муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад №189» города Оренбурга

ПРИНЯТА Педагогическим советом МДОАУ №189 Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА Приказом от «<u>29</u>» августа 20<u>24</u>г. № <u>93-О</u>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности

физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги к фитнесу»

Возраст детей: 3 - 7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель: инструктор по физической культуре Теплякова И.В.

Содержание

№	Наименование разделов				
I.	Комплекс основных характеристик программы	3			
1.1	Пояснительная записка	3			
1.1.1	Направленность дополнительной общеобразовательной	4			
	общеразвивающей программы				
1.1.2	Актуальность дополнительной общеобразовательной	4			
	общеразвивающей программы				
1.1.3	Отличительные особенности программы	5			
1.1.4	Адресат программы	5			
1.1.5	Объём и сроки освоения программы	5			
1.1.6	Формы обучения	5			
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	5			
1.1.8	Режим занятий				
1.2	Цель программы				
1.3	Содержание программы				
1.3.1	Учебно-тематическое планирование для детей 3-5 лет				
1.3.2	Учебно-тематическое планирование для детей 5-7 лет				
1.3.3	Содержание учебного плана для детей 3-5 лет	9			
1.3.4	Содержание учебного плана для детей 5-7 лет	19			
1.4	Планируемые результаты				
II.	Комплекс организационно - педагогических условий	31			
2.1	Календарный учебный график	31			
2.2	Условия реализации программы	31			
2.3	Формы аттестации	32			
2.4	Оценочные материалы	32			

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы 1.1 Пояснительная записка.

	1.1 IIIVACHUICIBHAA SAIINCKA.			
Название	Дополнительная общеобразовательная			
программы	(общеразвивающая) программа «Первые шаги к			
	фитнесу» для детей 3-7 лет.			
Направленность	физкультурно-спортивная			
программы				
Разработчики	Теплякова Ирина Викторовна			
программы				
Возраст детей,	3 - 7 лет			
участвующих в				
программе				
Сроки реализации	8 месяцев			
программы	Омеенцев			
• •	муниципальное дошкольное образовательное			
Место реализации	муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад №189» города			
программы	1			
TT.	Оренбурга			
Цель программы	повышение уровня физической подготовленности и			
	приобщение к здоровому образу жизни детей			
	дошкольного возраста посредством занятий детским			
	фитнесом.			
Задачи программы	Обучающие:			
	- формирование знаний о влиянии занятий детским			
	фитнесом на организм;			
	- формирование знаний о значимости аэробики в			
	оздоровлении организма;			
	- формирование правильной осанки посредством			
	корригирующей гимнастики;			
	- обогащение двигательного опыта детей.			
	Развивающие:			
	- развитие физических качеств детей и координации			
	посредством упражнений фитбол-аэробики и			
	игрового стретчинга (координации, чувства			
	равновесия, гибкости);			
	- развитие мышечно-связочного аппарата голени и			
	стопы с целью профилактики и коррекции			
	плоскостопия;			
	- развитие ловкости и двигательной активности через			
	технологию «Школа мяча»;			
	- содействие снижению заболеваемости.			
	Воспитательные:			
	- воспитание у детей эмоционально положительного			
	отношения и устойчивого интереса к занятиям			
	физическими упражнениями;			
	- воспитание умения эмоционального			
	самовыражения, раскрепощенности, творчества в			
	движениях.			

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, движений, деятельности органов координации дыхания. сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления коррекции недостатков физического здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Одним из таких путей решения данной проблемы является занятия фитнесом с дошкольного возраста. Занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья детей. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорнодвигательный аппарат, мышечный корсет. Фитнес может дать очень многое: в первую очередь, здоровье, силу, ловкость. Занятия фитнесом укрепляют иммунитет, помогают в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства баланса тела; приобретению правильной осанки; улучшению гибкости. И всё это осуществляется под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный помогает детям эмоциональный фон занятий, запомнить движения, выразительно передать ее характер. В содержание занятий также включена дыхательная гимнастика.

1.1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа «Первые шаги к фитнесу» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на охрану и укрепление здоровья, на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в движении.

Также реализация программы ставит перед собой решение задач в интеграции всех образовательных областей. «Социально-коммуникативное развитие» - формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками посредством групповой формы организации занятий. «Познавательное развитие» развивать познавательные психические процессы, творческую активность при помощи подвижных игр и технологии «Школа мяча».

1.1.2 Актуальность дополнительной общеобразовательной программы.

Актуальность Программы «Первые шаги к фитнесу» определяется запросом со стороны детей и их родителей и направлена на реализацию самостоятельной двигательной деятельности детей посредством привлечения к детскому фитнесу.

На современном этапе становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития ребёнка. А занятия детским фитнесом укрепляют здоровье, развивают силу и ловкость, способствуют

развитию моторных навыков, профилактике плоскостопия и сколиозов, улучшают гибкость, развивают внимание, улучшают сон, оказывают положительный эффект на эмоциональное состояние ребёнка.

1.1.3 Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы «Первые шаги к фитнесу» является то, в том, что фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья детей дошкольного возраста и обладает следующими признаками инновационности: цикличностью развития, связью с культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью.

Программы заключается в рациональном сочетании различных фитнеса, направлений детского оказывающие развитие влияние на двигательных способностей детей дошкольного правильное возраста, формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- аэробика;
- акробатика
- фитбол-аэробика;
- игровой стретчинг;
- школа мяча;
- корригирующая гимнастика.

1.1.4 Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Первые шаги к фитнесу»: 3-7 лет. Набор детей для занятий осуществляется по запросу родителей (законных представителей).

1.1.5 Объём и сроки освоения программы.

Программа «Первые шаги к фитнесу» реализуется с 01 октября 2024 года по 31 мая 2025 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 64 часа в год.

1.1.6 Формы обучения.

Форма обучения – очная. Форма организации деятельности обучающихся на занятии – групповая.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Первые шаги к фитнесу» реализуется через образовательную деятельность - занятие. Занятия проводятся два раз в неделю во вторую половину дня после дневного сна. Набор детей для занятий осуществляется по запросу родителей (законных представителей).

Занятие детским фитнесом носит комплексный характер, так как воздействие происходит благодаря различным формам работы:

Структура фитнес-занятия

Структура фитнес-занятия				
Части занятия	Время	Нагрузка	Виды упражнений	
Ι.		Упражнения низкой	Ходьба, бег, прыжки,	
<u>Подготовитель</u>		ударности, низкой	выпады, дыхательные	
ная часть		интенсивности	упражнения.	
	3-5 мин	(приставные шаги,		
1.1. Разминка.		марш на месте,		
		полуприседания и др.).		
II. <u>Основная</u>		Упражнения низкой	Упражнения с большой	
<u>часть</u>	10-15	интенсивности, средней	амплитудой	
	МИН	И	движений, прыжки,	
2.1. Аэробная		высокой степени	подскоки, подвижные	
часть		интенсивности,	игры с прыжками,	
(аэробика,		высокоударные	бегом, ритмические	
фитбол-		(большая амплитуда	упражнения,	
аэробика,		движений).	включающие в работу	
силовые			крупные группы мышц.	
			Упражнения с	
упражнения,			фитболом и мячами	
школа мяча).			различного диаметра.	
2.2. Акробатика.	5-7 мин	Упражнения низкой	Шаги, прыжки,	
		интенсивности, средней	подскоки, ходьба, бег, с	
		и высокой степени	движениями рук,	
		интенсивности.	туловища, перекаты,	
			кувырки, перевороты,	
			перепрыгивание через	
			препятствие.	
2.3.	3-5 мин	Упражнения низкой и	Ходьба по	
Корригирующая		средней интенсивности.	гимнастическим	
гимнастика.			коврикам, дорожкам	
			«здоровья»,	
			способствующие	
			укреплению всех мышц	
			и профилактике	
			неправильной осанки и	
			плоскостопия.	
2.4 . Игровой	1-2 мин	Низкоударные	Упражнения на	
стретчинг.		упражнения низкой	растяжку мышц,	
		интенсивности.	проводимые в игровой	
			форме. Дыхательные	
			упражнения.	
III.	5 мин	Психофизическая	Упражнения на	
Заключительная		разгрузка.	укрепление мышц рук,	
<u>часть</u>		Создание	спины, брюшного пресса	
3.1. Подвижная		благоприятной	с выполнением	
игра		эмоциональной	упражнений игрового	
1		атмосферы.	стретчинга.	

1.1.8 Режим занятий.

Программа «Первые шаги к фитнесу» реализуется в течение 8 месяцев работы с детьми от 3 до 7 лет.

1.2 Цель, задачи программы.

Цель программы - повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста посредством занятий детским фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм;
- формирование знаний о значимости аэробики в оздоровлении организма;
- формирование правильной осанки посредством корригирующей гимнастики;
- обогащение двигательного опыта детей.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей и координации посредством упражнений фитбол-аэробики и игрового стретчинга (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие мышечно-связочного аппарата голени и стопы с целью профилактики и коррекции плоскостопия;
- развитие ловкости и двигательной активности через технологию «Школа мяча».

Воспитательные:

- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях;
- содействие снижению заболеваемости.

1.3 Содержание программы.

Содержание образовательной работы по программе для детей 3-7 лет.

Основными разделами, включенными в программу являются:

- аэробика;
- акробатика
- фитбол-аэробика;
- игровой стретчинг;
- школа мяча;
- корригирующая гимнастика.

Раздел «**Аэробика**» состоит из физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение - шаги, прыжки, подскоки, ходьба, бег, с движениями рук, туловища.

Раздел «**Акробатика**» состоит физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение — кувырки, перекаты, перевороты, упоры, седы.

Раздел «Фитбол-аэробика» это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование

координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Раздел «Игровой стретчинг» основан на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Раздел «Школа мяча - упражнения на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата» состоит из упражнений, комплексов и игр на укрепление мышц и связок стопы, на снятие мышечного напряжения со стопы после нагрузки, упражнений на формирование правильной осанки и укрепления мышечного корсета.

