Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 39
Кировского района Санкт-Петербурга

**Принята**
решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 39
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024г. № 3

**Утверждена**
приказом по ГБДОУ детскому саду № 39
Кировского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2024г. № 39-од
Заведующий _____/Г.Н.Рожкова/

Рожкова Г.Н. Подписано цифровой подписью: Рожкова Г.Н.
Дата: 2024.09.06 00:35:46 +04'00'

**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес Спортик-Бэби»**
для детей 5-6 лет
срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного
образования Николенко
Екатерина Дмитриевна

Санкт-Петербург
2024г.

## Содержание

**1. Целевой раздел Программы**

Пояснительная записка……..... 3
1.1 Отличительные особенности Программы, актуальность .....4
1.2 Цели и задачи Программы……..... 5
1.3 Планируемые результаты освоения Программы……..... 5
**2. Содержательный раздел Программы** .....6
2.1. Учебный план……..... 6
2.2. Календарный учебный график…….....8
2.3. Содержание Программы…….....10

2.4. Проведение занятий по физкультурно-оздоровительной
программе детский фитнес ……14

**3. Организационный раздел (условия образовательной деятельности)**
3.1. Особенности организации предметно-пространственной
развивающей образовательной среды……18
3.2. Педагогическая диагностика…….....18
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы…….20

**4.Список используемой литературы**……....20

## 1. Целевой раздел программы

### Пояснительная записка

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес «Спортик-Бэби» разработана в соответствии со следующими документами:** - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для человека факторов среды обитания» и иные действующие нормативноправовые документы;
- Устав ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 26.09.2022 № 1911-р; - лицензия на осуществление образовательной деятельности от 19.09.2012 № 2526

(Приложение № 3 на право осуществления дополнительного образования серия 78ПО1 № 0004059);

- Образовательная программа дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга» (утверждена приказом от 31.08.2023г. № 30-од);
- решение Педагогического совета ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга протокол № 3 от 30.08.2024 г. о дополнительных образовательных программах.

**«Детский фитнес «Спортик-Бэби»** – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе образовательной программы ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга и программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой, а также элементами программы и технологии физического воспитания детей 3-7 лет Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье». Программа обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

**Рабочая программа** рассчитана для детей 5-6 лет и направлена на формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

**Направленность Программы** – физкультурно-оздоровительная.

**Период обучения** –1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 34 занятия в год.

Время занятий - занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, 15 минут для групп младшего возраста.
Срок реализации программы - 1 учебный год (с сентября по май включительно).
Состав группы постоянный – 8-10 детей (в подгруппе).

## 1.1 Отличительные особенности программы, актуальность

Актуальность заключается в том, что фитнес оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по фитбол – гимнастике и специальные упражнения по различным видам аэробики: Зверо-аэробика, Лого-аэробика, спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс), стретчинг. Оптимальное сочетание, которое в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы**: ***наглядность*** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
***доступность*** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
***систематичность*** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
***индивидуальный подход*** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
***увлеченность*** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
***сознательность*** – понимание выполняемых действий, активность.

**Адресат программы (участники) –** дети 5-6 лет.

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель***:* Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

**Задачи программы:**

**Обучающие задачи:**

- Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и фитбол-гимнастики.
- Формирование навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стретчинг.
- Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.

**Развивающие задачи:**

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; Формировать у ребенка познавательный интерес к своему здоровью и способах его укрепления.

**Оздоровительные задачи:**

- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- Развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу
- Формирование потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.
- Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- Формирование мышечного корсета;
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с различными атрибутами;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

**Форма и режим занятий**

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

Занятия проводятся один раз в неделю. В месяц проводится четыре занятия. Все занятия проводятся во второй половине дня.

## 1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной деятельности:

- начальная диагностика (сентябрь);

- итоговая диагностика (май).

**Цель диагностики:** Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

**Предполагаемые результаты к концу года (5-6 лет)**

Владеют обручем и всеми его способами.

- Движения выполняют ритмично и выразительно.
- Умеют сохранять равновесие на фитболах.
- У детей сформирован познавательный интерес к своему здоровью и способах его укрепления Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- Развитие способности к двигательной импровизации,
- Выражение эмоционального состояния образа через движение под музыку.

**Формы подведения итогов**

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивнотанцевальных представлений и других мероприятиях.

## 2. Содержательный раздел Программы

### 2.1. Учебный план

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес «Спортик-Бэби» -** направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Программа основывается на анализе педагогического опыта, анализе родительского спроса на дополнительные образовательные услуги, на потенциале образовательного учреждения, на социальном заказе муниципального образования и других факторах.

Учебный план направлен на реализацию **рабочей программы «Детский фитнес Спортик-Бэби»** для детей 5-6 лет.

Содержание осваивается детьми в ходе дополнительных занятий во второй половине дня в течение 8,5 месяцев (с 18 сентября по 30 мая) по 1 образовательной ситуации в неделю (4 раза в месяц).

**Вводная часть:** разминка 2-5 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

**Основная часть (аэробная):** 10-20 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного

тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

**Заключительная часть:** 2-5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;
Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

**Планирование занятий (час) Сетка часов при одном занятии в неделю**

**Возрастная группа 5 – 6 лет**

| № | Название раздела, темы | Количество часов всего | Формы контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | Входная диагностика | 1 | Обследование |
| 2 | Фитбол - гимнастика | 5 | Физические качества:<br>1.гибкость: 2.координационные способности; |
| | | | |
| 3 | Спортивная аэробика | 5 | - точность движения;<br>- равновесие;<br>- ритм движения;<br>- расслабление;<br>- мелкая моторика;<br>3.быстрота<br>- движение;<br>- темп движения;<br>- двигательная реакция<br>Сердечно сосудистая и дыхательная система<br><br>Опорно-двигательный аппарат<br><br>-Осанка;<br>- Плоскостопие;<br>- Мышечный корсет |
| 4 | Силовая гимнастика | 5 | |
| 5 | Бэби – дэнс | 5 | |
| 6 | Стретчинг (эл. йоги) | 4 | |
| 7 | Дыхательная гимнастика | 4 | |
| 8 | Художественная гимнастика | 4 | |
| 9 | Итоговая диагностика | 1 | Обследование |
| | **Всего** | **34** | |

***1 условный час равен 1 учебному часу** в соответствие с требованиями санитарных правил, с учетом возраста детей.

## 2.2. Календарный учебный график

**Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:**
Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей с 16 сентября 2024 года. Окончание учебных занятий – 30 мая 2025 года.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детский фитнес «Спортик-Бэби» для детей 3 – 7 лет.**
Реализуется по Программе «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой, а также элементами программы и технологии физического воспитания детей 3-7 лет Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье».

**Комплектования групп дополнительного образования детей:**
с 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.

**Каникулы:** с 01.06.2025 г.по 31.08.2025 г.

**Продолжительность учебной недели:**
Пятидневная учебная неделя.

**Режим занятий:**
Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим ГБДОУ детским садом № 39 Кировского района Санкт-Петербурга.

**Количество часов**, отведённых на освоение воспитанниками учебного плана, в неделю составляет:

воспитанники от 5 до 6 лет – 25 минут.

**Регламентирование образовательного процесса дополнительного образования детей**

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов |
|---|---|---|---|---|
| 1 год | 16.09.2023 | 30.05.2024 | 34 | 34 |

**Расписание занятий ДООП «Детский фитнес «Спортик-Бэби»**

| Группа | | День недели | Время * |
|---|---|---|---|
| Старшая № 5 | Подгруппа № 1 | Среда | 15.50 - 16.15 |
| Старшая № 6 | Подгруппа № 1 | Пятница | 16.35 – 17.00 |

* Организация:
*Подгруппу № 1* на занятие забирает из группы педагог дополнительного образования (отводит после занятия в группу *подгруппу № 2*);
*Подгруппу № 2* на занятие приводит воспитатель группы (забирает *подгруппу № 1*).

## 2.3. Содержание Программы

**Участники Программы (адресат) -** дети 5 - 6 лет.

### Характеристика, цели и содержание разделов программы

**В разделах «**Лого-аэробика», «Зверо-аэробика», «Дыхательная гимнастика», «Силовая гимнастика», «Стретчинг», «Бэби-Денс», «Фитбол – гимнастика», «Спортивная аэробика»,
«Художественная гимнастика» физические упражнения, оказывают определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

**Раздел «Лого-аэробика» Виды упражнений:**

- «У бабушки в деревне»:
- «Ягнята»,
- «Курочка наседка»,
- «Коза-дереза»,
- «Злая и добрая кошка»,
- «Корова»,
- «Лошадка»,
- «Петушок-золотой гребешок»,
- «Ягнята»,
- «Осел»,
- «Мудрая сова»

**Основные движения:**

- сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.
- ползание и пролезание на четвереньках;
- хлопки руками под музыку с произношением звуков; движения руками в различном темпе.

- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом

удары ногой на каждый счёт и через счёт и произношения звуков

хлопки по счёту; притопы на каждый счёт;

притопы с хлопками поочерёдно с имитацией звуков природы;

поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;

**Раздел «Зверо-аэробика» Виды упражнений:**

- Звери Зоопарк:
- «Тигр»,
- «Зебра»,
- «Обезьяна»,
- «Носорог»,
- «Дикобраз»,
- «Антилопа»

**Основные движения:**

- формировать устойчивое равновесие;
- правильное дыхание;
- совершенствовать ходьбу в разных направлениях;
- ползание и пролезание на четвереньках;
- держать равновесие в разных и.п;
- через произвольные движения проявлять эмоциональную раскрепощённость; движения руками в различном темпе.

**Раздел «Дыхательная гимнастика»**

**Виды упражнений**

- «Еж»,
- «Поехали!»,
- «Ветер»

**Основные движения:**

- ходьба по комнате, совершая попеременное движение руками и приговаривая чух-чух!
- медленное покачивание из стороны в сторону с поднятыми вверх руками, но вдох опускать руки со звуком ш-ш, з-з, с-с.

сановная стойка, медленные повороты головы вправо шумный вдох носом, поворот головы в лево – выдох через полуоткрытый рот.

**Раздел «**Силовая гимнастика»

**Виды упражнений:**

«Силачи»,

- «Атлеты»,
- «Барабан»,
- «Наклоны»
- «Прыгающий колобок»,
- «Самолеты»,
- «Циркач» **Основные движения:**
- выполнение ходьбы,
- бег различными темпами,
- движение туловищем в различном темпе.
- высокий подъем коленей поочередно.
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- ходьба сидя на стуле;
- ловить и подбрасывать мячи разных размеров;
- передача мяча;
- акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- подъем рук поочерёдно вверх, вниз;

- бег и ИУ в сочетании с музыкой
- ползанье разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п. **Раздел «Стретчинг»**

**Виды упражнений:** «Волна»,

- «Смешной клоун»,
- «Цветок»,

«Солнечный лучик»,

«Волк» «Лягушки»,

«Слоник»,

«Кошка»,

«Лисичка»

«Змея»,

- «Черепашка»,
- «Медуза»,
- «Журавль»,
- «Паучок»,
- «Матрешка»,
- «Дуб»
- «Звезда»,

**Основные движения:**

- Наклоны прямого корпуса параллельно полу;
- Широкие шаги с сгибанием передней ноги и выпрямлением позади стоящую ногу;
- Вытягивание прямых рук, сцепленных в замок над головой и выворачивание ладонями вверх;
- Вытягивание прямых рук вверх в стойке с согнутыми коленями;
- Прогибание и выгибание позвоночника в позе не четвереньках;
- В положение лёжа на животе постепенное выпрямление рук и поднимание вверх голову;
- В положение лёжа на животе вытягивание рук и ног одновременно над полом

- Развивать силу основных мышечных групп; способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; **Раздел «Бэби-дэнс»**

**Виды упражнений:** «Топ»,

- «Хоп»,
- «Топ-хоп»,
- «Буги»,
- «Круги», «Полусолнце»

**Основные движения:**

увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;

поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.

произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;

подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз; подъем рук поочерёдно вверх, вниз; ходьба на каждый счет и через счет;

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»); **Раздел «Фитбол – гимнастика» Виды упражнений:** «Наклоны», «Попрыгунчики»,
- «Самолеты»,
- «Арка»,
- «Салют»,
- «Качели»,
- «Мостик» **Основные движения:**
- совершенствовать навыки в равновесии с использованием мяча;
- удерживать равновесие стоя на руках с опорой на мяч вытянутыми ногами;
- повороты туловища в правую и левую сторону сидя на мяче;
- покачивания сидя на мяче с подъёмом рук в верх;
- стоя поднимать мяч в верх и опускать;
- прокатывание мяча стоя на коленях вперёд-назад;
- вытягивание лёжа спиной на мяче;
- наклоны

**Раздел «Спортивная аэробика»**

**Виды упражнений:** «Играем с плечами»,

- «Шаги в сторону»,
- «Пружинка»,

«Наклоны»,

«Велосипед»,

«Спрячемся»,

«Неваляшка»,

«Ванька-встанька»,

«Приседаем»,

- «Прыжки»

**Основные движения:**

шаги;

- марши на месте;
- подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- подъем коленей;
- подскоки;
- прыжки;
- бег и его разновидности в разных направлениях;
- ходьба различными способами;

- повороты туловища в правую и левую сторону
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- шаг галопа вперёд и в сторону;
- попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- пружинистые движения ногами на полу приседах;
- шаг с подскоком;

**Раздел «Художественная гимнастика»**

**Виды упражнений:** «Руль»,

- «Браслетик»,
- «Колесо»,

«Балерина»,

«Прокати по дорожке»,

«Подбрось и не урони» **Основные движения:**

выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги; выставление ноги назад на носок и поднимание ноги;

- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- броски и ловля спортивного инвентаря
- прокатывание мяча различными способами;

- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом

**Задачи обучения:**

- формирование интереса к физической культуре, потребности в движении;
- развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу;
- развитие слухового внимание, координация движений,
- формирование правильной осанки,
- умения выполнять движения в соответствии с темпом ритмом музыки,
- обогащение двигательного опыта,
- укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- формирование мышечного корсета,
- укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы,
- заинтересовать детей упражнениями и игрой с различными атрибутами,
- формировать умение передавать, ловить, бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча,
- формировать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Календарно – тематический план**

**Возрастная группа 5 – 6 лет** ЗАДАЧИ:

- Учить овладевать обручем разными способами.
- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно.
- Учить сохранять равновесие на фитболах.

| Задачи | Содержание занятий | Колво часов в неделю |
|---|---|---|
| | **Сентябрь**<br>3 – я неделя | 2 |
| 1.Мониторинг<br>Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА | Наблюдение и тестирование. I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»<br>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина» III. ИМП: «Тик-так»,<br>Стретчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка» | |
| | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»<br>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина»<br>III. ИМП: «Тик-так», Стретчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка» | |
| | **Октябрь**<br>1 – я неделя | |
| Учить работать с обручем, развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно | I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»<br>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони»<br>III. ИМП: «Тик-так», Стретчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок» | |

| | | |
|---|---|---|
| | 2 – я неделя | |
| Закрепление | I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки» | |

| | | |
|---|---|---|
| | II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони»<br>III. ИМП: «Тик-так», Стретчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок» | |
| 3 –я неделя | | 2 |
| Учить работать с обручем, развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно | I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»<br>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони»<br>III. ИМП: «Тик-так», Стретчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок» | |
| 4 -я неделя | | 2 |
| Закрепление I. Ходьба с хорошей | отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»<br>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони»<br>III. ИМП: «Тик-так», Стретчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок» | |
| **Ноябрь**<br>1 – я неделя | | 2 |
| Развивать мышечную силу и выносливость, укреплять ОДА | I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп»,<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб» | |
| 2 – я неделя | | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп»,<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб» | |
| 3 – я неделя | | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощённость | I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки»<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» | |
| 4 – я неделя | | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки»<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» | |
| **Декабрь**<br>1 – я неделя | | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения. | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» | |
| 2 – я неделя | | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» | |
| 3 – я неделя | | 2 |
| Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а также воспитывать II. ответственное отношение к правилам физ.упр.в подвижных играх | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»<br>Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» при выполнении | |
| 4 – я неделя | | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» | |
| **Январь**<br>1 – я неделя | | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА | I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу<br>II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка»<br>III. Стретчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок» | |
| 2 – я неделя | | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу<br>II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка»<br>III. Стретчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок» | |
| 3 – я неделя | | 2 |
| Формировать навыки выразительности и подвижности, а также способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности | I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу<br>II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «Прыжки»<br>III. Стретчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок», «Веточка», «Кустик» | |
| **Февраль**<br>1 – я неделя | | 2 |
| Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка»<br>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой» | |
| 2 – я неделя | | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Закрепление | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка»<br>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой» | |
| 3 – я неделя | | 2 |
| Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции II. Силовая | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»<br>гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»<br>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек» | |
| 4 – я неделя | | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»<br>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек» | |
| **Март**<br>1- я неделя | | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» | |
| 2 – я неделя | | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Закрепление | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» | |
| 3 – я неделя | | 2 |
| Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик» | |
| 4 – я неделя | | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик» | |
| **Апрель**<br>1 – я неделя | | 2 |
| Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок | I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб» | |
| 2 – я неделя | | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб» | |
| 3 – я неделя | | 2 |
| Продолжить формировать потребность | I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу | |

| | | |
|---|---|---|
| в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности | II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик» | |
| 4 – я неделя | | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрёшка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик» | |
| **Май**<br>1 – я неделя | | 2 |
| Укреплять развитие мышц верхнего пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сосудистой системы организма | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка»<br>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой» | |
| 2- я неделя | | 2 |
| Мониторинг Закрепление | Наблюдение и тестирование.<br>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка»<br>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой» | |
| 3 – я неделя | | 2 |
| Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»<br>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек» | |

**Содержание**

**Возрастная группа 5 – 6 лет**

| Месяц, раздел | Содержание | Контроль и учет |
|---|---|---|
| Сентябрь<br>Художественная гимнастика Бэби-дэнс<br>Стретчинг | - Диагностика.<br>- Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощенность | I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки»<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» |
| Октябрь Художественная гимнастика Стретчинг Бэби-йога | - Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА<br>- Учить раскручивать обруч на шее и конечностях, развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно | I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»<br>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони»<br>III. ИМП: «Тик-так», Стретчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок» |
| Ноябрь<br>Бэби-дэнс Стретчинг | - Развивать мышечную силу и выносливость, укреплять ОДА<br>- Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощенность | I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки»<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» |

| | | |
|---|---|---|
| Декабрь<br>Фитбол- гимнастика<br>Стретчинг<br>Бэби-йога | - Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения. - Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр.в подвижных играх | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты»,<br>«Арка», «Салют», «Качели»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» |

| | | |
|---|---|---|
| Январь<br>Спортивная аэробика<br>Стретчинг | - Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА<br>- Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности | I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу<br>II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «Прыжки»<br>III. Стретчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок», «Веточка», «Кустик» |
| Февраль<br>Силовая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика | - Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма<br>- Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»<br>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек» |

| | | |
|---|---|---|
| Март<br>Фитбол- гимнастика<br>Стретчинг | - Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения - Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты»,<br>«Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»,<br>«Кустик» |
| Апрель<br>Бэби-дэнс Стретчинг | - Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок<br>- Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности | I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»<br>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик» |
| Май<br>Силовая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика | - Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма<br>- Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек» |

**Список используемой литературы**

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №

2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г. 7. Степ-дэнс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010. 9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство пресс., 2000. 10. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
11. Т.А. Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-дэнс". С.-П. 2007.
14. Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)
16. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми)