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 00:33:19 +04'00'

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Детский фитнес Спортик-Бэби»
для детей 3-4 лет
срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Николенко Екатерина Дмитриевна

Санкт-Петербург
2024 г.

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
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 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 г.);
- распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. № 1676-р «Критерии оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» и иные действующие нормативные акты;
- Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее – ФОП) разработанной в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).
- устав ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 26.06.2022 № 1911-р;
- лицензия на осуществление образовательной деятельности от 19.09.2012 № 2526 (Приложение № 3 на право осуществления дополнительного образования серия 78ПО1 №0004059).

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 2-4 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, 37 занятий в год.

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

1.1 Отличительные особенности программы, актуальность

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

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

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы**:

• ***наглядность*** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

•***доступность*** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

• ***систематичность*** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

•***индивидуальный подход*** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

•***увлеченность*** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;

•***сознательность*** – понимание выполняемых действий, активность.

Адресат программы (участники) – дети 3-4 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. 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 (ноябрь); - итоговая диагностика (май).

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

Предполагаемые результаты к концу года (3-4 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 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 г.);
- распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. № 1676-р «Критерии оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» и иные действующие нормативные акты;
- устав ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 26.06.2022 № 1911-р;
- лицензия на осуществление образовательной деятельности от 19.09.2012 № 2526 (Приложение № 3 на право осуществления дополнительного образования серия 78ПО1 №0004059).

Учебный план направлен на реализацию **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Детский фитнес «Спортик-Бэби»** для детей 2-7 лет.
Содержание осваивается детьми в ходе дополнительных занятий во второй половине дня в течение 9 месяцев (с 18 сентября по 30 мая) по 1 образовательной ситуации в неделю (4 раза в месяц).
Вводная часть: разминка 2-5 минут, (разновидности ходьбы, Логоритмические упражнения)
Основная часть(аэробная): 10-20 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.
Заключительная часть: 2-5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;
Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

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

Возрастная группа 3 – 4 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов всего	Формы контроля
1	Входная диагностика	1	Обследование
2	Зверо – аэробика	6	Физические качества: 1.гибкость: 2.координационные способности; - точность движения; - равновесие; - ритм движения; - расслабление; - мелкая моторика; 3.быстрота - движение; - темп движения;
3	Лого – аэробика	6	
4	Силовая гимнастика	5	
5	Бэби-Денс	6	

6	Стретчинг	6	- двигательная реакция Сердечно сосудистая и дыхательная система Опорно-двигательный аппарат - Осанка; - Плоскостопие; - Мышечный корсет
7	Дыхательная гимнастика	6	
8	Итоговая диагностика	1	Обследование
	Всего	**37**	

***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 16 сентября по 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 детский сад № 39 Кировского района Санкт-Петербурга.
Количество часов, отведённых на освоение воспитанниками учебного плана, в неделю составляет:

- воспитанники от 3 до 4 лет – 15 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	37	37

Расписание занятий ДООП «Детский фитнес «Спортик-Бэби»

Группа		День недели	Время *
Вторая младшая № 8	Подгруппа № 1	Пятница	15.55 – 16.10

	Подгруппа № 2		16.10-16.25

* 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 2 - 4 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 2 – 4 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
Сентябрь 3 – я неделя		1
1.Мониторинг Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» 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». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»	
4 – я неделя		
Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок»,	
Октябрь 1 – я неделя		1
1 Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	
2 – я неделя		1
Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок»,	

	«Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» III (ДГ) «Еж», «Поехали. Дыхательная гимнастики!»	
3 –я неделя		1
Формировать чувство ритма, продолжать учится ИУ	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» 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». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»	
4 -я неделя		1
Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» 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». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»	
Ноябрь 1 – я неделя		1
Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны» III.ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»	
2 – я неделя		1
Закрепление	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны» III.ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»	
3 – я неделя		1
Формировать правильную осанку и чувство ритма	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны» III.ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»	
4 – я неделя		1
Закрепление	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями	

	II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны» III.ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»	
Декабрь 1 – я неделя		1
Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно.	I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки» II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»	
2 – я неделя		1
Закрепление	I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки» II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»	
3 – я неделя		1
Разучивать ползанье разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» ,«Змея», «Черепашка», «Медуза»	
4 – я неделя		1
Закрепление	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» ,«Змея», «Черепашка», «Медуза»	
Январь 1 – я неделя		1
Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок»,	

звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие	«Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	
2 – я неделя		1
Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	
3 – я неделя		1
Продолжать закреплять навыки в ползанье	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» 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». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»	
Февраль 1 – я неделя		1
Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты» III.ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»	
2 – я неделя		1
Закрепление	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты» III.ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»	
3 – я неделя		1
Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты» III.ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»	
4 – я неделя		1
Закрепление	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями	

	II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты» III.ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»»	
Март 1- я неделя		1
Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой	I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки» II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»	
2 – я неделя		1
Закрепление	I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки» II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»	
3 – неделя		1
Совершенствовать ползанье разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» ,«Змея», «Черепашка», «Медуза»	
4 – я неделя		1
Закрепление	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» ,«Змея», «Черепашка», «Медуза»	
Апрель 1 – я неделя		1
Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок»,	

правильным дыханием	«Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	
2 – я неделя		1
Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	
3 – я неделя		1
Совершенствовать ходьбу из разных и.п.	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» 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». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»	
4 – я неделя		1
Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» 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». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»	
Май 1 – я неделя		1
Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате» III.ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»	
2- я неделя		1
Мониторинг Закрепление	Наблюдение и тестирование. I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате» III.ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»	

3 – я неделя		1
Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи» III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»	

Содержание

Возрастная группа 3 – 4 лет

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

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

Список используемой литературы

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