Раздел «**Корригирующая гимнастика**» состоит из упражнений, направленных на формирование правильной осанки, на укрепление мышц, формирующих свод стопы, на формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

1.3.1 Учебно-тематическое планирование для детей 3-5 лет

		Ко.	личество ч	асов	Формы
Π/Π	Название темы	Всего	Теория	Практик	аттестации/
		BCCIO	теория	a	контроля
1.	Вводное занятие.				Занятие-игра,
	Техника безопасности	2	1	1	заполнение
		2	1	1	диагностической
					таблицы
2.	Аэробика	8	2	6	Наблюдение
3.	Акробатика	8	1	7	Наблюдение
		0	1	,	
4.	Фитбол-аэробика	10	1	9	Наблюдение
		10	1	,	
5.	Игровой стретчинг	8	1	7	Наблюдение
		0	1	,	
6.	Элементы спортивных	10	1	9	Наблюдение
	игр с мячом	10	1	,	
7.	Корригирующая				Наблюдение,
	гимнастика				антропометричес
				_	кие измерения.
		8	1	7	Осмотр стоп.
					Сравнительный
					анализ данных
	<u> </u>		4		осмотра.
8.	Фитнес-развлечение	8	1	7	Наблюдение
9.	Итоговое занятие:				Заполнение
	определение уровня	2	1	1	диагностической
	усвоения программы				таблицы
	Итого	64	10	54	

1.3.2 Учебно-тематическое планирование для детей 5-7 лет

		Ко.	личество ч	асов	Формы
Π/Π	Название темы	Всего	Тоория	Практик	аттестации/
		Beero	Теория	a	контроля
1.	Вводное занятие.				Занятие-игра,
	Техника безопасности	2	1	1	заполнение
		_	_	_	диагностической
		0		_	таблицы
2.	Аэробика	8	1	7	Наблюдение
3.	Акробатика	8	1	7	Наблюдение
	* ~ ~				II 6
4.	Фитбол-аэробика	10	1	9	Наблюдение
5.	Игровой стретчинг	10	1	9	Наблюдение
		_			
6.	Школа мяча	12	1	11	Наблюдение
7.	Корригирующая				Наблюдение,
	гимнастика				антропометрическ
					ие измерения.
		8	1	7	Осмотр стоп.
					Сравнительный
					анализ данных
	ж	4	1	2	осмотра.
8.	Фитнес-развлечение	4	1	3	Наблюдение
9.	Итоговое занятие:	•	_	_	Заполнение
	определение уровня	2	0	2	диагностической
	усвоения программы	C 4	0	~~	таблицы
	Итого	64	8	56	

1.3.3 Содержание учебного плана для детей 3-5 лет

	Ход занятия	Основные движения	Задачи
		Октябрь	
1 неделя	Занятие № 1-	Построение в круг.	- пробудить интерес к
(1-2	2	Разминка на месте, ходьба в	занятиям; - познакомить
занятие	1.Знакомство	колонне, бег за инструктором,	детей с видами фитнеса
	с детьми.	Ходьба на носках, руки на поясе.	и правилами по технике
	Игра		безопасности на
	«Путешествие		занятиях;
	в страну		- познакомить с
	фитнеса».		оборудованием;
	Техника		-учить правильно
	безопасности		выполнять физические
	на занятиях		упражнения,
	по детскому		организованно
	фитнесу.		двигаться в группе;

	2. Основные		- создать условия,
	правила		способствующие
	поведения в		воспитанию бережного
	спортивном		отношения к себе и
	зале зале.		другим детям.
			71 J
2 неделя	1.Занятие №	Разминка на месте, Ходьба в	- развивать силу
(3-4	<i>3</i> -4 2.	колонне по одному.	основных мышечных
занятие)	Комплекс 1	Ходьба на носках	групп, способствовать
		Ходьба на пятках	растяжению и
		Легкий бег	укреплению мышц и
		Подскоки.	связок;
		Игровое упражнение	- обеспечить высокую
		«Муравьишки».	двигательную
		ОРУ «Зайка»	активность, способству-
		Силовая гимнастика с атлетическим	ющую тренировке всех
		мячом.	функций организма;
		Аэробика с обручем.	- воспитывать чувство
		Игра малой подвижности «Узнай,	товарищества, умение
		кто позвал».	действовать в кол-
	1.0	Стретчинг.	лективе
3 неделя	1.Занятие №	Ходьба в колонне по одному.	- развивать силу
(5-6	5-6 2.	Ходьба на носках с остановкой по	основных мышечных
занятие)	Комплекс 2	сигналу, присесть.	групп, способствовать
		Ходьба на пятках с остановкой по	растяжению и
		сигналу, прыжок вверх на месте	укреплению мышц и
		Подскоки	связок;
		Игровое упражнение «Обезьянки»	- обеспечивать высокую
		Игровое упражнение	двигательную
		«Муравьишки». ОРУ «Зайка».	активность, способству-
			ющую тренировке всех функций организма;
		Силовая гимнастика с атлетическим мячом.	- воспитывать чувство
		мячом. Игра малой подвижности «Узнай,	товарищества, умение
		кто позвал». Стретчинг.	действовать в кол-
		Kio nosbasiii. Ciperaniii.	лективе
4 неделя	1.Занятие №	Маршировка по кругу.	- создавать радостное
занятие)	7-8	Игровое упражнение «Лошадки».	настроение;
	 Комплекс 3 	Игровое упражнение «Обезьянки».	- воспитывать
		Аэробика с низкой скамейкой	внимание, быстроту
		Дыхательная гимнастика «Красный	реакции на сигнал;
		шарик»	- развивать красоту,
		Силовая гимнастика с атлетическим	грациозность
		МОРЯМ	выполнения физических
		Ходьба по дорожкам «Здоровья».	упражнений под
		Стретчинг.	музыку;
		Игра малой подвижности «Зимнее	- тренировать функции
		настроение» с использованием	дыхательной и
		упражнений стретчинга.	сердечно-сосудистой
			систем.
	T = =	Ноябрь	
1 неделя	1.Занятие №	Маршировка по кругу.	- создавать радостное
(9-10	9-10	Игровое упражнение «Лошадки».	настроение;
занятие)	2. Комплекс 4	Игровое упражнение «Самолеты».	- воспитывать
		Игровое упражнение «Обезьянки».	внимание, быстроту
		Аэробика с низкой скамейкой	реакции на сигнал;

		Дыхательная гимнастика «Красный шарик» Силовая гимнастика с атлетическим мячом Ходьба по дорожкам «Здоровья». Стретчинг. Игра малой подвижности «Зимнее настроение» с использованием упражнений стретчинга.	- развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2 неделя (11-12 занятие)	1.Занятие № 11-12 2. Комплекс 5	Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному. Бег на носочках, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики». Акробатика с низкой скамейкой. Игра малой подвижности «Котята и клубочки. Стретчинг «Колобок».	- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на скамейке; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;
3 неделя (13-14 занятие)	1.Занятие № 13-14 2. Комплекс 6	Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному. Бег на носочках, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики». Игровое упражнение «Муравьишки». Акробатика с низкой скамейкой. Игра малой подвижности «Котята и клубочки. Стретчинг «Колобок».	- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на скамейке; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; - воспитывать морально-волевые качества
4 неделя (15-16 занятие)	1.Занятие № 15-16 2. Комплекс 7	Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному. Бег на носочках, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики». Игровое упражнение «Муравьишки». Акробатика. ОРУ с низкой скамейкой. Дыхательная гимнастика «Ветер». Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг.	- учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; - тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на скамейке; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений упражнений.
1 неделя (17-18 занятие)	1.Занятие № 17-18 2. Комплекс 8	Декабрь Обычная ходьба, руки на поясе. Прямой галоп (чередовать то с правой, то с левой ноги), руки на пояс. Приставной шаг, на каждый шаг прямые руки в стороны. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопком в	- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

	1		
		ладоши над головой.	- дать представления о
		Марш с отмашкой рук, по сигналу	форме и физических
		остановиться и присесть.	свойствах фитбола;
		Игровое упражнение «Большие	- обучить правильной
		лягушки».	посадке на фитболе;
		Упражнения с фитбол-мячом (для	- познакомить с
		плечевого сустава).	техникой
		Дыхательная гимнастика	выполнения
		«Поехали!».	упражнений на фитболе.
		Подвижная игра с фитболом:	- воспитывать морально-
		«Догони мяч.	волевые качества
		Стретчинг.	
2 неделя	1.Занятие №	Ходьба обычная	- развивать красоту,
(19-20	19-20	Ходьба с высоким подниманием	грациозность
занятие)	2. Комплекс 9	коленей, руки на поясе	выполнения физических
		Ходьба в полуприседе топающим	упражнений под
		шагом	музыку;
		Поворот кругом	- способствовать
		Прыжки с ноги на ногу, руки на	формированию
		поясе	положительных эмоций,
		Сидя на ягодицах, продвигаясь	активности в
		вперед, руки согнуты в локтях,	двигательной
		делать круговые движения	деятельности;
		согнутыми в локтях руками.	- учить базовым
		Упражнения на фитболе в партере.	положениям при
		Акробатика.	выполнении
		Подвижная игра «Докати мяч».	упражнений в партере
		Стретчинг.	(сидя, лежа, в приседе).
3 неделя	1.Занятие №	Ходьба обычная.	- формировать умение
(21-22	21-22	Ходьба приставным шагом прямо,	сохранять правильную
занятие)	2. Комплекс	руки в стороны.	осанку при выполнении
,	10	Прямой галоп, руки на поясе.	упражнений;
		Игровое упражнение «Раки».	- формировать навык
		ОРУ с фитболом.	выполнения точных
		Акробатика, упражнения на	движений при работе с
		скамейке.	мячом;
		Дыхательная гимнастика «Еж».	- укреплять опорно-
		Подвижная игра «Толкай	двигательный аппарат и
		ладонями».	сердечно-сосудистую и
		Стретчинг.	дыхательную системы;
		1	- учить базовым
			положениям при
			выполнении
			упражнений в исходном
			положении (сидя, лежа,
			стоя на коленях).
4 неделя	1.Занятие №	Ходьба с высоким подниманием	- упражнять в ползании
(23-24	23-24	коленей, хлопать по ним ладонью.	на низких четвереньках,
занятие)	2. Комплекс	Бег с высоким подниманием	толкая мяч головой;
	11	коленей и хлопком в ладоши	- упражнять в освоении
		прямыми руками перед собой.	составных элементов
		Ходьба на носках, руки прямые	основных движений,
		вверху сцеплены «в замок»,	уделяя внимание
		чередуется с ходьбой на пятках,	согласованной работе
		руки согнуты в локтях за спиной.	всех частей тела;
		руки согнуты в локтях за спинои. Стретчинг «Деревце».	, and the second
	1	готретчинг «деревце».	- воспитывать

		Игровое упражнение «Бычки». Подвижная игра «Бусины». Стретчинг.	ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр; -научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.
1 неделя	1.Занятие №	Январь Ходьба обычная.	- формировать умение
(25-26 занятие)	25-26 2. Комплекс 12	Ходьба приставным шагом прямо с выставлением рук на каждый шаг в стороны. Прямой галоп, хлопать в ладоши перед собой. Игровое упражнение «Раки». ОРУ на фитболе. Акробатика (прыжки). Упражнения на сохранение равновесия на фитбол-мяче. Подвижная игра «Замри». Стретчинг.	- формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; - укреплять опорнодвигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы; - обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
2 неделя (27-28 занятие)	1.Занятие № 27-28 2. Комплекс 13	Ходьба обычная в колонне по одному. Бег обычный по узкой дорожке. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой. Игровое упражнение «Зайки». ОРУс элементами игрового стретчинга. Силовая гимнастика на кубике и стретчинг. Акробатика с кубиками. Дыхательная гимнастика «Красный шарик». Игра малой подвижности «Где петушок?». Стретчинг «Черепашка»	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; - упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация); -создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.
3 неделя (29-30 занятие)	1.Занятие № 29-30 2. Комплекс 14	Ходьба обычная в колонне по одному. Бег обычный по узкой дорожке. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой. Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу(игровое упражнение «Зайки»). Акробатика с элементами стретчинга.	- упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - формировать навыки сохранения правильной осанки; - учить соблюдать

		Пимотони мод это сторот	HOODING WAY
		Дыхательная гимнастика	правила при
		«Воздушный шар».	выполнении физических
		Подвижная игра «Светофор».	упражнений и
	1.0	Стретчинг.	подвижных игр
4 неделя	1.Занятие №	Ходьба обычная друг за другом в	- развивать силу
(31-32	31-32	колонне.	основных мышечных
занятие)	2. Комплекс	Бег на носочках между предметами,	групп, способствовать
	15	руки на поясе.	растяжению и
		Игровое упражнение «Гномики».	укреплению мышц и
		Игровое упражнение «Зайки».	связок;
		ОРУ с кубиками и элементами	- совершенствовать
		стретчинга.	функциональные
		Игра малой подвижности «Мой	возможности
		веселый мяч».Стретчинг	организма;
		«Колобок».	- учить соблюдать
			правила выполнения
			физических упражнений
			и подвижных игр.
		Февраль	
1 неделя	1.Занятие №	Ходьба обычная.	- учить ползать на
(33-34	33-34	Ходьба с высоким подниманием	низких четвереньках,
занятие)	2. Комплекс	коленей, руки выпрямлены вперед,	толкая мяч перед собой;
	16	кисти сжаты в кулак.	- учить группироваться
		Бег обычный между предметами.	при выполнении
		Бег с высоким подниманием	кувырков;
		коленей, руки впереди, кисти сжаты	- упражнять в умении
		в кулак.	отталкиваться при
		Игровое упражнение «Гномики» с	прыжках на двух ногах;
		остановкой по сигналу (игровое	- формировать
		упражнение «Великаны»).	правильную осанку;
		Игровое упражнение «Зайки» с	- воспитывать волю и
		остановкой по сигналу«Зайка	терпение.
		спрятался!».	_
		ОРУ с гимнастической лестницей.	
		Дыхательная гимнастика	
		«Поехали!»	
		Силовая гимнастика с атлетическим	
		мячом.	
		Прохождение полосы препятствий.	
		Игра малой подвижности	
		«Петрушка» с использованием	
		упражнений игрового стретчинга.	
		Стретчинг.	
2 неделя	1.Занятие №	Ходьба обычная.	- совершенствовать
(35-36	35-36	Игровое упражнение «Гномики».	овладение техникой
занятие)	2. Комплекс	Игровое упражнение «Цирковая	работы с мячом;
,	17	лошадка».	- обеспечить высокую
		Игровое упражнение «Обезьянки».	двигательную
		Силовая гимнастика с гантелями.	активность для трени-
		Упражнения на владение техникой	ровки всех функций
		работы с мячом.	организма;
		Акробатические упражнения с	- координировать
		малым мячом.	движения в крупных и
		дыхательная гимнастика «Еж».	мелких мышечных
		Дыхательная тимнастика «Еж». Игра малой подвижности «Ровным	
		_	группах;
		кругом» с использованием	-формировать

		упражнений игрового стретчинга. Стретчинг	потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
3 неделя (37-38 занятие)	1.Занятие № 37-38 2. Комплекс 18	Ходьба обычная. Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны»). Игровое упражнение «Цирковая лошадка». Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит!». Силовая гимнастика с гантелями. Элементы спортивной игры (пионербол). Акробатика с мячом. Дыхательная гимнастика «Еж» Подвижная игра «Мяч в кругу. Стретчинг.	- способствовать овладению техникой работы с мячом (пионербол); - обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
4 неделя (39-40 занятие)	1.Занятие № 39-40 2. Комплекс 19	Ходьба обычная. Игровое упражнение «Неваляшки». Прямой галоп. Игровое упражнение «Большие лягушки». Акробатика с лентой. Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики». Упражнения спортивных игр с мячом. Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву». Дыхательная гимнастика Упражнение «Петух». Упражнение «Гуси шипят». Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.	- развивать физические качества: силу, гибкость; - повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении.
1 неделя (41-42 занятие)	1.Занятие № 41-42 2. Комплекс 20	Ходьба обычная. Игровое упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда»). Прямой галоп. Игровое упражнение «Большие лягушки». Акробатика с лентой. Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики». Упражнения спортивных игр с мячом. Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву». Дыхательная гимнастика	- развивать физические качества: силу, гибкость; - повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении.

		Упражнение «Петух». Упражнение «Гуси шипят». Игра малой подвижности «Попугай» с использованием	
2 неделя	1.Занятие №	упражнений стретчинга. Стретчинг. Ходьба в колонне по одному.	- учить подбрасывать
(43-44 занятие)	43-44 2. Комплекс 21	Прямой галоп. Ходьба приставным шагом с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «Обезьянки». Медленный бег. Ходьба. Акробатика «Зоопарк». Силовая гимнастика с атлетическим мячом Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки Упражнения с набивным мячом Акробатика. Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга. Стретчинг.	мяч и ловить его сидя; - закреплять навык правильного перехвата перекладин гим- настической стенки; - развивать навык равновесия; - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.
3 неделя (45-46 занятие)	1.Занятие № 45-46 2. Комплекс 22	Ходьба обычная. Бег врассыпную, руки на поясе с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда»). Ходить, высоко поднимая колени, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой. Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши). Стретчинг «Деревце». Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Упражнения стоя: «Заинька – зайчишка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг.	- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; - развивать координацию движений; - выполнять упражнения на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия; - способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов; - совершенствовать функциональные способности организма; воспитывать нравственно-волевые качества личности.
4 неделя (47-48 занятие)	1.Занятие № 47-48 2. Комплекс 23	Ходьба обычная, руки на поясе. Прямой галоп, то с правой, то с левой ноги с остановкой по сигналу «Присесть!». Ходьба широким шагом, руки в стороны, чередовать с бегом на носочках. Игровое упражнение «Цирковая лошадка».	- учить ползать на животе; - формировать мышечный корсет, профилактика плоскостопия; - содействовать развитию всех групп мышц;

		Г.,	T
		Бег с остановкой по сигналу,	- укреплять мышцы
		прыжки на месте на одной ноге.	стопы с целью
		Акробатика с обручем.	предупреждения
		Дыхательная гимнастика «Ветер».	плоскостопия;
		Силовая гимнастика с гантелями.	- развивать волю,
		Акробатика	терпение во время
		Корригирующая гимнастика «А	выполнения упражне-
		часы идут, идут».	ний.
		Игра малой подвижности «Тихо-	
		громко». Стретчинг.	
		Апрель	
1 неделя	1.Занятие №	Обычная ходьба с вытянутыми	- учить принимать
(49-50	49-50	руками вперед, в стороны.	правильное исходное
занятие)	2. Комплекс	Игровое упражнение «Цирковая	положение при вы-
	24	лошадка».	полнении прыжков;
		Игровое упражнение «Гномики».	- упражнять в беге
		Прыжки на двух ногах с	«змейкой»;
		продвижением вперед и хлопком в	- выполнять
		ладоши над головой.	упражнения для
		Ходьба широким шагом с	укрепления мышц,
		поворотами корпуса вправо, влево.	формирующих свод
		Бег на носочках с остановкой по	стопы;
		сигналу.	- закреплять навык
		Упражнения стоя:	действовать по сигналу;
		«Кролик»	- способствовать
		Ходьба по корригирующим	развитию и укреплению
		дорожкам.	опорно-двигательного
		Дыхательные упражнения:	<u> </u>
		дыхательные упражнения. «Часики».	аппарата; - воспитывать волевые
		Силовая гимнастика с атлетическим	качества: выдержку и
		МОРИМ.	выносливость.
		Игра малой подвижности «Котята и	
		клубочки»	
2	1.0	Стретчинг.	
2 неделя	1.3анятие №	Обычная ходьба, руки на поясе.	- учить бросанию мяча
(51-52	51-52	Прямой галоп с чередованием	из положения сидя на
занятие)	2. Комплекс	правой и левой ноги, руки на поясе.	корточках;
	25	Игровое упражнение «Неваляшки».	- развивать физические
		Прыжки на двух ногах с	качества: равновесие и
		продвижением вперед, руки на	гибкость;
		поясе.	- закреплять навык
		Марш с отмашкой рук.	катания мяча;
		Игровое упражнение «Обезьянки».	- укреплять мышцы
		Силовая гимнастика с атлетическим	стопы с целью
		мочем.	предупреждения
		Катание мячей по кругу.	плоскостопия;
		Игровое упражнение «Бык»	- учить выполнять
		Упражнение «Где у бычков рога?».	упражнения на
		Упражнение «Ножки».	выработку умений
		Упражнение «Птичка».	мышечного
		Игра малой подвижности	расслабления и
		«Попугай» с элементами	напряжения в слабых
		стретчинга. Стретчинг.	мышцах ног и связках
		1	стопы
3 неделя	1.Занятие №	Путешествие в страну фитнес-	- ВЫПОЛНЯТЬ
	53-54	здоровья, прохождение игры по	упражнения
	1 33 37	SASPODDA, IIPONOMACIINE III PDI IIO	Jiipumiiciinii

(53-54	Фитнес-	станциям, преодолевание полосы	пройденной программы
занятие)	развлечение	препятствий. (выполнение фитнес	в игровой форме.
,		упражнений).	
4 неделя	1.Занятие №	Обычная ходьба, руки на поясе.	- формировать
(55-56	55-56	Прямой галоп, то с правой, то с	потребность в
занятие)		левой ноги с остановкой по сигналу	систематических
		«Присесть!».	занятиях физическими
		Прыжки на двух ногах с	упражнениями.
		продвижением вперед, руки на	- закрепить выполнять
		поясе.	упражнения на
		Силовая гимнастика с атлетическим	выработку умений
		мячом.	мышечного
		Упражнения стоя:	расслабления и
		«Заинька – зайчишка».	напряжения в слабых
		Ходьба по корригирующим	мышцах ног и связках
		дорожкам.	стопы
		Подвижная игра «Модная	
		лягушка». Игровое упражнение «Бык»	
		Упражнение «Где у бычков рога?».	
		Стретчинг.	
	<u> </u>	Май	
1 неделя	1.Занятие №	Обычная ходьба с вытянутыми	развивать физические
(57-58	57-58	руками вперед, в стороны.	качества: силу,
занятие)		Игровое упражнение «Цирковая	гибкость;
		лошадка».	- повышать умственную
		Акробатика с лентой.	и физическую
		Пальчиковая гимнастика «Мои	работоспособность;
		пальчики».	- формировать
		Упражнения спортивных игр с	потребность в
		мячом.	движении.
		Игровое упражнение	
		«Перепрыгнем через канаву».	
		Дыхательная гимнастика	
		Упражнение «Петух».	
		Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием	
		упражнений игрового стретчинга.	
2 неделя	2.Занятие №	Разминка на месте, Ходьба в	- развивать силу
(59-60	59-60	колонне по одному.	основных мышечных
занятие)	37 00	Ходьба на носках	групп, способствовать
		Ходьба на пятках	растяжению и
		Легкий бег	укреплению мышц и
		Подскоки.	связок;
		Игровое упражнение	- обеспечить высокую
		«Муравьишки».	двигательную
		ОРУ «Зайка»	активность, способству-
		Силовая гимнастика с атлетическим	ющую тренировке всех
		мячом.	функций организма;
		Аэробика с обручем.	- воспитывать чувство
		Игра малой подвижности «Узнай,	товарищества, умение
		кто позвал».	действовать в кол-
2	2 2 14	Стретчинг.	лективе
3 неделя (61, 62)	3.3анятие №	Ходьба обычная.	- развивать физические
(61-62	61-62	Игровое упражнение «Неваляшки».	качества: силу,
занятие)		Прямой галоп.	гибкость;

		Игровое упражнение «Большие	- повышать умственную
		лягушки».	и физическую
		Акробатика с лентой.	работоспособность;
		Пальчиковая гимнастика «Мои	- формировать
		пальчики».	потребность в
		Упражнения спортивных игр с	движении.
		мячом.	
		Игровое упражнение	
		«Перепрыгнем через канаву».	
		Дыхательная гимнастика	
		Упражнение «Петух».	
		Упражнение «Гуси шипят».	
		Игра малой подвижности	
		«Попугай» с использованием	
		упражнений стретчинга. Стретчинг.	
4 неделя	4.Занятие №	Выполнение тестовых заданий на	- выявить уровень
(63-64	63-64	выявление уровня физического	физического развития
занятие)	Итоговое	развития.	детей на конец освоения
	занятие:		программы. Заполнение
	определение		диагностической
	уровня		таблицы.
	усвоения		
	программы		

1.3.4 Содержание учебного плана для детей 5-7 лет

	Ход занятия	Основные движения	
	0	Задачи	
1 неделя	Занятие № 1-2	Построение в круг.	- пробудить интерес к
(1-2	1.Знакомство с	Разминка на месте, ходьба в	занятиям; - познакомить
занятие	детьми. Игра	колонне, бег за инструктором,	детей с видами фитнеса
	«Путешествие в	Ходьба на носках, руки на поясе.	и правилами по технике
	страну фитнеса».		безопасности на
	Техника		занятиях;
	безопасности на		- познакомить с
	занятиях по		оборудованием;
	детскому		-учить правильно
	фитнесу.		выполнять физические
	2. Основные		упражнения,
	правила		организованно
	поведения в		двигаться в группе;
	спортивном зале		- создать условия,
	зале.		способствующие
			воспитанию бережного
			отношения к себе и
			другим детям.
2 неделя	1.Занятие № 3-4	Обычная ходьба с хорошей	- учить раскручивать
(3-4	2. Комплекс 1	отмашкой рук.	обруч на полу;
занятие)		Игровое упражнение «Цирковая	- развивать умение
		лошадка».	согласованно двигать
		Ходьба широким шагом с	руками и ногами;
		поворотом туловища направо,	- содействовать
		налево.	развитию памяти,
		Игровое упражнение «Веселые	внимания,
		ножки».	выносливости;

		П	
		Пружинистый шаг, руки на пояс. Игровое упражнение «Большие лягушки». Стретчинг «Домик» Аэробика с обручем.	- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.
		Акробатика.	
		Пальчиковая гимнастика «Колокольчики	
		Игра малой подвижности «Море	
		волнуется» с использованием	
		упражнений стретчинга.	
3 неделя	1.Занятие № 5-6	Стретчинг. Маршировка по кругу.	VIIIAANCIIATI D
(5-6	 1. Занятие № 3-0 2. Комплекс 2 	Боковой галоп с хлопками в	- упражнять в энергичном
занятие)	2. Itominiono 2	ладоши перед собой.	отталкивании во время
		Игровое упражнение «Раки	прыжков;
		пятятся».	- закреплять умение
		Игровое упражнение «Поезд».	ползать на животе;
		Ходьба парами. Аэробика.	- развивать умение двигаться ритмично и
		Дыхательная гимнастика	выразительно;
		«Самолет»	- формировать
		Силовая гимнастика мешочками	потребность в
		Пальчиковая гимнастика «Сидит	систематических
		белка на тележке». Акробатика «Полоса	занятиях физическими упражнениями.
		лрепятствий».	упражнениями.
		Игра малой подвижности	
		«Путаница» с выполнением	
		упражнений стретчинга.	
4 напада	1.Занятие № 7-8	Стретчинг	ANNUAL HOHOOTI, HO
4 неделя (7-8	1. Занятие № 7-8 2. Комплекс 3	Маршировка по кругу. Боковой галоп с хлопками в ладоши	- учить ползать на животе, подтягиваясь на
занятие)	2. Rownsieke 5	перед собой, с остановкой по	руках;
,		сигналу (стретчинг «Журавль»).	- упражнять в
		Игровое упражнение «Раки пятятся»	отбивании мяча при
		в чередовании по сигналу с	ходьбе по гимнасти-
		упражнением «Большие лягушки». Игровое упражнение «Поезд» в	ческой скамейке; - закреплять умение
		чередовании по сигналу со	энергично
		стретчингом «Колобок.	отталкиваться во время
		Аэробика.	прыжков;
		Упражнения с кубиками.	- развивать умение
		Акробатика «Полоса	двигаться ритмично и
		препятствия». Игровое упражнение «Кто выше	выразительно; - формировать
		на руках».	потребность в
		Игра малой подвижности	систематических
		«Путаница» с выполнением упраж-	занятиях физическими
		нений стретчинга. Стретчинг.	упражнениями.
	I	Ноябрь	<u> </u>
1 неделя	1.Занятие № 9-	Ходьба обычная.	- учить ловле и
(9-10	10	Подскоки на месте с хлопками в	подбрасыванию
занятие)	2. Комплекс 4	ладоши над головой.	теннисного мяча с ис-
		Ходьба спиной вперед приставным	пользованием скамейки;

