

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 29.08.2025г. № 3

**Утверждена**

приказом по ГБДОУ детскому саду № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
от 29.08.2025г. № 44-од  
Заведующий \_\_\_\_\_ /Г.Н.Рожкова/

**Рабочая программа**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Детский фитнес Спортник-Бэби»**  
для детей 2-3 лет  
срок реализации: 1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Николенко Екатерина Дмитриевна

Санкт-Петербург  
2025г.

## Содержание

### 1. Целевой раздел Программы

|                                                            |   |
|------------------------------------------------------------|---|
| Пояснительная записка.....                                 | 3 |
| 1.1 Отличительные особенности Программы, актуальность..... | 3 |
| 1.2 Цели и задачи Программы.....                           | 4 |
| 1.3 Планируемые результаты освоения Программы.....         | 5 |

### 2. Содержательный раздел Программы

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Учебный план.....                                                                    | 6  |
| 2.2. Календарный учебный график.....                                                      | 8  |
| 2.3. Содержание Программы.....                                                            | 10 |
| 2.4. Проведение занятий по физкультурно-оздоровительной<br>программе детский фитнес ..... | 14 |

### 3. Организационный раздел (условия образовательной деятельности)

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Особенности организации предметно-пространственной развивающей<br>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 «Спорттик-Бэби» разработана в соответствии со следующими документами:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- 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 "Санитарно-эпидемиологические 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 нормативно-правовые 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);
- решение Педагогического совета ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга протокол № 3 от 30.08.2024 г. о дополнительных образовательных услугах.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая мозаика»** - 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. В основе разработки использована программа «Ритмическая мозаика», автор А.И. Буренина.

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.

Детский фитнес «Спортик-Бэби» – Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе основной 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 2-3 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, 35 занятий в год.

Время занятий - занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, 10 минут для групп младшего возраста.

Срок реализации программы - 1 учебный год (с декабря 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), 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 2-3 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.
- Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс.
- 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. Время проведения занятия варьируется в соответствии с возрастом детей и «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 1.2.3685-21).

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной деятельности:  
- начальная диагностика (декабря); - итоговая диагностика (май).

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

#### **Предполагаемые результаты к концу года (2-3 года)**

- Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового Стретчинга.
- Умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом).
- Освоили составные элементы движений.
- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

### **Формы подведения итогов**

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

## **2. Содержательный раздел Программы**

### **2.1. Учебный план**

**Учебный план** разработан в соответствии с нормативно-правовой базой, включающей следующие документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- 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 "Санитарно-эпидемиологические 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 нормативно-правовые 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);
- решение Педагогического совета ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга протокол № 3 от 29.08.2025 г. о дополнительных образовательных услугах.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая мозаика»** - 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. В основе разработки использована программа «Ритмическая мозаика», автор А.И. Буренина.

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 **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Детский фитнес «Спортник-Бэби»** для детей 2-3 лет.

Содержание осваивается детьми в ходе дополнительных занятий во второй половине дня в течение 8,5 месяцев (с 15 сентября по 30 мая) по 1 образовательной ситуации в неделю (4 раза в месяц).

**Вводная часть:** разминка 2 минут, (разновидности ходьбы, Логоритмические упражнения)

**Основная часть(аэробная):** 6 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 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 2 – 3 лет**

| № | Название раздела, темы | Количество часов всего | Формы контроля                                                        |
|---|------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 | Входная диагностика    | 2                      | Обследование                                                          |
| 2 | Зверо – аэробика       | 7                      | Физические качества:<br>1.гибкость:<br>2.координационные способности; |

|   |                        |           |                                                                                                                                                                                                             |
|---|------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Лого – аэробика        | 7         | - точность движения;<br>- равновесие;<br>- ритм движения;                                                                                                                                                   |
| 4 | Бэби-Денс              | 8         | - расслабление;<br>- мелкая моторика;                                                                                                                                                                       |
| 5 | Дыхательная гимнастика | 9         | 3.быстрота<br>- движение;<br>- темп движения;<br>- двигательная реакция<br>Сердечно сосудистая и<br>дыхательная система<br>Опорно-двигательный аппарат<br>- Осанка;<br>- Плоскостопие;<br>- Мышечный корсет |
| 6 | Итоговая диагностика   | 2         | Обследование                                                                                                                                                                                                |
|   | <b>Всего</b>           | <b>35</b> |                                                                                                                                                                                                             |

*\*1 час равен 1 учебному часу* в соответствии с возрастом ребенка, согласно СанПиН 1.2.3685-21.

## 2.2. Календарный учебный график

### **Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:**

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей с 15 сентября по 30 мая 2025 года.

### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детский фитнес «Спортик-Бэби» для детей 2 – 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 01.09.2025 г. по 30.09.2025 г.

### **Каникулы:**

с 01.06.2026 г. по 31.08.2026 г.

### **Продолжительность учебной недели:**

Пятидневная учебная неделя

### **Режим занятий:**

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим ГБДОУ детский сад № 39 Кировского района Санкт-Петербурга.

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

- воспитанники от 2 до 3 лет – 10 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        | 15.09.2025                        | 30.05.2026                           | 35                   | 35                       |

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

| Группы      | Первая младшая группа<br>№ 2               |
|-------------|--------------------------------------------|
| Дни недели  |                                            |
| Понедельник |                                            |
| Вторник     |                                            |
| Среда       |                                            |
| Четверг     |                                            |
| Пятница     | 15.50-16.00<br>16.00-16.10<br>(группа)/зал |

\* Организация:

До января 2026г занятия проходят в групповом помещении.

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 2 - 3 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»,
- «Куточка 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 полукоткрытый 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;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- подъем рук поочередно вверх, вниз;
- бег и ИУ в сочетании с музыкой
- ползание 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 поднятие 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 «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 сцепленииверху, 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 вперёд 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 вперёд 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 внимания, 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 2 – 3 лет

#### ЗАДАЧИ:

- Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стретчинга.
- Упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релакс).
- Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.

| Задачи                                                                                                                            | Содержание занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов в неделю |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Сентябрь</b><br>3 – я неделя                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |
| 1.Мониторинг<br>Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер» | 1                     |
| 4 – я неделя                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |
| Закрепление                                                                                                                       | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок»,                                                                                                                                                                                  | 1                     |
| <b>Октябрь</b><br>1– я неделя                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |
| 1 Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками                                                 | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»                                                                                             | 1                     |
| 2– я неделя                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |
| Закрепление                                                                                                                       | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»                                                                                                                                                  | 1                     |

