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 00:37:03 +04'00'

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес Спортик-Бэби»
для детей 6-7 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 6-7 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, 30 минут для групп подготовительного 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 6-7 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 – подгрупповая.

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 (6-7 лет)

- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча.
- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения.
- Развита сила основных мышечных групп.
- 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 6-7 лет.

Содержание осваивается детьми в ходе дополнительных занятий во второй половине дня в течение 8,5 месяцев (с 16 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 6 – 7 лет

№	**Название раздела, темы**	**Количество часов всего**	**Формы контроля**
1	Входная диагностика	1	Обследование
2	Фитбол - гимнастика	5	Физические качества: 1.гибкость: 2.координационные
3	Спортивная аэробика	5	способности; - точность движения; - равновесие; - ритм движения; - расслабление; - мелкая моторика; 3.быстрота - движение; - темп движения; - двигательная реакция Сердечно сосудистая и дыхательная система Опорно-двигательный аппарат -Осанка; - Плоскостопие; - 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 6 до 7 лет – 30 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	16.09.2024	30.05.2025	34	34

Расписание занятий ДООП «Детский фитнес «Спортик-Бэби»

Группа		День недели	Время *
Подготовительная к школе группа № 7	Подгруппа № 1	Четверг	15.55 – 16.25
	Подгруппа № 2		16.30 – 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 6 - 7 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 6 – 7 лет ЗАДАЧИ:

- Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле мяча.
- Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнения. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

Задачи	Содержание занятий	Колво часов в неделю
Сентябрь 4 – я неделя		2
1.Мониторинг Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА	Наблюдение и тестирование. I. Маршировка по кругу, бек с захлестом голени с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики» III. ИМП: «Черт и краски», Стретчинг с элементами йоги: «»Поза воина», «Качели», «Кузнечик»	
5 – я неделя		2
Закрепление	I. Маршировка по кругу, бек с захлестом голени с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики»	

	III. ИМП: «Черт и краски», Стретчинг с элементами йоги: «»Поза воина», «Качели», «Кузнечик»	
Октябрь 1 –я неделя		2
Развивать внимание и быстроту реакций, воспитывать	I. Маршировка по кругу, бек с захлестом голени с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стретчинг	

организованность и дисциплину	«Цапля машет крыльями») II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики», «Спираль», «Самый ловкий» III. ИМП: «Черт и краски», Стретчинг с элементами йоги: «»Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр» «Верблюд», «Черепашка»	
2 -я неделя		2
Закрепление	I. Маршировка по кругу, бек с захлестом голени с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики», «Спираль», «Самый ловкий» III. ИМП: «Черт и краски», Стретчинг с элементами йоги: «»Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр» «Верблюд», «Черепашка»	
	3 -я неделя	

Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос», III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой», «Ежик»	
	4 -я неделя	
Закрепление	I. Маршировка по кругу, бек с захлестом голени с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики» III. ИМП: «Черт и краски», Стретчинг с элементами йоги: «»Поза воина», «Качели», «Кузнечик»	
Ноябрь 1 – я неделя		2
Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки», «поза лотоса».	
2 – я неделя		2

Закрепление	I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки», «поза лотоса».	
3 – я неделя		2

Формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности	I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»	
4 – я неделя		2
Закрепление I.Ходьба и бег с	ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»	
Декабрь 1 – я неделя		2
Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и II. способов выполнения упражнения.	I.Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «Поза собаки мордой вниз»	
2 – я неделя		2
Закрепление	I.Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз»	
3 – я неделя		2

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 и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»	

4 – я неделя		2
Закрепление	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»	
Январь 1 – я неделя		2
Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА	I.Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил» II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка» III. Стретчинг с элементами йоги: Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса	
2 – я неделя		2
Закрепление	I.Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил» II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка» III. Стретчинг с элементами йоги: Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса	

3 – я неделя		2
Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности	I.Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил», «Мячик» II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Приседаем», «Прыжки» III. Стретчинг с элементами йоги: Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»	
Февраль 1 – я неделя		2
Учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач» III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой»	

2 – я неделя		2
Закрепление	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач» III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой»	
3 – я неделя		2
Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос», III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой», «Ежик»	

4 – я неделя		2
Закрепление	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос», III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой», «Ежик»	
Март 1- я неделя		2
Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения	I.Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз»	
2 – я неделя		2
Закрепление	I.Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз»	
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 и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница», «Растяжка» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»	

4 – я неделя		2
Закрепление	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница», «Растяжка» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»	
Апрель 1 – я неделя		2
Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки» III. Стретчинг с элементами йоги: Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Поза лотоса»	
2 – я неделя		2
Закрепление	I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки» III. Стретчинг с элементами йоги: Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Поза лотоса»	
3 – я неделя		2
Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же II. навыки выразительности и активности	I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки», «Ножницы» III. Стретчинг с элементами йоги: Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»	
4 – я неделя		2
Закрепление	I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки», «Ножницы»	

	III. Стретчинг с элементами йоги: Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»	
Май 1 – я неделя		2
Продолжать учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач» III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой»	
2- я неделя		2
Мониторинг Закрепление	Наблюдение и тестирование. II. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач» III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой»	
3 – я неделя		2
Продолжать формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос», III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек»	

Содержание

Возрастная группа 6 – 7 лет

Месяц, раздел	Содержание	Контроль и учет
Сентябрь Художественная гимнастика Стретчинг с элементами йоги	- Диагностика. - Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощенность	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Замок», «Жучок»
Октябрь Художественная гимнастика Стретчинг с элементами йоги	- Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА - Развивать внимание и быстроту реакций, воспитывать организованность и дисциплину	I. Маршировка по кругу, бек с захлестом голени с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики», «Спираль», «Самый ловкий» III. ИМП: «Черт и краски», Стретчинг с элементами йоги: «»Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр» «Верблюд», «Черепашка»

Ноябрь Бэби-дэнс Стретчинг с элементами йоги	- Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок - Формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности	I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»
Декабрь Фитбол- гимнастика Стретчинг с элементами йоги	- 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 и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»

Январь Спортивная аэробика Стретчинг с элементами йоги	- Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА - Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности	I.Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил», «Мячик» II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Приседаем», «Прыжки» III. Стретчинг с элементами йоги: Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»
Февраль Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика	- Учить перебрасывать мяч, а также совершенствовать умение работать в парах - Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос»,

		III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой», «Ежик»
Март Фитбол- гимнастика Стретчинг с элементами йоги	- 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 и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница», «Растяжка» III. Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»
Апрель Бэби-дэнс Стретчинг с элементами йоги	- Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок - Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки», «Ножницы» III. Стретчинг с элементами йоги: Стретчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»
Май Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика	- Продолжать учить перебрасывать мяч, а также совершенствовать умение работать в парах - Продолжать формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос», III. Дыхательная гимнастика: «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 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми)