровительные:*

1. Способствовать общему укреплению организма.
2. Повышение работоспособности и закаливания организма.
3. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

### Задачи второго года обучения (6-8 лет)

#### *Обучающие:*

1. Овладение детьми элементарными знаниями об организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления здоровья.

#### *Развивающие:*

1. Развивать и совершенствовать физические качества (силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота.)
2. Развивать и совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве.
3. Развивать психические качества (внимание, память, воображение).
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.
5. Развивать память, внимание, наблюдательность.

#### *Воспитательные:*

1. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
2. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.
3. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

#### *Оздоровительные:*

1. Всестороннее совершенствование функций организма.
2. Способствовать общему укреплению организма.
3. Повышение работоспособности и закаливания организма.
4. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в

---

различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степа-эробики.

В основу реализации Программы положен индивидуальный подход, уважение к личности ребенка, вера в его способности и возможности, внедрение интересных форм работы, создание развивающей предметно-пространственной среды, которая формирует физическое развитие у детей старшего дошкольного возраста.

Деятельность по реализации Программы осуществляется в совместной деятельности педагога с детьми два раза в неделю при непосредственной поддержке детской инициативы и творческого потенциала воспитанников. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста. Основными методами и приемами организации детской деятельности являются наглядный, репродуктивный, практический, словесный, игровой, тактильно-мышечный.

На этапе завершения Программы дети знают, основные понятия, умеют правильно держать осанку, выполняют несложные упражнения на равновесие, удержание, координацию. Правильно выполняют несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами, выполняют под музыку различные задания, выполняют с помощью инструктора элементарные упражнения, выполняют по показу инструктора музыкально-ритмическую гимнастику. Дети знают основные понятия, умеют заботиться о своем здоровье. Ритмично двигаются в соответствии с темпом музыки, осознанно владеют своим телом, правильно держат осанку. Без ошибок выполняют упражнения стретчинга, преодолевая мышечное напряжение. Умеют сочетать двигательные упражнения с дыханием.

Итогом реализации Программы являются открытые занятия для педагогов ДОО и родителей, выступление на городских соревнованиях по фитнесу;