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                              | III (ДГ) «Еж», «Поехали. Дыхательная гимнастики!»                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                                                                                                                              | 3 – я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 |
| Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»                                                                                             |   |
|                                                                                                                              | 4 – я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| Закрепление                                                                                                                  | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»                                                                                             | 1 |
|                                                                                                                              | <b>Ноябрь</b><br>1-2 – я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
| Продолжать закреплять навыки в ползании                                                                                      | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер» | 2 |
|                                                                                                                              | 3 – я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками                                   | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»                                                                        | 1 |
|                                                                                                                              | 4 – я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| Закрепление                                                                                                                  | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»                                                                        | 1 |
|                                                                                                                              | <b>Декабрь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1-2 – я неделя                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силичи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты»<br>III.ИМП: «Тихо-громко».<br>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»        | 2 |
| 3 – я неделя                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| Закрепление                                              | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силичи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты»<br>III.ИМП: «Тихо-громко».<br>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»        | 1 |
| 4-5-я неделя                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| Совершенствовать полученные навыки                       | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями<br>III. Лого-аэробика<br>IV. Дыхательная гимнастики (ДГ)                                                                                     | 2 |
| <b>Январь</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| 3-4- я неделя                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| Повторить полученные навыки                              | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями<br>III. Лого-аэробика<br>IV. Дыхательная гимнастики (ДГ)                                                                                     | 2 |
| 5-я неделя                                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой          | I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки»<br>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»<br>III.ИМП: «Котята и клубочки»<br>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» | 1 |
| <b>Февраль</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| 1- я неделя                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| Закрепление                                              | I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки»<br>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»                                                                                      | 1 |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                               | III.ИМП: «Котята и клубочки»<br>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»                                                                                                                                                                                                                                |   |
| 2 – неделя                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
| Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п. | I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».<br>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»<br>III.ИМП: «Котята и клубочки»<br>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»   | 1 |
| 3 – я неделя                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
| Закрепление                                                                                                   | I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».<br>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»<br>III.ИМП: «Котята и клубочки»<br>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»   | 1 |
| 4 – я неделя                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
| Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием                                  | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»                                                                                             | 1 |
| <b>Март</b><br>1 – я неделя                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
| Закрепление                                                                                                   | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок»,<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»                                                                                                                             | 1 |
| 2 – я неделя                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
| Совершенствовать ходьбу из разных и.п.                                                                        | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Куточка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер» | 1 |
| 3-4 – я неделя                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
| Закрепление                                                                                                   | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                     | <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Куточка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»</p>    |   |
| <p style="text-align: center;"><b>Апрель</b><br/>1-2 – я неделя</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
| Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками            | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»</p> | 2 |
| <p style="text-align: center;">3- я неделя</p>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
| Закрепление                                                         | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»</p> | 1 |
| <p style="text-align: center;">4-5 – я неделя</p>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
| Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче                  | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>                 | 2 |
| <p style="text-align: center;"><b>Май</b><br/>2-3 неделя</p>        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
| Закрепление                                                         | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>                 | 2 |
| <p style="text-align: center;">4-5 неделя</p>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
| Мониторинг                                                          | Наблюдение и тестирование.                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |

|             |                                                                                                                                                                 |  |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Закрепление | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями<br>III. Лого-аэробика<br>IV. Дыхательная гимнастики (ДГ) |  |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Содержание

### Возрастная группа 2 – 3 лет

| Месяц, раздел                                       | Содержание                                                                                                                                                                                                                    | Контроль и учет                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь<br><br>Лого-аэробика Дыхательная гимнастика | - Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.<br>Учить правильно дышать носом.<br>- Формировать чувство ритма, продолжать учиться ИУ                   | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик» |
| Ноябрь<br><br>Силовая гимнастика<br>Стретчинг       | - Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками<br>- Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стретчинга<br>Формировать правильную осанку и чувство ритма. | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»<br>III. ИМП: «Узнай кто позвал».<br>Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»                                    |
| Декабрь<br><br>Зверо-аэробика Стретчинг             | - Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а также высокий подъем коленей поочередно.<br>- Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.        | I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».<br>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»<br>III. ИМП: «Котята и клубочки»<br>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».     |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Январь</p> <p>Лого-аэробика Дыхательная гимнастика</p> | <p>- Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.</p> <p>- Продолжать закреплять навыки в ползание</p>                                                                                        | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p> |
| <p>Февраль</p> <p>Силовая гимнастика Стретчинг</p>        | <p>- Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками</p> <p>- Продолжить учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стретчинга</p> <p>- Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма</p> | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>                                |
| <p>Март</p> <p>Зверо-аэробика Стретчинг</p>               | <p>- Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой</p> <p>- Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.</p>                                                                                                | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».</p> |
| <p>Апрель</p> <p>Лого-аэробика Дыхательная гимнастика</p> | <p>- Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием</p> <p>- Совершенствовать ходьбу из разных и.п.</p>                                                                                                                                          | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p> |
| <p>Май</p> <p>Бэби-дэнс Стретчинг</p>                     | <p>- Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками</p> <p>- Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче</p>                                                                                                                                                  | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>                                |

2. 6. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 2-7 лет» // Москва 2009г.
3. 9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство пресс., 2000.
4. 10. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
5. 11. Т.А. Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
6. 12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
7. 13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-дэнс". С.-П. 2007.
8. 14. Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
9. 15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 2-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)