	T		
2 начана	1.Занятие №	шагом поочередно с правой и левой ноги. Игровое упражнение «Шалтай-Болтай». Игровое упражнение «Крокодил». Игровое упражнение «Мячики». Акробатика с атлетическим мячом. Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик». Игра малой подвижности «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.	- формировать навыки выразительности и подвижности; - оптимизировать развитие опорнодвигательного аппарата; - способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.
2 неделя (11-12	11-12	Маршировка по кругу. Бег с закидыванием голеней назад,	- учить вису на гимнастической стенке
занятие)	2. Комплекс 5	руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»). Пружинистый шаг, руки на поясе, на каждое приседание выставлять руки в стороны, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»). Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Ель»). Игровое упражнение «Гусеница». Стретчинг «Домик». Аэробика на гимнастическом мате. Дыхательная гимнастика «Гуси летят» Акробатика (вис на гимнастической скамейке, группировка сидя). Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг.	с одновременным выполнением движений; - содействовать повышению физической работоспособности; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; - обучить группировке из положения сидя.
3 неделя (12.14	1.Занятие №	Маршировка по кругу.	у учить удерживать
(13-14 занятие)	13-14 2. Комплекс 6	Ходьба с носка, руки на поясе. Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой. Игровое упражнение «Крокодил». Игровое упражнение «Маленькие лягушки». Стретчинг «Матрешка». Аэробика на гимнастическом мате. Акробатика «Полоса препятствий» (вис на гимнастической скамейке). Дыхательная гимнастика «Самолет». Игра малой подвижности «Скажи наоборот». Стретчинг.	прямые ноги в висе на гимнастической стенке; - развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие; развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.
4 неделя (15-16	1.Занятие № 15-16	Ходьба. Боковой галоп с хлопками в ладоши	- формировать умение энергично
занятие)	2. Комплекс 7	прямыми руками перед собой. Игровое упражнение «Гномики» в чередовании с веселой зарядкой «Салют». Бег с закидыванием голеней назад,	отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков; - развивать силу

	_	T	T
		руки в стороны. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки». ОРУ с обручем. Художественная гимнастика с малым мячом Акробатика (прыжки, приземление). Дыхательная гимнастика «Ветер». Ходьба по корригирующим дорожкам Игра малой подвижности «Походка и настроение». Стретчинг.	основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.
		Декабрь	
1 неделя (17-18 занятие)	1.Занятие № 17-18 2. Комплекс 8	Маршировка по кругу (40 с). Игровое упражнение «Веселые ножки». Ходьба скрестным шагом, руки на поясе. Ходьба, пятки вместе, носки врозь. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся». Игровое упражнение «Мячики». Стретчинг «Домик». Стретчинг «Матрешка». ОРУ с обручем Художественная гимнастика с малым мячом. Дыхательная гимнастика «Шары летят». Акробатика: серия прыжков Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг	- развивать внимание, быстроту реакции; - способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата; - воспитывать организованность и дисциплинированность.
2 неделя (19-20 занятие)	1.Занятие № 19-20 2. Комплекс 9	Маршировка по кругу. Ходьба спиной вперед. Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе. Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе. Игровое упражнение «Раки пятятся». Стретчинг «Матрешка». Аэробика с большим мячом Упражнения с фитбол-мячом (посадка, прокатывание). Подвижная игра «Догони мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.	- дать представление о форме и физических свойствах фитбола; - разучить правильную посадку на фитболе.; - ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать эмоциональную раскрепощенность.
3 неделя (21-22 занятие)	1.Занятие № 21-22 2. Комплекс 10	Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед. Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе.	- научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с

		Γ	
		Подскоки с продвижением вперед,	покачиваниями на
		хлопками в ладоши над	фитболе;
		головой.	- обеспечивать
		Игровое упражнение «Раки	осознанное овладение
		пятятся» в чередовании по сигналу	движениями, развивать
		с игровым упражнением	самоконтроль и
		«Колобок».	самооценку при
		Стретчинг «Матрешка»	выполнении
		Стретчинг «Домик»	упражнений;
		Упражнения на фитболе	- развивать мышечную
		(сохранение равновесия,	силу и выносливость;
		правильная осанка, основные	-воспитывать
		движения).	эмоциональную
		Игра малой подвижности «Мой мяч»	раскрепощенность.
		с использованием упражнений	,
		стретчинга. Стретчинг.	
4 неделя	1.Занятие №	Маршировка и построение в три	- содействовать
(23-24	23-24	колонны.	воспитанию умения
занятие)	2. Комплекс 11	Галоп по кругу с остановкой по	эмоционального вы-
		сигналу (стретчинг «Журавль»).	ражения;
		Бег приставным шагом боком по	- укреплять мышечный
		кругу, руки на поясе с остановкой по	корсет, посредством
		сигналу (стретчинг «Цапля машет	выполнения
		крыльями»).	упражнений на
		Перестроение в три колонны, дети	фитболе;
		берут фитбол-мячи.	- оказывать
		ОРУ с фитбол-мячом.	благотворное влияние
		Дыхательная гимнастика «Поехали.	на психосоматическую
		Игровое упражнение «Вперед с	сферу ребенка.
		мячом».	eqopy pesema.
		Игровое упражнение «Толкни и	
		догони».	
		Игра малой подвижности «Будь	
		внимателен» с упражнениями	
		стретчинга (3 мин). Стретчинг.	
	1	Январь	
1 неделя	1.Занятие №	Маршировка и построение в три	- содействовать
(25-26	25-26	колонны.	воспитанию умения
занятие)	2. Комплекс 12	Галоп по кругу с остановкой по	эмоционального вы-
		сигналу (стретчинг «Журавль»).	ражения;
		Бег приставным шагом боком по	- укреплять мышечный
		кругу, руки на поясе с остановкой по	корсет, посредством
		сигналу (стретчинг «Цапля машет	выполнения
		крыльями»).	упражнений на
		Перестроение в три колонны, дети	фитболе;
		берут фитбол-мячи.	- оказывать
		ОРУ с фитбол-мячом.	благотворное влияние
		Дыхательная гимнастика «Поехали.	на психосоматическую
		Игровое упражнение «Слон».	сферу ребенка.
		Игровое упражнение «Точка	- 4-PJ Province.
		строчка».	
		Строчка». Игра малой подвижности «Будь	
		внимателен» с упражнениями	
		стретчинга (3 мин). Стретчинг.	
2 неделя	1.Занятие №	Обычная ходьба.	- упражнять в
2 поделя	1.5анятие № 27-28	Обычная ходьба с вращением кистей	равновесии с
1	27-20	оорынал лодооа с вращением кистеи	равновесии С

(27-28 занятие)	2. Комплекс 13	рук впереди, в стороне, вверху. Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной. Бег с захлестом голени, руки на поясе. Игровое упражнение «Обезьянки». Стретчинг «Домик». Силовая гимнастика с кубиками с элементами стретчинга. Игра малой подвижности «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.	использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх.
3 неделя (29-30 занятие)	1.Занятие № 29-30 2. Комплекс 14	Обычная ходьба. Обычная ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху. Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной. Бег с захлестом голени, руки на поясе. Игровое упражнение «Обезьянки». Стретчинг «Домик». Силовая гимнастика с кубиками с элементами стретчинга. Игра малой подвижности «Запрещенное движение» с выполнением упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.	- упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх.
4 неделя (31-32 занятие)	1.Занятие № 31-32 2. Комплекс 15	Ходьба обычная. Игровое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бегом с забрасыванием голеней назад, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Раки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Вафелька). Скрестный боковой шаг, руки за головой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Окошко»). Скрестный боковой бег, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Маленькая елочка»). Игровое упражнение «Поезд». ОРУ с малым мячом с элементами стретчинга. Ходьба по корригирующим дорожкам.	- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; - совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности; - формировать потребность в двигательной деятельности.

		Игра «Шел крокодил» с	
		выполнение упражнений	
		стретчинга.	
		Стретчинг.	
	l	Февраль	
1 неделя	1.Занятие №	Ходьба обычная.	- охрана и укрепление
(33-34	33-34	Игровое упражнение «Веселые	физического и
занятие)	2. Комплекс 16	ножки» в чередовании с бегом с	психического здоровья
		забрасыванием голеней назад, с	детей;
		остановкой по сигналу (стретчинг	- совершенствовать
		«Цапля»).	физические
		Игровое упражнение «Раки», с	способности: развивать
		остановкой по сигналу (стретчинг	мышечную силу,
		«Вафелька).	подвижность в
		Скрестный боковой шаг, руки за	различных суставах
		головой, с остановкой по сигналу	(гибкость),
		(стретчинг «Окошко»).	выносливость,
		Скрестный боковой бег, руки на поясе, с остановкой по сигналу	скоростные, силовые и координационные
		(стретчинг «Маленькая елочка»).	способности;
		Игровое упражнение «Поезд».	- формировать
		ОРУ с малым мячом с элементами	потребность в
		стретчинга.	двигательной
		Ходьба по корригирующим	деятельности.
		дорожкам.	
		Игра «Запрещенное движение» с	
		выполнение упражнений	
		стретчинга.	
	1.0	Стретчинг.	
2 неделя	1.3анятие №	Ходьба.	- учить перебрасывать
(35-36	35-36	Боковой галоп, руки на поясе.	малый мяч из правой
занятие)	2. Комплекс 17	Игровое упражнение «Гномики». Бег с закидыванием голени назад,	руки в левую с подбрасыванием его
		руки на поясе.	вверх и отскоком от
		Игровое упражнение «Маленькие	пола;
		лягушки».	- упражнять в
		Игровое упражнение «Раки».	перепрыгивании через
		ОРУ с атлетическим мячом	препятствия с разбега
		Дыхательная гимнастика «Каша	способом «ножницы»;
		кипит»	- развивать силу
		Упражнения с малым мячом	основных мышечных
		Акробатика	групп, способствовать
		Школа мяча	укреплению и
		Подвижная игра «Походка и	растяжению мышц и
3 неделя	1.Занятие №	настроение». Стретчинг Ходьба.	- учить перебрасывать
3 неделя (37-38	1.5анятие № 37-38	Боковой галоп, руки на поясе.	малый мяч из правой
занятие)	2. Комплекс 18	Игровое упражнение «Гномики».	руки в левую с
	2. 12	Бег с закидыванием голени назад,	подбрасыванием его
		руки на поясе.	вверх и отскоком от
		Игровое упражнение «Маленькие	пола;
		лягушки».	- упражнять в
		Игровое упражнение «Раки».	координации работы
		ОРУ с атлетическим мячом	рук при ловле и бро-
		Дыхательная гимнастика «Каша	сании мяча развивать
		кипит».	силу; основных

		T * *	T
		Упражнения с малым мячом	мышечных групп,
		Школа мяча (элементы баскетбола).	способствовать
		Подвижная игра «Походка и	укреплению и
		настроение». Стретчинг.	растяжению мышц и
			связок;
			- воспитывать волевые
			качества: уверенность в
			своих силах,
			настойчивость.
4 неделя	1.Занятие №	Ходьба обычная.	- учить отбиванию мяча
(39-40	39-40	Ходьба с носка с хлопками в ладоши	из различных
занятие)	2. Комплекс 19	прямыми руками впереди, вверху, за	положений.
Julia inc)	2. Rownsieke 19	примыми руками впереди, вверху, за спиной.	- упражнять в
		T.	равновесии с
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	=
		остановкой по сигналу — поворот	использованием разного
		вокруг себя на одной ноге.	оборудования и
		Игровое упражнение «Обезьянки», с	способов выполнения
		остановкой по сигналу (стретчинг	упражнений;
		«Цапля»).	- развивать силу
		Игровое упражнение «Гусеница», с	основных мышечных
		остановкой по сигналу (стретчинг	групп, способствовать
		«Фонарик»).	растяжению и
		Силовая гимнастика с	укреплению мышц и
		гимнастическими палками с	связок;
		элементами стретчинга	- воспитывать
		Школа мяча (отбивание,	ответственное
		прокатывание мяча).	отношение к правилам
		Дыхательная гимнастика «Шарик	при выполнении
		красный»	физических упражнений
		Игра малой подвижности «Тихо —	и подвижных игр.
		громко». Стретчинг.	
	l	Март	
1 неделя	1.Занятие №	Ходьба обычная.	- учить ловить мяч
(41-42	41-42	Ходьба с носка с хлопками в ладоши	двумя руками из различ-
занятие)	2. Комплекс 20	прямыми руками впереди, вверху, за	ных исходных
Jania Tric)	2. Rowinstere 20	спиной.	положений и разными
		_	способами;
		,	_ :
		остановкой по сигналу — поворот	- обеспечить высокую
		вокруг себя на одной ноге.	двигательную
		Игровое упражнение «Обезьянки», с	активность, способ-
		остановкой по сигналу (стретчинг	ствующую тренировке
		«Цапля»).	всех функций
		Игровое упражнение «Гусеница», с	организма;
		остановкой по сигналу (стретчинг	- развивать силу
		«Фонарик»).	основных мышечных
		Силовая гимнастика с	групп, способствовать
		гимнастическими палками с	растяжению и
		элементами стретчинга	укреплению мышц и
		Школа мяча (подбрасывание, ловля	связок;
		и отбивание мяча) Дыхательная	- воспитывать
		гимнастика «Шарик красный»	ответственное
		Игра малой подвижности «Тихо —	отношение к правилам
		громко». Стретчинг.	1
		тромко». Строгчинг.	при выполнении
			физических упражнений
			и подвижных игр.

2 нолона	1.Занятие №	Ходьба с хорошей отмашкой рук	AMBONIAMI D OODOONIA	
2 неделя (43-44	1.5инятие № 43-44	(30 с).	- упражнять в освоении составных элементов	
занятие)	2. Комплекс 21	(30 c). Подскоки, руки на поясе, с	основных элементов движений,	
запятис)	2. ROMIIJICKC 21	остановкой по сигналу (стретчинг	уделяя внимание	
		«Цапля»).	согласованной работе	
		Приставной шаг боком с	всех частей тела;	
		выпрямлением рук в стороны на	- учить ловить мяч	
		каждый шаг.	двумя руками из	
		Прыжки на двух ногах с	различных исходных	
		продвижением вперед, хлопками в	положений и разными	
		ладоши над головой, руки прямые, с	способами;	
		остановкой по сигналу (стретчинг	-обеспечить высокую	
		«Елка»).	двигательную	
		Игровое упражнение	активность, способ-	
		«Муравьишки» в чередовании с уп-	ствующую тренировке	
		ражнением «Муравьишки идут	всех функций	
		назад».	организма;	
		Комплекс упражнений с малым	- формировать чувство	
		мочом.	радости и	
		Дыхательная гимнастика «Еж».	удовлетворения от вы-	
		Школа мяча (бросок, ловля и	полнения физических	
		отбивание мяча).	упражнений.	
		Игра малой подвижности «Сделай		
		фигуру» с использованием		
		упражнений стретчинга. Стретчинг.		
3 неделя	1.Занятие №	Ходьба обычная.	- учить быстрому	
(45-46	45-46	Бег врассыпную, руки на поясе с	овладению новыми	
занятие)	2. Комплекс 22	остановкой по сигналу (игровое	комбинациями	
		упражнение «Звезда»).	движений;	
		Ходить, высоко поднимая колени, с	- развивать	
		хлопком в ладоши прямыми руками	координацию	
		над головой.	движений;	
		Прямой галоп с остановкой по	- выполнять упражнения	
		сигналу (присесть и похлопать в	на формирование	
		ладоши).	правильной осанки и профилактику	
		Стретчинг «Деревце».		
		Силовая гимнастика с атлетическим мячом.	плоскостопия; - способствовать	
		упражнения стоя:	развитию слухового и	
		«Заинька — зайчишка».	зрительного анализа-	
		Ходьба по корригирующим	торов;	
		дорожкам.	Topos,	
		Подвижная игра «Модная		
		лягушка».		
4 неделя	1.Занятие №	Ходьба обычная, руки на поясе.	- учить ползать на	
(47-48	47-48	Прямой галоп, то с правой, то с	животе;	
занятие)	2. Комплекс 23	левой ноги с остановкой по сигналу		
ĺ		«Присесть!».	мышечный корсет,	
		Ходьба широким шагом, руки в	профилактика	
		стороны, чередовать с бегом на	плоскостопия;	
		носочках.	- содействовать	
		Игровое упражнение «Цирковая	развитию всех групп	
		лошадка».	мышц;	
		Бег с остановкой по сигналу,	- укреплять мышцы	
		прыжки на месте на одной ноге.	стопы с целью	
		Акробатика с обручем.	предупреждения	

	1	Τ =	Т
		Дыхательная гимнастика «Ветер».	плоскостопия;
		Силовая гимнастика с гантелями.	- развивать волю,
		Акробатика	терпение во время
		Корригирующая гимнастика «А	выполнения упражне-
		часы идут, идут».	ний.
		Игра малой подвижности «Тихо-	
		громко». Стретчинг.	
		Апрель	
1 неделя	1.Занятие №	Обычная ходьба с вытянутыми	- учить принимать
(49-50	49-50	руками вперед, в стороны.	правильное исходное
занятие)	2. Комплекс 24	Игровое упражнение «Цирковая	положение при вы-
		лошадка».	полнении прыжков;
		Игровое упражнение «Гномики».	- упражнять в беге
		Прыжки на двух ногах с	«змейкой»;
		продвижением вперед и хлопком в	- выполнять
		ладоши над головой.	упражнения для
		Ходьба широким шагом с	укрепления мышц,
		поворотами корпуса вправо, влево.	формирующих свод
		Бег на носочках с остановкой по	стопы;
		сигналу.	- закреплять навык
		Упражнения стоя:	действовать по сигналу;
		«Кролик»	- способствовать
		Ходьба по корригирующим	развитию и укреплению
		дорожкам.	опорно-двигательного
		Дыхательные упражнения:	аппарата;
		«Часики».	- воспитывать волевые
		Силовая гимнастика с атлетическим	качества: выдержку и
		мочем.	выносливость.
		Игра малой подвижности «Котята и	
		клубочки»	
		Стретчинг.	
2 неделя	1.Занятие №	Обычная ходьба, руки на поясе.	- учить бросанию мяча
(51-52	51-52	Прямой галоп с чередованием	из положения сидя на
занятие)	2. Комплекс 25	правой и левой ноги, руки на поясе.	корточках;
		Игровое упражнение «Неваляшки».	- развивать физические
		Прыжки на двух ногах с	качества: равновесие и
		продвижением вперед, руки на	гибкость;
		поясе.	- закреплять навык
		Марш с отмашкой рук.	катания мяча;
		Игровое упражнение «Обезьянки».	- укреплять мышцы
		Силовая гимнастика с атлетическим	стопы с целью
		мочем.	предупреждения
		Катание мячей по кругу.	плоскостопия;
		Игровое упражнение «Бык»	- учить выполнять
		Упражнение «Где у бычков рога?».	упражнения на
		Упражнение «Ножки».	выработку умений
		Упражнение «Птичка».	мышечного
		Игра малой подвижности	расслабления и
		«Попугай» с элементами	напряжения в слабых
		стретчинга. Стретчинг.	мышцах ног и связках
		orpor minu. Orpor min.	стопы
3 неделя	1.Занятие №	Путешествие в страну фитнес-	- выполнять
(53-54	1.5анятие № 53-54	здоровья, прохождение игры по	
занятие)	Фитнес-	станциям, преодолевание полосы	упражнения программы
запятис)		препятствий. (выполнение фитнес	в игровой форме.
	развлечение		в игровои форме.
		упражнений).	

Бег врассыпную, руки на поясе с остановкой по сигналу (игрово угражнение «Ввезда»). Ходить, высоко поднимая колени, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой. Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши). Стретчинг «Деревце». Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Упражнения стоя: «Заникьа – зайчипка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг Май Педер собой. Игровое упражнение «Раки пятитея». Игровое упражнение «Раки пятитея». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Садит белка на тележке». Акробатика «Полоса прецятетвий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнениями. Стретчинга. Стретчин	4 неделя	1.Занятие №	Ходьба обычная.	- учить быстрому	
Запятне 2. Комплске 26 остаповкой по ситпалу (игровос упражпение «Звезда»). Ходить, высоко поднимая колени, слазвивать координацию движений; сласком в ладоши прямыми руками над головой. Прямой галоп с остановкой по ситпалу (присесть и похлопать в ладоши). Стретчин «Деревце». Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Упражнения стоя: «Заинька – зайчишка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинт. Т неделя (57-58 2. Комплске 27 Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дъкательная гимнастика «Самолет» Силовая гимпастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путапица» с выполнением упражнениями упражнениями. Стретчинт «Срестишта. Стретчинт». Истретчинта. Стретчинт «Срестишта. Стретчинт». Истремо от подвижности «Путапица» с выполнением упражнениями. От телемо от потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Пальчием до от потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. От телемо от потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. От телемо от потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. От телемо от потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. От телемо от потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. От телемо от потребность в систематических занятиях физическими упражнениями (Потрежнениями). От телемо от потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. От телемо от потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. От телемо от потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. От телемо от потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. От телемо от потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. От телемо от потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. От телемо от потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. От телемо от те					
упражнение «Звезда»). Ходить, высоко поднимая колени, с с длонком в ладоши прямыми руками над головой. Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши). Стретчинг «Деревце». Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Упражнения стоя: «Занивка — зайчишка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная лятуника». Стретчинг. Май Пиделя (57-58 Б 57-58 Б боковой галоп с хлопками в ладоши). Игровое упражнение «Раки нятятся». Игровое упражнение «Раки нятятся». Игровое упражнение «Посэд». Ходьба па рами. Дархательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнении и дригаться ритмично и выразительно; с остановкой по сигналу (стретчинг (Путанида» с остановкой по сигналу— поворот вокрут себя на одной ноге. Игровое упражнение «Гусеници», с остановкой по сигналу (стретчинг «Дапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выполненном подвижими - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; с остановкой по сигналу (стретчинг двигаться ритмично и выразительно; остановкой по сигналу (стретчинг двигаться ритмично и двигаться ритмично и выразительно; остановкой по сигналу (стретчинг двигаться ритмично и двигаться ритмично и выразительно; остановкой по сигналу (стретчинг двигаться ритмично и двигаться ритмично и выразительно;	,				
Ходить, высоко поднимая колени, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой. Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в дадоши). Стретчинг «Деревце». Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Упражнения стоя: «Заинька — зайчинка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модпая дягушка». Стретчинг. Т неделя (57-58 2. Комплекс 27 Комплекс 27 Комплекс 28 Комплекс 29 Комплекс	занятие)	2. KOMILIEKC 20	* , *		
хлопком в ладоши прямыми руками над головой. Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши). Стретчинг «Деревце». Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Упражнения стоя: «Заинъка – зайчипка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг. Май 1 неделя (57-58 занятие) 2. Комплекс 27 Маровое упражнение «Раки пятятся». Игровое упражнение «Раки пятятся». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аробика. Дыхательная гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижнаети «Поезд». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижнаети упражнения упражнениями. 2. педеля (59-60 занятие) 2. Комплекс 28 1. Запятие № Стретчинг «Сревце». Стретчинг № Стретчинг «Сревция», с остановкой по сигналу (стретчинг «Путаница» с выполнением упражнениями. Кординацию даижений (праижнения и прамижнения правижный на формировани правильной осанки и профилактику — способтвовать упражнение способноети организаа: - упражнять в эпергичном отпалять на животе: - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 2 педеля (59-60 занятие) 2. Комплекс 28 2. Комплекс 28 Комплекс 28 Комплекс 29 Комп			7		
над головой. Прямой галоп с остановкой по ситпалу (присесть и похлопать в ладоши). Стретчинг «Деревце». Силовая гимпастика с атлетическим мячом. Упражнения стоя: «Заинка — зайчинка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная дязичню слухового и аригельного анализаторов; стретчинг. Май 1 неделя (57-58 занятие) 1. Занятие № 57-58 занятие) Маршировка по кругу. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика «Спирт белка на телекке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путанида» с выполнением упражнениями. 2 педеля (59-60 запятие) 2 педеля 1. Занятие № 59-60 запятие) 2 педеля (59-60 запятие) 2 геделя 1. Занятие № 59-60 сотановкой по сигналу — поворот вокрут себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Путовое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Путовое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг идапля»). Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг идапля»). Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг двигаться ритмично и выразительно; остановкой по сигналу (стретчинг идапля»). Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг двигаться ритмично и выразительно; остановкой по сигналу (стретчинг двигаться ритмично и двигаться ритмично и двигаться ритмично и выразительно; остановкой по сигналу (стретчинг двигаться ритмично и двигатьс				_	
Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши). Стретчинг «Деревце». Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Упражнения стоя: «Заинька – зайчишка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг. Май 1 педеля (57-58 3-7-58 3анятие) 2. Комплекс 27 Маршировка по кругу. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимпастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнениями. 2 неделя (59-60 3апятие) 2. Комплекс 28 сотановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг мупражнениями развивать умение потребность в систематических занятиях физическими упражнениями			±		
сигналу (присесть и похлопать в дадоши). Стретчинг «Деревце». Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Упражнения стоя: «Заинька — зайчишка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная дригельного анализаторов; совершенствовать функциональные способности организма; Стретчинг. Т недсля (57-58 дригельного анализаторов) дорожкам. Кортовое упражнение «Раки пятятся». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Азробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятетвий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнениями. 2 неделя (59-60 дражнение «Раки прыжков данятика упражнениями. 2 неделя (59-60 дражнение «Раки прыжков данятика упражнениями. 2 неделя (1.3анятие № (59-60 дражнение «Раки потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 2 неделя (1.5анятие № (59-60 дражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Ицапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно; нормиров ты потребность в систематических занятиях физическими упражнениями - развивать умение двигаться ритмично и выразительно;				-	
ладоши). Стретчинг «Деревце». Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Упражнения стоя: «Заинька – зайчишка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг. Май І неделя (57-58 Занятие) Ладянтие № Оковой галоп с хлопками в ладоши пятятся». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика «Способности организма; В фергичном отталкивании во время прыжков; - развивать умение ползать на животе; - развивать умение ползать на требность в систематических занятиях физическими упражнениями. 2 неделя 1.Занятие № (59-60 Занятие) 2 неделя 1.Занятие № (59-60 Занятие) 2 комплеке 28 Скомплеке 28 Скомплеке 28 Скомплеке 28 Скомплеке 28 Сотановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Дантаться ритмично и выразительно;			=	_ ·	
Стретчинг «Деревце». Силовая гимнастика с атлетическим плоскостопия; - способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов; - совершенствовать развитию слухового и зрительного анализаторов; - совершенствовать функциональные способности организма; Торов; - совершенствовать функциональные способности организма; Торов; - способности организма; - совершенствовать функциональные способности организма; - упражнять в мергичном отталкивании во время прыжков; - закреплять умение двигаться ритмично и вырачительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями - развивать умение двигаться ритмично и вырачительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями - развивать умение двигаться ритмично и вырачительно;					
Спловая гимнастика с атлетическим мячом. Упражнения стоя: «Заинька — зайчишка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг. Май 1 неделя (57-58 57-58 57-58 3анятие) 2. Комплеке 27 Маршировка по кругу. Боковой галоп с хлопками в ладопи перед собой. Игровое упражнение «Раки пятятся». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнения мупражнения мупражнения мупражнения мупражнения мупражнения мупражнения мупражнения мупражнений стретчинга. Стретчинг 2 неделя (59-60 59-60 3анятие) 2 комплеке 28 Комплеке 29 Комплеке 28 Комплеке 29 Комплеке 28 Комплеке 29 Комплеке 28 Комплеке 29 Кампректака приживать умение двигаться ритмично и выразительно; ображнение двигаться ритмично и выразительно; ображнение двигаться ритмично и выразительно; ображнение двигаться ритмично и выразительно;					
мячом.				1	
упражнения стоя: «Заинька – зайчишка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг. Май 1 неделя (57-58 57-58 2. Комплекс 27 Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «Раки пятятся». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика мешочками Пальчиковая гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнениями. 2 неделя (59-60 59-60 2. Комплекс 28 сет с захлестом голени, с остановкой по сигналу (стретчинг «Пупражениями упражнениями			Силовая гимнастика с атлетическим		
Заинька – зайчишка», Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижкая игра «Модная лягушка», Стретчинг. Май 1 неделя (57-58 занятие) 2. Комплекс 27 Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «Раки пятятся», Игровое упражнение «Поезд», Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика (Самолет» Силовая гимнастика мешочками пальчиковая гимнастика (Сидит белка на тележке», Акробатика «Полоса препятствий», Игра малой подвижности (Путаница» с выполнением упражнениями. Стретчинг (Стретчинг вокруг себя на одной поге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг Дапля»). Игровое упражнение «Сосявлянки», с остановкой по сигналу (стретчинг цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно; на физическими упражнениями и данаться ритмично и занятиях физическими упражнениями на физическими упражнение упражнение упражнение упражн					
Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг. 1.Занятие № 57-58 занятие) 1.Занятие № 57-58 доковой галоп с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «Раки пятятся». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика мещочками Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражненияй стретчинга. Стретчинг (59-60 занятие) 2. Комплекс 28 остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно в систематических занятиях физическими упражнениями. - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями упражнениями упражнениями упражнениями с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями - развивать умение двигаться ритмично и выразительно;					
Дорожкам. Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг. - способности организма; - способности организма; - упражнять в онергичном отталкивании во время прыжков; - закреплять умение ползать на животе; - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятие) 2. Комплекс 28 - смармение «Поезд». Кодьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Споса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнениями. - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями - развивать умение двигаться ритмично и выразительно;				_	
Подвижная игра «Модная длягушка». Стретчинг. функциональные способности организма;				* '	
Май Май - Упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; - закреплять умение ползать на животс; - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятие) - упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; - закреплять умение ползать на животс; - развивать умение ползать на животс; - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 2 неделя (59-60 занятие) 1.Занятие № Ходьба обычная. Ходьба обычная. - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 2 неделя (59-60 занятие) 2. Комплекс 28 Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Дапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями - развивать умение двигаться ритмично и выразительно;					
Танеделя (57-58 анятие) Танеделя (57-58 анятия) (57-58 а					
Тинделя (57-58 1.3анятие № 57-58 57-58 2. Комплекс 27				способности организма;	
1 неделя (57-58 с 57-58 с 57-58 с 57-58 с 3анятие) 1.3анятие № 57-58 с					
Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «Раки пятятся». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика мешочками Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг (Тутаница» С заклестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Двигаться ритмично и выразительно; оформировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Отребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;		T			
2. Комплекс 27 перед собой. Игровое упражнение «Раки пятятся». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика мешочками Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг 2 неделя (59-60 занятие) 1.Занятие № 59-60 2. Комплекс 28 Тодьба обычная. Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу (стретчинг «Ирговое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;				~ =	
Игровое упражнение «Раки пятятся». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика мешочками Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг 2 неделя (59-60 занятие) З Комплекс 28 Занятие) З Комплекс 28 Занятие) Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно; прыжков; - закреплять умение ползать на животе; - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями - развивать умение двигаться ритмично и выразительно;	(57-58			энергичном	
Пятятся». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика мешочками Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Отоватизамизатических занятиях физическими упражнениями.	занятие)	2. Комплекс 27		отталкивании во время	
Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика мешочками Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг 2 неделя (59-60 занятие) 2. Комплекс 28 Стематие № Ходьба обычная. Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;			Игровое упражнение «Раки	прыжков;	
Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика мешочками Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг 2 неделя (59-60 занятие) Занятие) Тоборов упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;				- закреплять умение	
Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика мешочками Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг 2 неделя (59-60 занятие) Занятие) Занятие) Занятие № 59-60 узанятие) Комплекс 28 Комплекс 28 Комплекс 28 Комплекс 28 Двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями				ползать на животе;	
Дыхательная гимнастика «Самолет» - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнений стретчинга. Стретчинг Кодантие) 2 неделя (59-60 занятие) 2. Комплекс 28 становкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;			=	- развивать умение	
«Самолет» Силовая гимнастика мешочками Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг 2 неделя (59-60 3анятие) 2. Комплекс 28 Тостановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с Чормировать потребность в потребность в систематических занятиях физическими упражнениями - развивать умение двигаться ритмично и выразительно;			=	двигаться ритмично и	
Силовая гимнастика мешочками Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг 2 неделя (59-60 59-60 Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;				_	
Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг 2 неделя (59-60 59-60 Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;			«Самолет»		
белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг 2 неделя (59-60 59-60 59-60 59-60 59-60 59-60 60 3анятие) 2. Комплекс 28 остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;			Силовая гимнастика мешочками	потребность в	
Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнения упражнений стретчинга. Стретчинг 2 неделя (59-60 59-60 Бег с захлестом голени, с занятие) 2. Комплекс 28 остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;				систематических	
Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг 2 неделя (59-60 59-60 Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;				занятиях физическими	
«Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. 2 неделя (59-60 59-60 59-60 2. Комплекс 28 остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). двигаться ритмично и выразительно;			<u> </u>	упражнениями.	
нений стретчинга. Стретчинг 2 неделя (59-60 59-60 Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;		-			
Стретчинг 2 неделя (59-60 занятие) 1.Занятие № Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями упражнениями - развивать умение двигаться ритмично и выразительно;			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
2 неделя (59-60 (59-60) занятие) 1.Занятие № Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями - развивать умение двигаться ритмично и выразительно;			=		
59-60 59-60 2. Комплекс 28 Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»).			1		
занятие) 2. Комплекс 28 остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). двигаться ритмично и выразительно;					
вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;	`		-	•	
Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). двигаться ритмично и Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;	занятие)	2. Комплекс 28	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») развивать умение двигаться ритмично и Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;			= -	•	
«Цапля»). двигаться ритмично и Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;				упражнениями	
Игровое упражнение «Гусеница», с выразительно;			· · · ·	- развивать умение	
			, , ,	двигаться ритмично и	
остановкой по сигнапу (стретимиг - развивать силу				выразительно;	
			остановкой по сигналу (стретчинг	- развивать силу,	
«Фонарик»). выносливость.				выносливость.	
Силовая гимнастика с			Силовая гимнастика с		
гимнастическими палками с			гимнастическими палками с		
элементами стретчинга			-		
Школа мяча (подбрасывание, ловля			Школа мяча (подбрасывание, ловля		
и отбивание мяча) Дыхательная			и отбивание мяча) Дыхательная		
гимнастика «Шарик красный»			гимнастика «Шарик красный»		
Игра малой подвижности «Тихо —					

		громко». Стретчинг.			
3 неделя	1.Занятие №	Маршировка и построение в три - содействовать			
(61-62	61-62				
	2. Комплекс 29		воспитанию умения		
занятие)	2. Komilileke 29	Галоп по кругу с остановкой по	эмоционального вы-		
		сигналу (стретчинг «Журавль»).	ражения; - укреплять мышечный		
		Бег приставным шагом боком по			
		кругу, руки на поясе с остановкой по	корсет, посредством		
		сигналу (стретчинг «Цапля машет	выполнения		
		крыльями»). упражнений на			
	Перестроение в три колонны, д		фитболе;		
		берут фитбол-мячи.	- оказывать		
		ОРУ с фитбол-мячом.	благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.		
		Дыхательная гимнастика «Поехали.			
		Игровое упражнение «Слон».			
		Игровое упражнение «Точка			
		строчка».			
		Игра малой подвижности «Будь			
	внимателен» с упражнениями				
		стретчинга (3 мин). Стретчинг.			
4 неделя	1.Занятие №	Выполнение тестовых заданий на	- выявить уровень		
(63-64	63-64	выявление уровня физического	физического развития		
занятие)	Итоговое	развития.	детей на конец освоения		
,	занятие:	1	программы. Заполнение		
	определение		диагностической		
	уровня		таблицы.		
	усвоения				
	программы				
	программы				

1.4 Планируемые (ожидаемые) результаты реализации программы.

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Дети 3-7 лет

- наблюдается снижение заболеваемости;
- -сформированы знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм;
- имеется знание о технике выполнения и технике безопасности при выполнении физических упражнений детского фитнеса;
- дети могут выполнять согласованные движения всех частей тела, управлять своим телом;
 - дети умеют выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики с предметами и без предметов;
 - -выполняют несложные связки ОРУ без предметов и с предметами;
- знают последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног, разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах;
- наблюдается положительная динамика развития физических качеств (ловкость, сила, гибкость, выносливость, чувство ритма);
 - знают о значимости аэробики в оздоровлении организма;
- сформирована правильная осанка посредством корригирующей гимнастики;
 - обогащен двигательный опыт детей;

- знают, что такое «фитбол», правильно садятся, держат осанку, выполняют несложные упражнения на равновесие, удержание и гибкость;
- имеют представление о видах спорта с мячом (волейбол, футбол, баскетбол, теннис) посредством выполнения упражнений техники «Школа мяча»;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга;
 - умеют сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- соблюдение чувства музыкального такта и ритма при выполнении упражнений;
 - проявляется устойчивый интерес к занятиям фитнесом.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

No	Возрастная	Количество занятий			Продолжительность
	группа				занятий
1	3-4 лет	В неделю	В месяц	В год	25 минут
		2	8	64	
2	5-6 лет	2	8	64	30 минут
3	6-7 лет	2	8	64	30 минут

2.2 Условия реализации программы.

Материально — технические условия МДОАУ №189 в полной мере позволяют осуществлять образовательную деятельность по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Первые шаги к фитнесу».

Спортивный зал оборудован для занятий с детьми:

- гимнастические маты;
- мячи разного диаметра;
- мячи-фитболы;
- баскетбольный мяч;
- футбольный мяч;
- гимнастические палки;
- гимнастическая стенка;
- ленты;
- обручи;
- скакалки;
- платочки;
- скамейки разной высоты;
- массажные коврики;
- кегли;
- конусы с отверстиями;
- дуги;
- мешочки с песком;
- баскетбольное кольцо;
- футбольные ворота;

Технические средства обучения:

- проигрывающее устройство (музыкальный центр);

-флеш-карта.

<u>Кадровое обеспечение</u>: для реализации программы необходимы: инструктор по физической культуре, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристик для соответствующих должностей педагогических работников.

Методическое обеспечение программы:

Борисова М.М. Фитнес-технологии в системе здоровьесберегаю-щего образования детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре. 2013. N_0 5

Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2015.

Огурёнкова О.Н. и др. Фитнес-программа для детей и родителей // Инструктор по физкультуре. 2013. № 1.

Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - 3-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2018.

Сулим. Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 3-5 лет» М.: ТЦ Сфера, 2018.

Сулим Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2018.

Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005 - 176 с.

Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н., Ермак, В.В Шишкина. — 4-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2000 — 176 с.

2.3 Формы аттестации.

Первичная аттестация проводится в декабре (2 недели) в форме наблюдения и заполнения диагностической таблицы.

Итоговая аттестация проводится в июне (3-4 недели) в следующих формах:

- заполнение диагностической таблицы эффективности освоения ребенком программы;
- открытые занятия с родителями (по запросу, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации с использованием дистанционных технологий).

2.4 Оценочные материалы.

Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Первые шаги к фитнесу», 2 раза в год (сентябрь, май) проводится наблюдение, сдача тестов и заполнение диагностической таблицы (Н.А. Гукасовой, М.А. Руновой). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы.