

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 67  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ  
детский сад № 67 Красногвардейского  
района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от «29» 08 2017 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 39-0 от «29» 08 2017 г.

Заведующий ГБДОУ детский сад №67  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

И.Н. Васильева



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа

**«БЕБИ-ФИТНЕС»**

Для детей 3-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик-  
Михалевская О.А.,  
инструктор по физической культуре

## Содержание

<b>Раздел</b>	<b>страница</b>
1. Пояснительная записка	3
1.1. Цели и задачи программы	4
1.2. Условия реализации программы	10
1.3. Планируемые результаты	13
2. Учебный план	15
2.1. Учебный план «БЕБИ-ФИТНЕС», 3-5 лет	15
2.1. Учебный план «БЕБИ-ФИТНЕС», 5-7 лет	16
3. Календарный учебный график	17
4. Содержание программы	18
4.1 Календарно-тематическое планирование «БЕБИ-ФИТНЕС», 3-5 лет	22
4.2 Календарно-тематическое планирование «БЕБИ-ФИТНЕС», 5-7 лет	29
5. Оценочный и методический материал	35
6. Взаимодействие с родителями	36
7. Дополнительные информационные источники	36
8. Приложение	39
8.1. Методическое сопровождение программы	39
8.2. Примерный музыкально-ритмический репертуар	44

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «БЕБИ-ФИТНЕС»(далее - программа) - это комплексная программа воспитания ребенка-дошкольника, направленная на физическое развитие и повышение двигательной активности детей от 3-7-ми лет. В основе программы лежит идея использования музыкально-ритмических движений, как средства психологического раскрепощения личности.

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг";
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г№ 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. №26).
- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Данная программа является модифицированной и отвечает принципам последовательности, наглядности, целесообразности, доступности.

**Актуальность** и целесообразность создания данной программы обусловлены социальным запросом общества и ориентировано на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития государства. Актуальной задачей физического воспитания, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движении.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. При разработке данной программы базовой основой послужили некоторые положения теории и методики физического воспитания, детского фитнеса, возрастных, физических и психологических особенностей детей.

Более того, программа предлагает хорошую альтернативу детским спортивным секциям. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

**Отличительной особенностью программы является тот факт, что** основным средством ее реализации является активное использование нетрадиционного оборудования (степ-платформ, аква- палок, резинок и т.п. ), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование мастерства педагогов, поскольку способствует формированию индивидуального стиля общения и взаимодействия.

Кроме того, БЕБИ- ФИТНЕС - в отличие от физической культуры - это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность.

**Адресат программы:** Программа ориентирована на детей с 3-х до 7ми лет.

**1.1.Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленных на достижение поставленной цели.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом
- обучить технике базовой аэробики, упражнениям с предметами(мячи-хопы; степ-платформы; мячи; аква-палки и др.).
- формировать представления о необходимости и важности физических упражнений в повседневной жизни
- формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку
- формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

#### **Развивающие:**

- Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- расширять кругозор в области физической культуры и воспитывать чувство необходимости в ежедневных физических упражнениях.
- приобщать к здоровому образу жизни.

#### **Оздоровительные:**

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

### **Возрастные особенности детей**

#### *Младшая группа (от 3 до 4 лет)*

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики. В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков- 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см. 1. Опорно-двигательный аппарат. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Физиологические изгибы

позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

2. Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

3. Сердечнососудистая система. Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

4. Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

#### *Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

1. Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз

2. Сердечно-сосудистая система. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

3. Высшая нервная деятельность. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

#### *Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного



характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

*Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основным проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

2. Сердечно-сосудистая система. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. К 7 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

3. Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

### 1.2 Условия реализации программы

На обучение принимаются дети 3 – 7 лет, по инициативе родителей, желанию ребенка и после заключения договора. Продолжительность реализации программы – в период с сентября по май включительно, по 2 занятия в неделю, 8- в месяц. Занятия проводятся во второй половине дня согласно утвержденному расписанию. Продолжительность занятия зависит от возраста ребенка и соответствует нормам СанПиН:

№	Учебная программа	продолжительность			
		Мл	Ср	Ст	Под
	БЕБИ-ФИТНЕС	15	20	25	30

Форма занятий - совместная игровая, подгрупповая. Количество детей в подгруппе – 10-12 человек.

Занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий. В конце учебного года проводится итоговое открытое занятие.

**Противопоказания:** дети с грубыми интеллектуальными и\или поведенческими нарушениями.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму. Занятия проводятся в спортивном зале ДООУ.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- музыкальный центр (магнитофон);
- мультимедийное оборудование: проектор, экран, ноутбук;
- спортивное оборудование и инвентарь:
  - гимнастические коврики для каждого ребенка;
  - гимнастические палки;
  - степ-платформы;
  - мячи-хопы;
  - аква-палки;
  - скакалки;
  - обручи;
  - мячи различного размера;
  - гантели;
  - жгуты;
  - резинки;
  - ленточки.

#### **Дидактический материал:**

- аудио и видео материалы,
- схемы,
- альбомы,
- картины, открытки,
- игрушки,
- модели человека

Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения.

Программа реализуется по возрастным категориям:

1. БЕБИ- ФИТНЕС для детей 3-5 лет
2. БЕБИ-ФИТНЕС для детей 5-7 лет

Структура занятия:

№	Часть	Содержание	Время, возраст	
			3-5лет	5-7лет
1	<b>Подготовительная часть:</b>	построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния; Разминка: подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке.	До 6 минут	До 8 минут
2	<b>Основная часть:</b>	упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов); Развитие двигательных качеств силы, ловкости, скорости, координации (в зависимости от содержания занятия).	До 12 минут	До 15 минут
3	<b>Заключительная часть:</b>	стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. (Релаксационный	1 - 2 минуты	2-4 минуты

		комплекс по методике Д.Б.Юматовой)		
--	--	---------------------------------------	--	--

### **Методы реализации программы:**

Ведущими методами являются методы прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приёмы, направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой, концентрический).

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы: 1. Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация)

2. Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям)

3. Метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)

4. Метод закрепления упражнения (многократные повторения движений под музыку).

### **1.3.Планируемый результат**

Дети, обучающиеся по программе «БЕБИ- ФИТНЕС», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Результаты обучения (к концу обучения по Программе)

Обучающиеся к концу обучения по программе познакомятся со следующими фитнес-технологиями: степ-аэробика, игровой стретчинг, фитбол-гимнастика и др.

**Дети должны знать:**

- все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

**Дети должны уметь:**

- выполнять, показывать повадки животных;
- работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитбольных мячах, мячах – хобах;
- уметь слушать музыку;
- делать упражнения правильно.

**У детей сформированы:**

- правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация здорового образа жизни.
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

## 2. Учебный план

### 2.1. Учебный план 1 года обучения по программе «БЕБИ –ФИТНЕС», (3-5 лет)

Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
<b>Вводное занятие</b> Инструктаж: правила поведения в спортивном зале	2	Фронтальная\индивидуальная беседа
<b>Ритмические упражнения</b> (развитие мышечной силы ног) - «Степ – марш» - «Прыгалка» - «Солдатики» - «Трамплин».	12	Промежуточный: Выполнение практических заданий
<b>Партерная гимнастика</b> (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку). - «Ёлочка» - «Паровоз» - «Солнышко» - «Лебедь».	10	Промежуточный: Выполнение практических заданий
<b>Фитбол-гимнастика</b> (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче). -«Часики» - «Цапля» - «Грозы»	12	Промежуточный: Выполнение практических заданий
<b>Элементы стретчинга:</b> (развитие подвижности (гибкости) различных суставов) - «Колечко» - «Рыбка» - «Корзиночка»	12	Промежуточный: Выполнение практических заданий
<b>Подвижные игры:</b> (развитие координации движений) - «Мой веселый звонкий мяч» - «Ловишка с мячом» - «Вышибалы» - Эстафеты и подвижные игры с мячом на развитие двигательной активности, спортивного азарта.	12	Промежуточный: Выполнение практических заданий
<b>Фитнес-развлечение:</b> (итоговое занятие)	1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>62</b>

## 2.2. Учебный план 1 года обучения по программе «БЕБИ –ФИТНЕС»,(5-7 лет)

Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
<b>Вводное занятие</b> Инструктаж: правила поведения в спортивном зале	2	Фронтальная\индивидуальная беседа
<b>Ритмические упражнения</b> (развитие мышечной силы ног) - «Степ – марш» - «Шалунья» - «Брови» - «Бег по кругу» - «Летка-Енька»	12	Промежуточный: Выполнение практических заданий
<b>Партерная гимнастика</b> (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку). - «Лебедь» - «Лодочка» - «Змея» - «Кошечка» - «Пиноккио».	10	Промежуточный: Выполнение практических заданий
<b>Фитбол-гимнастика</b> (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче). - «Ладушки» на фитбольном мяче. - «Силад» - на фитбольном мяче с гантелями. - «Воробьиная дискотека»	12	Промежуточный: Выполнение практических заданий
<b>Элементы стретчинга:</b> (развитие подвижности (гибкости) различных суставов) - «Дельфинчик» - «Жаворонок» - «Рыбка» -«Колечко»	12	Промежуточный: Выполнение практических заданий
<b>Подвижные игры:</b> (развитие координации движений) - «Вышибалы» - Эстафеты и подвижные игры с мячом на развитие двигательной активности, спортивного азарта. - «Подбрось - поймай» (обучение проходу, броску мяча в корзину). - «Целься вернее» (эстафеты с мячом)	12	Промежуточный: Выполнение практических заданий



- «Сбей грушу»		
<b>Фитнес-развлечение:</b> (итоговое занятие)	1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>62</b>

### 3.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (3-5 лет)	1 октября	31 мая	32	62	2 раза в неделю
1 год (5-7 лет)	1 октября	31 мая	32	62	2 раза в неделю

## 4.Содержание программы

Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - «быть в форме». А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Программа «БЕБИ-ФИТНЕС» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей: в программу включены: танцевально- ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию аэробных упражнений и элементы стретчинга. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно- воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка, способствует усилению логического единства учебно- воспитательного процесса и воздействует на формирование у детей координации движения.

Работа по данной программе проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному».

### **Принципы программы:**

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- 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.

- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально и др.).
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Содержание программы включает применение таких элементов как:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Оздоровительная гимнастика

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с обучающимися:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка

- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

Программа учитывает все основные особенности развития, свойственные данному возрасту и направлена на:

#### **Задачи «БЕБИ-ФИТНЕС», 3-5 лет:**

- Развитие двигательной активности
- Развитие координации и чувства ритма
- Развитие гибкости и подвижности суставов
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Психомоторное развитие
- Профилактика гиперактивности
- Снятие психоэмоционального напряжения
- Снятие мышечных зажимов
- Формирование правильной осанки
- Самодисциплина
- Развитие согласованности движений

#### **Задачи «БЕБИ-ФИТНЕС», 5-7 лет**

- Развитие выносливости и двигательной активности
- Развитие координации и быстроты реакции
- Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры
- Развитие восприятия и внимания
- Развитие пластики и гибкости суставов и связок
- Снятие психоэмоциональной нагрузки
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Формирование волевых качеств личности
- Снятие мышечных зажимов
- Развитие произвольности и самоконтроля

С учетом вышеуказанных задач в каждой возрастной группе, составлен примерный календарно-тематический план.

### Календарно-тематическое планирование «БЕБИ –ФИТНЕСС», 3-5 лет:

месяц	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
октябрь	1-2	Инструктаж: правила поведения в спортивном зале.						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение рыбка,	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Ловишка с мячом»
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 30 секунд)		Стретчинг, упражнение рыбка, колечко,		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Подбрасывания, ловля мяча. Ведение мяча.	Игра сотрудничество «Части тела»
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение рыбка колечко,	Лазание по гимнастической стенке. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра соревнование «Кто быстрее»
ноябрь	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1,5 минуту		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка,	.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом Ведение мяча шагом, бросок.	Игра психофизической разгрузки «Два мороза»

ноябрь	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс. 15 см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка,	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»
	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, березка, колечко	Группировка в положении сидя, стоя. Перекаты.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение мяча бегом, бросок. Передача мяча в парах. Верхняя и нижняя прямая передача.	Игра психофизической разгрузки «Снежная королева»
	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
декабрь	17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение мяча, огибая конусы бегом, бросок.	Игра сотрудничество «Невод»
	19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 2 минуты через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, березка, колечко	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «собачки»

	21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.40см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»
	23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия, 5-6 прыжков каждой ногой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, березка, колечко	Лазание по веревочной лестнице. Вис на канате.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
январь	25-26	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 секунд + 1 минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, березка, колечко,		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Ведение мяча передача мяча в парах на месте и на ход.	Игра психофизической разгрузки «Вышибала»
	27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко,	Кувырок вперед.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом, ведение мяча клюшкой. в прямом направлении.	Игра сотрудничество «Цепи-цепи»

	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко,	Кувырок назад.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко,		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Ведение мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу.	Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»
февраль	33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко,	Лазание по шведской стенке висы на руках. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «Верхом»
	35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»



37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 3,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча по Прямой.	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
41-42 М	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.40см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»
43-44 Т	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча огибая Конусы.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Упражнение колесо	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»

	<b>47-48</b>	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд	Прыжки на одной ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед, назад.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Скачу-скачу»
<b>Апрель</b>	<b>49-50</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча в парах, передача мяча.	Игра психофизической разгрузки «Догони меня мячом»
	<b>51-52</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по канату.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
	<b>53-54</b>	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	<b>55-56</b>	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Паук и мухи»

<b>Май</b>	<b>57-58</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведение мяча Передача в парах.	Игра психофизической разгрузки «Догони меня мячом»
	<b>59-60</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по канату.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
	<b>61-62</b>	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведение мяча,  передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	<b>63-64</b>	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Паук и мухи»
Итоговое занятие\ Фитнес-развлечение								

### Календарно-тематическое планирование «БЕБИ –ФИТНЕСС», 5-7 лет

МЕСЯЦ	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
октябрь	1-2	Инструктаж: правила поведения в спортивном зале.						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение рыбка, березка	Ползание на четвереньках по дорожке постеленной на пол	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 25 секунд)		Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Знакомство с мячом, подбрасывания, ловля	Игра сотрудничество «Найди пару»
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение рыбка колечко,	Лазание по гимнастической стенке.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра соревнование «Кто быстрее»
ноябрь	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1 минуту		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка,		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»

ноябрь	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.15 см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»
	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуту + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»
	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
декабрь	17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча баскетбольным способом, бросок	Игра сотрудничество «Невод»
	19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «собачки»

декабрь	21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.20см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра активизации двигательного творчества
	23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия, 3-4 прыжка каждой ногой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
январь	25-26	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 секунд + 1 минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра психофизической разгрузки «Снежки»
	27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра сотрудничество «Невод»

<b>январь</b>	<b>29-30</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	<b>31-32</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
<b>февраль</b>	<b>33-34</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «собачки»
	<b>35-36</b>	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах.	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»

М а р т	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
	39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведение мяча	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
	41-42	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
	43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведение мяча огибая конусы, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Знакомство с техникой	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»



	<b>47-48</b>	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд	Прыжки на одной ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Гуси-лебеди»
<b>Апрель</b>	<b>49-50</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведение и передача мяча, работа в парах	Игра психофизической разгрузки «Невод»
	<b>51-52</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
	<b>53-54</b>	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведение мяча  передачи мяча. Работа в парах	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	<b>55-56</b>	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»

Май	57-58	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча  прямой, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
	59-60	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра соревнование «Кто быстрее»
	61-62	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча  огИБая конусы, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	63-64	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Знакомство с техникой	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
		Итоговое занятие\ Фитнес развлечение						

## **5. Оценочный и методический материал**

Оценка усвоения программного материала детьми происходит постоянно в ходе образовательной деятельности и строится на основе наблюдений. При этом педагог ориентируется на следующие целевые ориентиры:

- Ребенок знает о культурно-гигиенических навыках технике безопасности при выполнении упражнений;
- Владеет статическим равновесием
- Умеет ритмично двигаться в соответствии с характером музыки
- Выполняет строевые упражнения (повороты, построения, перестроения) с предметами
- Участвует в проведении подвижных игр под музыку и придумывании новых самостоятельно
- Имеет достаточный уровень гибкости и силы

В конце программного курса обучения запланировано итоговое занятие по закреплению и проверке полученных знаний.

### **Методы и технологии, применяемые в работе с детьми:**

- технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров);
- технология «легкая атлетика в ДОУ – основа атлетизма» (В.А. Оринчук);
- технология «И.Д.И.» ( Д.Б. Юматова);
- технология профилактики негативных эмоций посредством подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина);
- здоровьесберегающие технологии( гимнастика пальчиковая, дыхательная, массаж и самомассаж);
- метод психологического раскрепощения посредством использования музыкально-ритмических упражнений (А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»);
- методики формирования правильной осанки;
- методика профилактики плоскостопия.

## 6. Взаимодействие с родителями

Каждый квартал для родителей проводится открытые занятия, в которых взрослые могут принять как пассивное (в качестве зрителей), так и активное (в качестве участника) участие.

Период	Мероприятия
Сентябрь, май	Выступления на родительских собраниях: «Роль ритмической пластики в гармоническом развитии ребенка», «Итоги года. Выполнение поставленных задач»
Ноябрь, февраль, апрель	Консультации: «Танцуем вместе с детьми», «Развитие образно-игровых движений в различных формах деятельности ребенка», «Рекомендации по оздоровлению организма ребенка»
Февраль, май	Открытые занятия
В течение года	Индивидуальные консультации, беседы

## 7. Дополнительные информационные источники программы

### Печатные:

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: мозаика-синтез, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.

8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
20. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
21. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

**Электронные:**

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Министерство образования и науки РФ ФГАУ «ФИРО» <http://www.firo.ru/>

- Портал —Всеобуч— справочно-информационный образовательный сайт, единое окно доступа к образовательным ресурсам —<http://www.edu-all.ru/>
- Сайт Информика [www.informika.ru](http://www.informika.ru)
- Российское образование. Федеральный портал. <http://www.edu.ru/>
- Российский детский Интернет Фестиваль «Умник» <http://www.childfest.ru/>
- Федеральный портал "Здоровье и образование" <http://www.valeo.edu.ru/>
- Федеральный портал по научной и инновационной деятельности <http://sci-innov.ru/>
- Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru/>
- Поисковые системы <http://www.google.com>; <http://www.rambler.ru>; <http://www.yandex.ru>

## 8. Приложение

### 8.1. Методическое сопровождение к программе

#### Использование степ-платформы

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

— в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;

— как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);

— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

— в показательных выступлениях детей на праздниках;

— как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ-платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во-первых степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на стечах под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на стечах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на стечах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.



## Фитбол-гимнастика

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, нами было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут- в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах.

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность- от простого к сложному.

**Структура физкультурных занятий по футбол - гимнастике состоит из следующих частей.**

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть- физическая нагрузка , в которую входят упражнения:

для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, круглая вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);

-для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

-для укрепления мышц брюшного пресса;

-для укрепления мышц спины;

-для укрепления мышц тазового дна;

-для увеличения подвижности позвоночника и суставов;

игры с футболом( "пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. У нас появился вопрос: какие эффективные формы работы можно использовать на физкультурных занятиях для коррекции речи детей? Мы решили, что необходимо включать в футбол- гимнастику упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст в стихотворной форме, терапевтический эффект.

Само использование футбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения.

Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части физкультурного занятия по футбол - гимнастике.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект футбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей,

что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений. Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики тоже дали положительный результат. У детей стала более развита речь и обогатился словарный запас. Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

Еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на фитболах. В конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например: " В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения". Упражнения имеют названия, которые соответствуют сюжету занятия по фитбол-гимнастике.

### **Стретчинг**

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

## 8.2. Музыкально-ритмические композиции

Во время занятий предлагается использовать следующие музыкально-ритмические композиции:

«Утята», «Чебурашка», «Белочка», «Ладочки», «Кузнечик», «Куклы», «Петушок», «Кораблики», «Веселые путешественники», «Игра», «Рыбачок», «Корова», «Веселые зайчата», «Хлопки», «Два веселых гуся», «Кадриль», «Мартышка», «Зайчики», «Красная шапочка», «Куклы и Мишка», «Полечка», «Стирка», «Неваляшки», «Солдатики», «Пироги», «Антошка», «Полосатый мяч», «Утро», «Марш», «Ежик», «Мотылек», «Медвежонок», «Вместе весело шагать», «Полька», «Волшебный цветок», «Цыплята», «Кот Леопольд», «Песня о лете», «Чунга-Чанга», «Пироги», «Рыбачок», «Большой хоровод», «Человечки», «Плюшевый мишка», «Стирка», «Автомобили», «Маленькая полечка», «Кукляндия», «Свежий ветер», «Три поросенка», «Времена», «Жаворонок», «Буратино», «Дрессировщик», «Мячики», «Сказка за сказкой», «Светит месяц», «Разноцветная игра», «Дело было в январе», «Цирковые лошади», «Песенка о ремонте», «Танцуйте сидя», «Вальс», «Голубая вода», «Расплата», «Бременские музыканты», «Что за птица?», «Кадриль», «Танцкласс», «Есаул», «Полкис», «Военный марш», «Аэробика», «Медленный вальс», «Калика», «Цыганка», «Под музыку Вивальди».

Данный перечень не является исчерпывающим, может дополняться в зависимости от поставленных задач, возрастной категории участников и творческой инициативы педагога.