

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Отдел образования Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад комбинированного вида № 203

Принято:
Педагогическим советом
протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

Утверждаю
и.о. заведующий МБДОУ -
комбинированного вида № 203
Смолякова Н.А.
Приказ № 61 от 29 августа 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивная секция «Детский фитнес»

Согласовано:
Советом родителей
Протокол № 1
От «29» августа 2025 г.

Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
	I. Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.1.1.	Цели и задачи программы.	3
1.1.2.	Принципы и подходы к программе.	5
1.1.3.	Значимые характеристики в том числе характеристики особенностей развития детей.	7
1.2.	Планируемые результаты освоения программы.	9
	II. Содержательный раздел	
2.1.	Описание образовательной деятельности по модулям программы.	11
2.2.	Описанием вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.	19
2.3.	Особенности образовательной деятельности и культурных практик.	27
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	28
2.5.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	29
	III. Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение.	31
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	32
3.3.	Распорядок и режим дня.	34
3.4.	Особенности организации мероприятий программы	36
3.5.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	37
3.6.	Кадровые условия реализации	38
3.7.	Финансовые условия реализации	39
	Приложение 1 Оценочный материал	40
	Приложение 2 Рабочие программы модулей	44

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека.

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка: чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в учебе, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора и т. д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту.

В последнее время в дошкольных учреждениях увеличилось число детей с патологией опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие).

Плоскостопие также является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению.

В связи с этим была разработана дополнительная общеразвивающая программа спортивная студия «Детский фитнес», физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивная студия «Детский фитнес» (далее по тексту ДОП) ориентирована на детей дошкольного возраста 4-7 лет.

В основе разработки ДОП положены следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный N 30384));
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (Зарегистрирован 11.11.2020 № 60833);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Устав МБДОУ – детского сада комбинированного вида № 203.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивная студия «Детский фитнес» реализуется не в рамках основной образовательной деятельности МБДОУ.

Для реализации данной программы в детском саду оборудован физкультурный зал.

В нем расположены: методическая литература, фонотека, планы работы с детьми, необходимая документация, спортивный инвентарь.

ДОП спортивная студия «Детский фитнес» обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Цель: профилактика различных заболеваний и укрепление опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

- формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- укреплять вестибулярный аппарат и мышцы всего тела, оказывать влияние на формирование правильной осанки, навыков правильной ходьбы посредством упражнений с балансировочной доской;
- развивать координацию движений и равновесия с помощью гимнастического мяча (фитбола);
- развивать мышечную силу, выносливость, скоростно силовые качества;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи посредством спортивных игр;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, фантазии, внимания, умение согласовать движение, с музыкой при помощи танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе»;
- развивать меткость, зрительно-двигательную координацию, играя в дартс, боулинг;

- развивать ручную умелость и мелкую моторику в работе с обручами;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- развивать гибкость и пластичность с помощью элементов йоги и стретчинг-гимнастики;
- воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- воспитывать интерес к образовательной деятельности по физическому воспитанию как организованной форме максимального проявления двигательных и функциональных возможностей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Детский фитнес – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

ДОП спортивная студия «Детский фитнес» построена на принципах, отражающих закономерности педагогического процесса, общих принципах физической культуры, и специфических принципах фитнеса.

Принципы, отражающие закономерности педагогического процесса:

- научность;
- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- постепенность;
- систематичность и последовательность;
- индивидуализация и дифференциация.

Общие принципы физической культуры:

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип всестороннего гармоничного развития личности;
- принцип социализации личности в процессе занятий.

Специфические принципы фитнеса:

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой (Т.А. Кудра, 2002; Т.С. Лисицкая, 2002). Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях фитнесом не должна быть высокой;

- принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;
- принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий фитнесом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений;
- принцип эстетической целесообразности. Этот принцип является одним из первых, разработанный в фитнесе. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий фитнесом – обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения фитнес-программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений. Это является особенно важным при составлении детских программ;
- принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся;
- принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения занимающихся фитнес-программы, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узкоспецифические особенности, отличающие занятия фитнесом с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей. К ним относятся:

- принцип игровой и эмоциональной направленности. Занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
- принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
- принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

Программа основывается на следующих подходах:

- дифференцированный и индивидуальный подход к воспитанникам с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм;
- системный подход подразумевает целостность программы, состоящей из множества элементов в совокупности отношений и связей между ними;
- личностно-деятельностный подход, который предполагает развитие ребенка в ходе воспитания и обучения, как с позиции педагога, так и с позиции самого ребенка. Формула этого подхода: «помоги мне сделать это самому».
- творческий подход, импровизация при организации физкультурных упражнений, развлечений.

1.1.3. Значимые характеристики в том числе характеристики особенностей развития детей

Возрастная характеристика психофизического развития воспитанников 4-го года жизни (младшая группа)

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг).

Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. Тем не менее, эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.

В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

Возрастная характеристика психофизического развития воспитанников 5-го года жизни (средняя группа)

С четырех до пяти лет у ребенка складываются интересы, ценностные ориентации, предпочтения определенных видов деятельности. Дети этого возраста достаточно свободно ориентируются в привычном для них пространстве. Они чувствуют движения, характеристику времени и уже могут это выразить словами. Умеют считать в пределах десяти. Все это помогает им тонко реагировать на требования взрослого человека и выполнять действия согласно им.

К концу четвертого года жизни дети эмоционально воспринимают музыку, испытывают радость от общения с ней. Дети могут воспроизвести в движениях характер более сложной и менее контрастной 2- и 3х частной музыки. В связи с этим, предпочтение

следует отдавать занятиям по физической культуре с музыкальным сопровождением. Это будет способствовать не только физическому, но и психическому развитию, а так же эстетическому восприятию мира.

Движение для ребенка – это универсальное проявление его жизнедеятельности. В 4-5 лет в связи с развитием основных мышечных групп и совершенствования координации движений детям доступны такие сложные двигательные акты как метание, прыжки, катание на велосипеде, ходьба на лыжах, гимнастические упражнения. У детей усиливается размах движений во всех суставах одновременно, становятся более эластичными и прочными связки. Ребенок осваивает тонкие движения, связанные с развитием мелких мышц кисти. От 4 до 5 лет происходит интенсивное развитие мышц-разгибателей и увеличение их тонуса. Для того чтобы все эти положительные изменения происходили необходимо правильное дыхание. Научить детей правильно дышать при ходьбе, беге и других видах деятельности – одна из основных задач физического воспитания детей дошкольного возраста. В своей программе мы уделяем достаточно много внимания дыхательным упражнениям, а также поддержанию правильной осанки, которая способствует правильному дыханию.

Возрастная характеристика психофизического развития воспитанников 6-го года жизни (старшая группа)

Специалисты выделяют шестой год жизни детей как наиболее нестабильный период в физическом развитии и функциональном состоянии, причем он имеет половую специфику. У девочек идет интенсивное нарастание длины и замедление прироста массы тела, а у мальчиков спад функциональных возможностей за счет снижения темпов прироста физиометрических показателей и мышечной силы.

В шестилетнем возрасте продолжается активное созревание организма. Увеличивается рост и масса тела, достаточно развиты крупные мышцы туловища и нижних конечностей, но они еще слабы и легко утомляются, поэтому не имея достаточной поддержки мышц ребенок или сутулится или опирается грудной клеткой о живот. Для облегчения работы мышц ребенок вынужден постоянно прислоняться к опоре.

Для детей старшего дошкольного возраста характерна чрезвычайная гибкость туловища. В это время чаще всего возникают искривления позвоночника, которые затрудняют правильную работу внутренних органов, задерживает развитие ребенка. Поэтому не допустимы чрезмерные нагрузки на организм ребенка.

Интерес к новым видам деятельности; интерес к миру взрослых, стремление быть похожим на них; проявляют познавательные интересы; устанавливают и сохраняют положительные взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Возрастная характеристика психофизического развития воспитанников 7-го года жизни (подготовительная к школе группа)

В 6-7 летнем возрасте особенно интенсивно развиваются мышцы, обеспечивающие прямохождение и ходьбу. Следует помнить, что мышцы передней стенки живота еще слабы, поэтому ребенку трудно принимать стойку смирно, а подъем непосильной тяжести, жесткий соскок могут вызвать расхождение мышц брюшного пресса.

У ребенка 6 лет относительно хорошо сформирована двигательная сфера: он умеет ходить с разной скоростью, шаг равномерный, широкий. Бегают легко и быстро. Способен овладеть такими сложными движениями, как лазание, прыжки с разбега. Может легко обучиться бегать на коньках, ходить на лыжах. Движения становятся разнообразными, ритмичными и пластичными. Он ловок, быстр и меток в играх и упражнениях. В связи с этим основные движения выполняет ритмично и легко.

Координация рук и ног выражена ярко. С 6,5 – 7 лет начинается самый благоприятный период в освоении правильной, красивой походки и выразительных жестов. Повышается выносливость, но все же ребенок очень быстро переходит от одной деятельности к другой, так как задействованные мышцы устают. При ходьбе его мышцы приобретают правильную ритмичность, но лишь на короткое время на 5-15 минут. Увеличивается способность сохранять неподвижную позу особенно при сидении. Особенно низкой остается способность к максимальному силовому напряжению.

Дети этого возраста должны удовлетворять органическую потребность в движениях. В состоянии пониженной двигательной активности ухудшаются обменные процессы в тканях мозга, что приводит к нарушению работы всех внутренних органов. Поэтому здоровье детей в их движении.

1.2. Планируемые результаты

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1. Воспитанники 4-го года жизни (младшая группа) планируемый результат:

- ребенок имеет первоначальное представление о способах обеспечения сохранности своего организма;
- ребенок активно выполняет осваиваемые движения;
- ребенок умеет в музыкально-подвижной игре представлять различные образы;
- ребенок выполняет элементарные комплексы упражнений под музыку и отдельные элементы ритмических танцев.

2. Воспитанники 5-го года жизни (средняя группа) планируемый результат:

- ребенок управляет своими движениями в разнообразных условиях с различными предметами, в различных игровых ситуациях;
- ребенок имеет элементарные представления о играх с мячом;

- ребенок понимает ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека;
- ребенок проявляет волевые усилия, выдержку, настойчивость, решительность, смелость;
- ребенок охотно выполняет физические упражнения;
- ребенок охотно участвует в подвижных играх.

3. Воспитанники 6-го года жизни (старшая группа) планируемый результат:

- ребенок уверенно владеет физическими упражнениями, умеет самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях;
- у ребенка сформирована правильная осанка и развиты группы мышц;
- ребенок имеет волевые усилия, выдержку, настойчивость, решительность, смелость;
- ребенок знает определенный запас общеразвивающих и танцевальных движений под музыку;
- ребенок умеет использовать такое оборудования как длинная скакалка, обруч и гимнастическую ленту в физических упражнениях и в играх;
- ребенок уверенно владеет мячом в играх;
- ребенок умеет играть в боулинг и дартс;
- ребенок имеет представление о фитбол-гимнастике и умеет выполнять упражнения на фитболах;
- ребенок имеет представление о балансировочной доске и умеет выполнять на ней простые упражнения.

4. Воспитанники 7-го года жизни (подготовительная группа) планируемый результат:

- ребенок уверенно владеет физическими упражнениями, умение самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях;
- у ребенка сформирована правильная осанка и развиты группы мышц;
- у ребенка появляются волевые усилия, выдержка, настойчивость, решительность, смелость;
- у ребенка сформирован определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных движений под музыку, а также с длинной скакалкой, с обручами и гимнастическими лентами;
- у ребенка развито умение работать с инвентарем, как в статическом состоянии, так и в движении по залу.
- у ребенка развито умение работать индивидуально со спортивным инвентарем, а также в парах, тройках и команде;
- ребенок уверенно владеет мячом в играх;
- ребенок умеет использовать нестандартное оборудование;
- ребенок владеет простейшими движениями в игре в боулинг и дартс;
- ребенок имеет представление о фитбол-гимнастике и умеет выполнять упражнения на фитболах;
- ребенок имеет представление о балансировочной доске и умеет выполнять на ней простые упражнения.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание общеразвивающей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей. В процессе образовательной деятельности по физическому развитию в рамках дополнительной общеразвивающей программы одновременно решаются задачи других образовательных областей:

1. Социально-коммуникативное развитие: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. Познавательное развитие: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире (имитация движения животных, труда взрослых).

3. Речевое развитие: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. Художественно-эстетическое развитие: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.1. Описание образовательной деятельности по модулям программы

1. Модуль: «Фитбол-гимнастика».

Гимнастика на больших гимнастических мячах. По структуре фитбол-гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:

- вводная часть, разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения;
- основная часть – освоение общеразвивающих упражнений;
- заключительная часть – подвижная игра и релаксация.

Уникальность оздоровительного эффекта занятий на гимнастических мячах обуславливается физиологическим механизмом их действия на позвоночный столб и как следствие – на весь опорно-двигательный аппарат и работу вегетативных систем организма. Упражнения на гимнастических мячах способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, улучшению осанки и профилактике ее нарушений, создают оптимальные условия для правильного положения туловища.

Упражнения на гимнастических мячах служат:

- 1) для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая);
- 2) для укрепления мышц плечевого пояса и рук;
- 3) для укрепления мышц брюшного пресса;
- 4) для укрепления мышц спины;
- 5) для укрепления мышц тазового дна;
- 6) для увеличения подвижности позвоночника и суставов.

Главным этапом является научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе. Начинать необходимо с простых движений, постепенно переходя к более сложным.

Оздоровительная работа фитбол-гимнастики строится на принципе доступности: подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепляет мышечный корсет у детей, что приводит к исправлению и формированию правильной осанки. Дети становятся более гибкими, ловкими, подвижными, улучшается координация движений. Новая форма образовательной деятельности стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

2. Модуль: «Спортивная гимнастика»:

Спортивная гимнастика – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это образовательная деятельность педагога с детьми под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Модуль спортивная гимнастика решает оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляет индивидуально-дифференцированный подход, учитывает психические особенности детей.

Модуль спортивная гимнастика, направлен на повышение уровня здоровья и предполагающий разнообразие видов физической активности. Он состоит из нескольких направлений.

2.1. Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе».

Оздоровительно-развивающая гимнастика «Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Она представляет собой танцевально-ритмическую гимнастику, нетрадиционные виды упражнений и креативную гимнастику. Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывают определенное воздействие на детей. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Основной целью является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Исходя из целей гимнастики, предусматривается решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать координацию, гибкость, выносливость;
- развивать мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей детей:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку;
- развивать мышление, воображение, находчивость,

- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень образовательной деятельности. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

2.2. Стретчинг-гимнастика включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как путем воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

У стретчинга есть много плюсов:

- Благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся более эластичными.
- Суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость.
- Лучшая профилактика против отложения солей.
- Сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг.
- Возможность заниматься дома самостоятельно, в удобное для каждого время.

Несколько правил при занятии стретчингом:

- Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно.
- Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд, то есть так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его нужно обязательно ослабить, чтобы добиться требуемого, приятного ощущения.
- Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание. Каждое упражнение начинайте с вдоха. Только при наклонах нужно сначала выдохнуть.
- Во время выполнения упражнения сохраняйте устойчивое положение.
- Во время выполнения каждого упражнения необходимо концентрировать внимание на той части тела, которую растягиваете.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений. Подобранных таким образом, чтобы содействовать решению

оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д.

2.3. Йога

Детская йога благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

Основу занятий составили комплексы физических упражнений с элементами йоги. Для проведения таких занятий подбираются самые доступные йоговские позы. Они копируют позы животных, птиц, определенные положения людей, предметы. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают упражнения и легче их осваивают.

2.4. Аэробика

Это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении.

Аэробика направлена на организацию детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений, таких как различные виды ходьбы:

Базовые шаги:

Маршевые простые шаги:

March - ходьба на месте.

Basic step - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

V-step - шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.

Mambo - шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

Cross - шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги.

Step touch - шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).

Knee up - шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой –подъем колена правой.

Curl - шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой –захлест правой.

Kick - шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45 градусов («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45 градусов («удар»).

Lift side - шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45 градусов («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45 градусов («удар»).

Open step - правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок.

2.5. Работа с обручами.

Работа с обручами. Занятия с обручем оказывают благоприятное воздействие на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Данный спортивный инвентарь можно использовать в различных упражнениях: вращение обруча на полу с запрыгиванием в него, вращение на талии на руке или ноге, также обруч участвует в различных спортивных эстафетах и играх.

3. Модуль: «Звонкий мяч»

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Основная задача – научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Мяч – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Для детей мяч – это круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм.

Действия с мячом занимают значительное место среди других средств физического воспитания, усложняясь от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов их выполнения.

В младшей группе начинают знакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча, учат играть с мячом. Прежде, чем приступить к специальным упражнениям, необходимо научить детей брать, держать и переносить мяч двумя и одной руками.

В средней группе возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения.

В старшей группе навыки катания получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Задания для старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств – ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

В подготовительной к школе группе у детей совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Совершенствуются и навыки ловли, ведения мяча правой и левой рукой. Детей старшего дошкольного возраста надо знакомить с историей возникновения мяча: как делали мяч в старину в России, в какие игры играли («Свечки», «Одноручье» и т.д.); рассказывать, какие мячи есть в современном мире и какие спортивные игры они

олицетворяют – баскетбольные (баскетбол), волейбольные (волейбол), футбольные (футбол), теннисные и т.д.

Помимо упражнений в катании, бросании, ловле, отбивании мяча, дети выполняют упражнения развивающего характера. Общеразвивающие упражнения с мячом занимают достойное место среди упражнений с другими предметами. Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх.

4. Модуль: «Все любят спорт»

Данный модуль включает в себя использование нестандартного оборудования, что позволяет разнообразить образовательную деятельность по физическому развитию, сделать их максимально интересными и эффективными.

Использование нестандартного оборудования помогает улучшить качество обучения детей основным видам движений. Повысить интерес детей к двигательной активности, вызвать желание заниматься, двигаться, быть активными.

Цель данного модуля заключается в том, чтобы повысить у детей интерес к физическому развитию и физической культуре в целом.

Основные задачи:

1. Вызвать интерес детей к различным видам двигательной деятельности, желание заниматься спортом.
2. Увеличить двигательную активность детей.
3. Поднять эмоциональный настрой в образовательной деятельности по физическому развитию.

Направления

4.1. Батут.

Батут для детей – это не только предмет развлечений, заряда положительных эмоций, веселья, радости, смеха и позитивного настроения. Прыжки на батуте – это также умственное и полноценное физическое развитие ребёнка. Благодаря прыжкам, дети развивают координацию движений, основные мышечные группы, чувство ориентировки в пространстве. Так же прыжки на батуте являются профилактикой плоскостопия и искривления позвоночника.

На сегодняшний день ортопедами признан факт благотворного влияния прыгания на батуте в отношении детей с проблемами вальгусной установки стоп и плоскостопия. Прыжки на батуте способствуют укреплению связок и наращиванию мышечной ткани для корректного поддержания связочного аппарата, что в свою очередь приводит к укреплению мышц и связок стопы и опорно-двигательного аппарата в целом.

Ежедневные занятия на детском батуте способны не только улучшить общее физическое развитие полностью здорового ребенка, но и помочь ребенку, имеющему проблемы с формированием стоп, обрести здоровые ноги и избавиться от имеющегося недуга.

Упражнения: прыжки на высоту, прыжки ноги вместе, ноги врозь, ноги работают ножницами, поворот на 90 градусов, на 180 и 360, прыжок в группировку, в воздухе разножки и т.д.

4.2. Полоса препятствий.

Полоса препятствий может содержать различное количество снарядов. Разнообразие вариантов полосы препятствий огромное множество. Полосы препятствий включают те упражнения и то оборудование, которое использовалось ранее на занятиях.

Преодолевая полосу препятствий, ребенок приобретает новые качества, необходимые человеку на протяжении всей его жизни. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность.

Упражнение: первый раз дети проходят полосу и вместе с инструктором разбирают, что необходимо сделать на каждом этапе и какие возможно допустить ошибки, следующие 3-4 круга, отрабатывается чистота движений и добавляется скорость. После дети расходятся на те участки, которые у них получились хуже всего. В конце занятия меняется направление движения по полосе препятствий. Также для усложнения можно добавить различные предметы (мячи, ежики, мешочки с песком).

В старшем дошкольном возрасте дети могут выполнять движения в различном темпе, с разной амплитудой, демонстрируя хорошие скоростно-силовые способности, выносливость. И поэтому для тренировки двигательных качеств надо использовать свойственную детям активность, стремление действовать и особенно желание играть.

4.3. Балансировочная доска.

Балансировочная доска имеет ребристую поверхность верхней панели, оказывающую эффект массажа на стопы ребенка, который качается на ней босыми ногами для профилактики и коррекции плоскостопия.

Умение удерживать равновесие является очень важным для овладения другими двигательными рефлексам. Биологический механизм равновесия совместно с другими – зрением, осязанием и обратной связью восприятия помогают ребенку осознать себя в пространстве.

Ритмичные движения для всего корпуса помогут развить основные навыки контроля равновесия.

Тренажер развивает координацию, укрепляет вестибулярный аппарат и мышцы всего тела, оказывает влияние на формирование правильной осанки, навыков правильной ходьбы.

4.4. Массажные дорожки.

Хорошее решение для тех, кто беспокоится о здоровье своих ног – это массажный коврик. Главная его задача - массировать стопу, улучшать кровоснабжение организма, развивать мышцы и суставы, координацию движений, позволит ногам отдохнуть, а также – что особо важно для маленьких детей – правильно формировать свод ступни.

Цель применения массажных дорожек

- развитие положительных эмоций;
- закаливание организма;
- формирование привычки к здоровому образу жизни.

Применение массажного коврика очень поможет при:

- Нарушении работы опорно-двигательного аппарата;
- Неправильном распределении физической нагрузки на стопу;
- Ассиметричной походке;
- Деформации стопы и плоскостопии.

Упражнения:

- Ходьба «По медвежьим лапам» — на руках и ногах и высоким подниманием таза.
- «Ласточка» — стойка на одной ноге, руки в стороны, левая нога поднята назад.
- «Солдаты» — шаги на мешочки и «ножки».
- «Незнайка» — подъем на носках с одновременным подъемом плеч.

Упражнения с массажными ковриками создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Организация образовательной деятельности по профилактике различных заболеваний у детей дошкольного возраста и укреплению опорно-двигательного аппарата осуществляется на адекватных возрасту формах работы с дошкольниками, зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Формы и способы проведения образовательной деятельности:

Классические – по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная часть.

Круговая тренировка – вводная и заключительная часть проводятся в традиционной форме, а время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется посредством круговой тренировки. Для этого следует группу детей, например в 15 человек разделить на 3 подгруппы по 5 человек. Подготовить одинаковый спортивный инвентарь для каждой подгруппы, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Например: скакалки, мячи, пролёты гимнастической лестницы, скамейки, и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый ребёнок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем 2 минуты. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени нагрузки полученной на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает детям проявить творческую инициативу, придумывая способы выполнения упражнения.

Тренировочного типа - направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В образовательную деятельность данного типа могут входить упражнения на спортивных комплексах.

Тематические – направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, футбол).

Сюжетно игрового характера – разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Что способствует развитию интереса детей к разным движениям и проведением их творческих замыслов. Образовательная деятельность сюжетно-игрового характера может производиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке, в парке, в близлежащем лесу с максимальным использованием естественных условий).

Игровые – набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности. Естественная форма передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

Игры-путешествия – включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Музыкально-подвижные игры. Содержат упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Контрольно-проверочного типа – выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений и специализированных. Бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание из-за головы двумя руками, складка, мостик, полушпагат, отжимание.

Вариативные методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизации, театрализации, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения – наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений);

Адаптивные физические упражнения для детей дошкольного возраста с различным уровнем физического развития

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Проблема рождения здорового ребенка, его воспитания и обучения вышла за рамки медицинской и превратилась в социальную. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось; вызывает тревогу и факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

Политика государства поддерживает необходимость создания в нашей стране системы ранней комплексной помощи детям с отклонениями в развитии, которая определяется социально-экономическими условиями современной жизни (Л.И. Фалюшина, 2003; Н.Ю. Честнова, 2006).

Настоящий этап развития системы образования изменяет и уточняет целевые установки в образовательных учреждениях, в том числе и, касающихся сферы адаптивной физической культуры (С.В. Лыков, Л.М. Волобцева, 1999; С.П. Евсеев, 2000; Л.И. Фалюшина, 2003; С.В. Лесина, 2005; Л.В. Шапкова, 2005).

Социализация и интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья в общество относится сегодня к числу первостепенных образовательных задач. Эти функции и выполняет физическая культура для лиц с отклонениями здоровья (иначе адаптивная физическая культура). Адаптивная физическая культура базируется на общей физической культуре, которая является по отношению к первой родовым понятием. Однако, в отличие от базовой дисциплины, объект познания и преобразования в адаптивной физической культуре не здоровые люди, а лица с нарушением физических возможностей.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная – это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Адаптивные физические упражнения включены в содержание базовой программы по физическому воспитанию

Цель:

Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста с различным уровнем физического развития средствами адаптивных физических упражнений.

Поставленная цель конкретизируется в следующем ряде задач:

- Формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков у дошкольников средствами адаптивной физической культуры.

- Формирование осознанного отношения к своим силам, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
- Коррекция нарушений нервно-мышечного аппарата детей старшего дошкольного возраста .

Работа с детьми. Эффективные адаптивные физические упражнения.

Главная идея данного направления физической культуры – «оздоровление через удовольствие». Яркая игровая психо-эмоциональная окраска и индивидуальное разнообразие физических упражнений с применением разнообразного, в т.ч нетрадиционного оборудования повышает интерес детей к занятиям физкультурой, их активность заметно возрастает, они легко справляются даже со сложными заданиями. Расслабляясь психологически, дети много смеются, с удовольствием выполняют игровые упражнения, легко идут на контакт с педагогом, что позволяет выполнять основное требование организации занятий по адаптивной физической культуре – соблюдение индивидуально-дифференцированного подхода к детям. Такой подход обеспечивает самопроявление ребенка в движении согласно его возможностям и позволяет более эффективно влиять на имеющиеся проблемы или затруднения.

Методы:

- методы физического воспитания: игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения.
- методы общей педагогики: словесный, наглядный
- метод согласования движения с музыкой

Средства:

- общеразвивающая гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- коррегирующая гимнастика
- ритмическая гимнастика сюжетно-ролевой психокоррекционной направленности
- подвижные игры и эстафеты
- спортивные праздники и развлечения

Виды	Особенности применения
<i>Фитбол-гимнастика</i>	Упражнения выполняются сидя или лежа на фитнес-мяче. Упругая, неустойчивая среда способствует формированию вестибулярного аппарата, чувства равновесия, ритма движений. Сердечнососудистая система работает в щадящем режиме. Во время выполнения

	упражнений на мяче осевая нагрузка на позвоночник практически отсутствует. Нестабильная основа вынуждает ребенка включать в работу те специфические группы мышц, которые не задействуются при выполнении других видов упражнений.
<i>Занятия в сухом бассейне</i>	Тело ребёнка в бассейне всё время находится в безопасной опоре, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. В то же время в бассейне можно двигаться, ощущая постоянный контакт кожи с наполняющими бассейн шариками. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, стимулируется чувствительность. Занятия развивают общую двигательную активность, координацию движений и равновесие. В сухом бассейне можно выполнять упражнения из различных исходных положений, например упражнения из исходного положения, лёжа на животе, укрепляют мышцы спины, развивают опороспособность рук и хватательную функцию кистей, тренируют зрительно- моторные координации, стабилизируют правильное положение головы.
<i>Имитационные и подражательные упражнения</i>	Имитационно – подражательные упражнения развивают способность к импровизации, слух, внимание, мышление, творческую фантазию и память. Они раскрывают понятные детям образы, формируют умение творчески передать характер и повадки изображаемого животного. Кроме того, упражняясь в выполнении таких движений, дети развивают силу, ловкость, координацию движений, учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навык двигаться в заданном темпе и ритме.
<i>Упражнения на балансирах, ходьба по балансировочной дорожке.</i>	Балансир способствует укреплению мышц спины, ног, выработке чувства равновесия, укреплению вестибулярного аппарата
<i>Массажные дорожки</i>	Используются для упражнений в равновесии, для укрепления мышц стопы, для формирования сводов стопы при ходьбе, для укрепления мышц спины в ползании. Способствует развитию тактильных ощущений, укреплению нервной системы ребенка.
<i>Общеразвивающая гимнастика</i>	тренировка тонуса мышц, укрепление основных мышечных групп, проработка суставов, развитие координации движений

<i>Дыхательные техники</i>	укрепление дыхательной мускулатуры, повышение резервных объемов вдоха и выдоха, устойчивости организма к гипоксии
<i>Мелкомоторная гимнастика</i>	развитие мелкой моторики, активизация деятельности центральной нервной системы
<i>Ритмическая гимнастика</i>	развитие общей выносливости, базирующейся на повышении функциональных возможностей дыхательной и сердечнососудистой системы
<i>Кроссовые пробежки</i>	развитие общей выносливости, базирующейся на повышении функциональных возможностей дыхательной и сердечнососудистой системы
<i>Подвижные игры на прогулке</i>	развитие общей выносливости, укрепление организма
<i>Круговая тренировка</i>	развитие общей выносливости, базирующейся на повышении функциональных возможностей дыхательной и сердечнососудистой системы
<i>Корригирующая гимнастика</i>	укрепление основных мышечных групп, целенаправленное формирование необходимых мышечных групп
<i>Стретчинг</i>	растяжка мышечных групп
<i>Психомышечный тренинг</i>	тренировка ритмичности напряжения и расслабления мышечных групп
<i>Упражнения на расслабление</i>	тренировка мышечного тонуса, его контролирование
<i>Самомассаж</i>	укрепление основных мышечных групп

Примерный комплекс упражнений для детей 4 – 7 лет с нарушением осанки.

Исходное положение	Выполнение	Дозировка	Словесное сопровождение
Лежа на спине	Закрыть глаза, руки и ноги расположить симметрично	10-12 сек.	Ночь, все спят. Снится что-то хо-, рошее: лес, река, мама готовит что-то вкусное. Солнце взошло, все проснулись и пошли в лес

Лежа на спине, в руках гимнастическая палка	Выполнить перемах двумя ногами через гимнастическую палку, затем выполнить обратное движение	15-20 раз	Шли по лесу, перепрыгивали через поваленные деревья
Лежа на животе, в руках гимнастическая палка	Положить палку на нижний угол лопаток и выполнить обратное движение	15-20 раз	Пробирались под ветками, искали грибы и ягоды
Стоя на одной ноге	Руки вверх, другую ногу согнуть, стопу поставить на голень или бедро опорной ноги (самовытяжение). При выполнении упражнения возможен вариант: при словах «ветер подул» кистями рук выполняется имитация колыхания листьев	10-15сек. на каждой ноге	Дерево растет, тянется веточками к солнцу (ребенок может проявить фантазию и назвать то дерево, которое изображает; возможен вопрос от инструктора: «Какое дерево растет?»))
Сидя на пятках	Руки в стороны на уровне плеч	15-20 сек.	Птичка летит на дерево собирать тлю (фантазия на тему «какая птичка летит»)
Лежа на спине, руки вдоль туловища	Проползти на спине вниз до конца полотенца и обратно	1 раз	Гусеница ползет по ветке дерева за зеленым листиком (вишенкой, яблоком, сливой); при словах «птичка летит» вернуться обратно
Лежа на спине	Поднять вверх сомкнутые ноги, нарисовать и разукрасить то, что несла гусеница	1 раз	Уместны вопросы к группе: «Что рисуете? Какого цвета? Быстро ли ползла гусеница?»
Лежа на спине	Прогнуться, упор на лопатках, ноги прямые	4-5 раз по 5 сек.	Гусеница тянется
Лежа на животе, в руках мяч	Передача мяча перед собой и за спиной по кругу	До утомления	Колобок бежал по тропинке (вместе с детьми вспомнить сказку о колобке)
Лежа на спине, в руках мяч	Сесть, положить мяч на сомкнутые голени, лечь, поднять ноги и поймать	10 раз	Колобок спускается с горки

	скатывающийся мяч		
Лежа на спине	Принять упор на лопатках	До утомления	Мост через ручей, под мостом ежик проходил, кактус оставил. Лиса пробежала и спросила у моста: «Мостик, мостик, не видел ли ты ежика?» (Ответ может быть любым.)
Лежа на животе	Прогнуться, оторвать руки и ноги от пола	5 раз по 5 сек.	Лодочка поплыла через ручеек, в ней была кошка
Упор на коленях	Прогнуться и выгнуться	8-10раз	Кошка сердитая и добрая
Лежа на животе	Сгибание и разгибание рук с касанием плечевого сустава	10-15раз	Кошка когти выпускала
Лежа на животе	Плавательные движения руками	До утомления	Помогли кошке перебраться на другой берег? - положительный ответ, а теперь плывем обратно. Прошел сильный дождь, ручей стал быстрой глубокой речкой. Наступает вечер, солнце заходит за горизонт, мама ждет нас на другом берегу, стоит с фонариком. Если ребенок касается пола руками, то можно задать вопрос: «Кто по дну ползет?»
Лежа на животе, руки и ноги сомкнуты на полу	1. поднять сомкнутые конечности; 2. развести конечности в противоположные стороны; 3. сомкнуть конечности; 4. принять исходное положение	5-7 циклов	Наступила ночь, на небе засияла звезда
Лежа на животе	Руки в «замок» за головой, поднять туловище, руки развести до предела	3-4 раза, по 5 сек.	Сова полетела на охоту
Лежа на животе	Руки в «замок» за спиной, поднять туловище	3-4 раза, по 5 сек.	Лиса выглядывала из травы
В ходьбе	На носочках	1 круг по залу	Мышка крадется, чтобы лисичка не поймала
В ходьбе	На пятках	1 круг по залу	Мышка через лужицу переходит

Лежа на животе или на спине.	Схватиться за края скамейки руками и ползти, работая только руками	2 раза на животе, 2 раза на спине	Червячок ползет по норке, спать собирается
------------------------------	--	-----------------------------------	--

Словесное сопровождение должно быть доброжелательным и эмоционально красочным.

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей;
- использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют, например основные движения (бег, прыжки, метание, поскоки и др.);
- простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;
- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям – надежности, объективности, информативности;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;
- повторяемость двигательных заданий для воспитанников разных возрастных групп, что позволяет проводить “сквозное” тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности каждого ребенка и детей от 4 до 7 лет;
- использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

2.3. Особенности образовательной деятельности и культурных практик

Процесс овладения культурными практиками – это процесс приобретения универсальных культурных умений при взаимодействии с взрослыми и в самостоятельной деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Культурные практики (Крылова Н.Б.):

- Это обычные, привычные для человека способы и формы самоопределения, нормы поведения и деятельности.
- Это разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребёнка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни
- Это обычные для него (привычные, повседневные) способы самоопределения и самореализации, тесно связанные с жизненным содержанием его бытия и события с другими людьми.

- Это апробация (постоянные и единичные пробы) новых способов и форм деятельности и поведения в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов.
- Это стихийное и подчас обыденное освоение разного опыта общения и группового взаимодействия с взрослыми, сверстниками и младшими детьми.
- Это приобретение собственного нравственного, эмоционального опыта сопереживания, заботы, эмпатии, помощи и т.п. Здесь скрывается начало «скрытого» воспитания.

В качестве ведущей культурной практики ДОП спортивная студия «Детский фитнес» выступает игровая практика, позволяющая создать событийно организованное пространство образовательной деятельности детей и взрослых. Игровая культурная практика ребенка – это основанный на его текущих и перспективных интересах и привычный для него вид самостоятельной игровой деятельности, поведения и душевного самочувствия в ней, а также складывающегося в процессе этой деятельности уникального индивидуального жизненного опыта. Игровая деятельность дошкольников как культурная практика, представляя собой интегративное явление, обеспечивает удовлетворение актуальных запросов ребенка и общества за счет ориентации на потенциальные социальные возможности детей.

Культурная практика целостности телесно-душевно-духовной организации личности ребенка обеспечивает полноценное физическое, психическое и духовное здоровье ребенка на основе интеграции физического, познавательного, речевого, художественно-эстетического и социально-коммуникативного развития ребенка.

Практика целостности – это способность и возможность ребенка целенаправленно и безопасно познавать свои телесные возможности, созидать комфортное душевное состояние, преобразовывать развивающую предметно-пространственную среду.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка.

Инициативность – частный случай самостоятельности, стремление к инициативе, изменение форм деятельности или уклада жизни. Это мотивационное качество, рассматривается и как волевая характеристика поведения человека.

Инициативность проявляется во всех видах деятельности, но ярче всего в общении, предметной деятельности, игре, экспериментировании. Это важнейший показатель детского интеллекта, его развития. Инициативный ребенок стремится к организации игр, продуктивных видов деятельности, содержательного общения, он умеет найти занятие, соответствующее собственному желанию; включиться в разговор, предложить интересное дело другим детям. В дошкольном возрасте инициативность связана с проявлением любознательности, пытливости ума, изобретательностью. Инициативного ребенка

отличает содержательность интересов.

Направления поддержки детской инициативы:

- позиция педагога при организации образовательного процесса, дающая возможность самостоятельного накопления опыта и его осмысления. Основная роль физкультурного инструктора – организация ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфортности и уверенности в собственных силах;
- психологическая перестройка позиции педагога на личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности;
- фиксация успеха, достигнутого ребенком, его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса.

Инициативность проявляется в создании сюжетов и организации совместных игр, в умении выполнять значимые поручения взрослых (родителей и педагогов), способности адекватно оценивать собственную деятельность и поведение, а также деятельность и поведение других детей. Педагог создает условия для свободного выбора детьми различных деятельностей, их участников и форм совместности, а также условий для принятия ими решений, выражения своих чувств и мыслей.

Инициативность наиболее ярко проявляется в играх с правилами. Овладеть правилом – значит овладеть своим поведением. Поэтому задача физкультурного инструктора мотивировать игровые действия детей, непосредственно участвуя и эмоционально включаясь в игры детей. В роли организатора игры педагог вводит правила в жизнь ребенка, а в роли отстраненного наблюдателя – анализирует и контролирует действия детей. Только совмещение этих ролей может обеспечить развитие воли, произвольности и инициативности дошкольников.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие физкультурного инструктора с семьями воспитанников.

Для этого необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал

каждого ребенка.

Родители (законные представители) получают консультации специалистов, информацию о запланированной работе с детьми. Три раза в год проводятся семейные спортивные олимпиады.

Семейные спортивные олимпиады – это яркие и ожидаемые детьми события, в которых они любят принимать участие, соревнуясь со сверстниками и родителями, демонстрируя полученные физические навыки. Атмосфера праздника и дух соперничества вызывают множество положительных эмоций у детей, а привлечение родителей к проведению этих событий способствует сближению взрослых и детей для победы в соревнованиях.

Задачи:

1. Повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту.
2. Совершенствовать двигательные навыки.
3. Воспитывать физические и морально-ролевые качества.
4. Создать условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Организация и проведение:

Спортивные олимпиады проводятся три раза в год в разные сезоны, в связи с этим используются разные виды конкурсов. Строятся они как комплексное мероприятие, включая в себя несколько программ. Участники – родители и дети. Олимпиады проводятся в течение одного часа и включают в себя соревнования, эстафеты, незнакомые подвижные игры, мастер-классы, сценки-миниатюры.

Результаты:

Во время проведения олимпиад царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.

В результате информация и практический опыт, полученный родителями, помогут: повысить эффективность работы по оздоровлению детей; получить необходимые знания о физическом развитии ребенка; сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье; снизить «дефицит» положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение ДОП спортивная студия «Детский фитнес» обеспечивает физическое развитие детей по всем модулям программы, на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Пространственная	Физкультурный зал
Предметная	✓ батут – 1 шт.; ✓ набор гантелей – 24 шт.; ✓ гимнастические скамейки – 4 шт.; ✓ гимнастические палки (71 см) – 20 шт.; ✓ мяч гимнастический с рожками 55 см – 2 шт.; ✓ мяч гимнастический с рожками 47 см – 2 шт.; ✓ мяч гимнастический с ручкой 47 см – 2 шт.; ✓ мяч гимнастический массажный 47 см – 2 шт.; ✓ мячи массажные 30 см – 2 шт.; ✓ мячи массажные 10 см – 24 шт.; ✓ мячи резиновые (200 мм) – 24 шт.; ✓ мячи резиновые (125 мм) – 26 шт.; ✓ мячи резиновые (75 мм) – 26 шт.; ✓ мячи массажные игольчатые 7 см – 10 шт.; ✓ ленточки – 52 шт.; ✓ скакалка – 27 шт.; ✓ канаты – 2 шт.; ✓ маты – 2 шт.; ✓ гимнастические коврики – 10 шт.; ✓ кегли – 6 шт.; ✓ кольцоброс – 2 шт.;

	✓ обручи 60 см – 9 шт.; ✓ обручи 900 мм – 2 шт.; ✓ массажная дорожка – 4 шт.; ✓ лаз – 2 шт. ✓ дартс – 2 шт.; ✓ набор для боулинга – 5 шт.; ✓ набор бадминтонный – 2 шт.; ✓ набор универсальный спортивно-игровой – 1 шт.; ✓ снежки – 66 шт.; ✓ мешочки с песком – 25 шт.; ✓ проворные мотальщики – 1 шт.; ✓ дуга для подлезания – 2 шт.; ✓ платочки – 22 шт.; ✓ помпоны – 14 шт.; ✓ проворные мотальщики – 1 шт.; ✓ балансиры – 2 шт.
ТСО	Музыкальный центр Ноутбук Фонотека

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Образовательные модули (направления развития)	Методические пособия. Учебно-наглядные материалы
	Печатные ресурсы
Фитбол-гимнастика	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб. : ООО «Издательство «Детство – ПРЕСС», 2013. – 112 с. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2012. - 112 с.

	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2014. – 96 с.
Спортивная гимнастика	Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 104 с. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб. : ООО «Издательство «Детство – ПРЕСС», 2013. – 112 с. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2012. - 112 с. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с.
«Звонкий мяч»	Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2012. – 96 с.
«Спорт любят все»	Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для старшего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2014. – 80 с. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с.

	Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2014. – 80 с. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2010. – 160 с. Субботина Е.А. Физкультминутка 100 стишат для малышей. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 126 с.
Электронные ресурсы	
	Ветрова И.В., В 393 Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. http://www.metodichka.x-pdf.ru/15kulturologiya/52682-1-iv-vetrova-gimnastika-metodikoy-prepodavaniya-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-uchebnoe-posobie-krasnoyarsk-201-bbk-74.php Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста учеб. пособие /Н.В. шебеко. Минск: Высш. шк., 2010. https://vk.com/doc94058094_437480766?hash=592316c6872f94296b&dl=2440a075e43f6d90d8 Физическое развитие дошкольников: Учебно-методическое пособие для подготовки детей к школе /Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова – Москва: АСТ: Астрель, 2014. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. / Филирева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Издательство: Детство-Пресс, 2016 г. http://fizinstruktor.ru/ca-фи-дансе-танцевально-игровая-гим/

3.3. Распорядок и режим дня

Пояснительная записка

Организация образовательного процесса в порядке оказания платных образовательных услуг регламентируется расписанием занятий в учебном году, который разрабатывается и утверждается МБДОУ самостоятельно.

Образовательная деятельность по ДОП организуется два раза в неделю для детей от 4 до 7 лет:

- в младшей группе (4ый год жизни) продолжительность образовательной деятельности 15 минут;
- в средней группе (5ый год жизни) продолжительность образовательной деятельности 20 минут;

- в старшей группе (6ой год жизни) продолжительность образовательной деятельности 25 минут;
- в подготовительной к школе группе (7ой год жизни) продолжительность образовательной деятельности 30 минут.

Особенности набора групп и режим занятий

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей в возрасте от 4-х до 7 лет. Набор детей в группу осуществляется на основании заявления родителей, без специального отбора.

Учебный план

<i>Модули</i>	4-й год жизни	5-й год жизни	6-й год жизни	7-й год жизни
	<i>Кол-во часов в год (кол-во периодов/ минуты)</i>			
Фитбол-гимнастика	12/180	12/240	13/325	14/420
Спортивная гимнастика	23/345	22/440	20/500	19/570
«Звонкий мяч»	17/255	16/320	18/450	16/480
«Все любят спорт»	10/150	12/240	11/275	13/390
Техника безопасности	2/30	2/40	2/50	2/60
<i>Итого</i>	64/960	64/1280	64/1600	64/1920

Расписание занятий

дополнительной общеразвивающей программы двигательной направленности спортивная секция «Детский фитнес»

с воспитанниками МБДОУ-детский сад комбинированного вида №203 на 2025-2026 уч. год

День недели	Время проведения	Возрастная группа	Место проведения
Понедельник	18.00 - 18.30	Группа №3	Спортивный зал
	18.40 - 19.10	Группа №4	
Среда	18.00 - 18.30	Группа №3	Спортивный зал
	18.40 - 19.10	Группа №5	
Пятница	18.00 - 18.30	Группа №4	Спортивный зал
	18.40 - 19.10	Группа №5	

3.4. Особенности организации мероприятий программы

Построение образовательной деятельности. Основа программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Образовательная деятельность составляется согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствует возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников. Материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки, образовательная деятельность составляет единую систему обучения. Структура проведения образовательной деятельности состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Деление на части относительно, образовательная деятельность составляет единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач.

Задачи 1-ой части:

- подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему;
- разогреть мышцы, связки и суставы;
- создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Но возможны и другие варианты конструирования образовательной деятельности, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени.

Задачи 2-ой части:

- формируются двигательные умения и навыки;
- идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени.

Задачи 3-ой части:

- постепенное снижение нагрузки.

В заключительной части используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

Особенности методики обучения. В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в ДОП спортивная студия «Детский фитнес», возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения – на этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения и дает название упражнения, а воспитанники пытаются воссоздать увиденное, пробуют выполнить его. Объяснение образное и краткое, с использованием гимнастической терминологии.

При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод (изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению). Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

Педагог использует разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают воспитанникам правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах, танцах и играх.

3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда способствует укреплению и сохранению здоровья.

Материалы и оборудование создают оптимально насыщенную (без чрезмерного обилия и без недостатка), мобильную среду и

обеспечивают реализацию дополнительной общеразвивающей программы в совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности ребенка, с учетом его потенциальных возможностей, интересов и социальной ситуации развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- формирование основ бережного отношения к своему здоровью;
- безопасность пространственных элементов и окружающего пространства;
- развитие индивидуальности ребенка, его интересов, склонностей (диагностирование, знание индивидуальных особенностей);
- развитие творческих способностей ребенка;
- формирование позиции активного участия и гармонии в окружающем пространстве,
- стимулирование, способствующее знакомству со средствами и способами познания, развития и коррекции психических процессов ребенка (ребенок должен постоянно находиться на грани перехода к следующему этапу развития, в зоне его ближайшего развития).

Развивающая предметно-пространственная среда выстраивается на следующих принципах:

- о Насыщенность среды, предусматривает оснащенность средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем;
- о Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;
- о Полифункциональность предусматривает обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды;
- о Вариативность среды предполагает наличие различных пространств, а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную деятельность детей;
- о Доступность среды;
- о Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

3.6. Кадровые условия реализации ДОП

Реализацию программы осуществляет

инструктор по физическому воспитанию, педагог дополнительного образования)

3.7. Финансовые условия реализации ДОП



№	Наименование оборудования	Источник финансирования	Планируемая сумма *
1	Учебно-методические комплекты, дидактические пособия	Бюджетные средства	Не менее 1000 р. в год
2	- Игрушки, - игровое спортивное оборудование, - игровые материалы.	Внебюджетные средства, спонсорская помощь	
3	Средства для приобретения атрибутов для проведения соревнований для детей и взрослых	Внебюджетные средства, спонсорская помощь	Согласно бюджету мероприятия
4	Средства для реализации различных проектов, выступлений.	Внебюджетные средства	
5	Техническое оснащение - проектор, экран.	Внебюджетные средства	
6	Ремонтные работы	Внебюджетные средств	

* Предполагаемая сумма может быть изменена по независящим причинам и обстоятельствам.

Оценочный материал

В соответствии с п.3.2.1 ФГОС ДО при оценке реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей».

Педагогическая оценка связана с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Следствием педагогической диагностики является наличие разработанных мероприятий для более результативного развития каждого диагностируемого ребенка.

Диагностика уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста состоит из двух частей.

1. Физическое развитие (измерение длины и массы тела);

2. Развитие психофизических качеств:

- измерение силы: подъем туловища в сед, динамометрия ручная
- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность; метание на дальность правой и левой рукой от плеча (мешочка с песком весом 200 г)
- быстрота: бег на дистанции 10 м и 30 м;
- выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150, (в зависимости от возраста детей);
- ловкость: прыжки через скакалку;
- гибкости: наклон туловища вперед на скамейке.

Диагностика физического развития.

Измерение длины тела. Длина тела измеряется верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять

правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерение массы тела. Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 4-7 лет
(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал.	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев.	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал.	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев.	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал.	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев.	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал.	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев.	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал.	8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев.	8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал.	6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев.	4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал.		1-3	3-15	7-21
		Дев.		2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал.		31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев.		32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал.		9-10	10-11	11-13

		Дев.		6-8	7-9	10-12
--	--	------	--	-----	-----	-------

Использование диагностических тестов

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (октябре — май). Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) – к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Диагностика психофизических качеств

Тесты по определению скоростно-силовых качеств

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 2 попытки. Засчитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Делаются 2 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Метание мешочка с песком весом 200 г на дальность правой и левой рукой

По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.П. стоя производит бросок мешочка с песком (200 гр.), одной рукой

из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Тесты по определению быстроты

Бег на дистанцию 10 метров

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из 2 попыток.

Бег на дистанцию 30 метро

На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш».

Тесты по определению ловкости

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Тесты по определению гибкости

Наклон туловища вперед

Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). По линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

Тесты по определению выносливости

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров (в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей:

- (средняя группа) - дистанция 90 м;
- (старшая группа) - дистанция 120 м;

(подготовительная группа)- дистанция 150 м.

и. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, и вновь ложится. Считается количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Приложение 2

Рабочие программы модулей Возраст детей: 4-ый год жизни

Сентябрь

Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Техника безопасности Звонкий мяч	1-2	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности		
		1. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы 2. Слаженная работа в команде	1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (гимнастическими палками) 4. Ползание на четвереньках, катая мяч головой (по подгруппам) 5. Дыхательные упражнения «Погончики» 6. Ходьба обычная 7. Эстафета «Оставь мяч в корзине»	1. Гимнастические палки 2. Мячи большие (на пол группы) 3. Корзина 2 шт. 4. Музыкальное сопровождение
Фитбол-гимнастика	3-4	1. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы 2. Учить сидеть на гимнастических мячах, прыгать вперед 3. Формировать	1. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с ежиками) 4. Пружинки на гимнастических мячах 5. Прыжки на гимнастических мячах с продвижением вперед 6. Прыжки на мячах прыгунах по кругу друг за другом	1. Мячи ежики 2. Гимнастические мячи 3. Музыкальное сопровождение

		правильную осанку	7. Дыхательные упражнения 8. Ходьба обычная. 9. Подвижная игра «Солнышко и дождик»	
Звонкий мяч	5-6	1. Учить катать мяч друг другу лежа на животе 2. Укреплять мышечный корсет позвоночника	1. Ходьба на носках, на пятках, прыжки с продвижением вперед 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с мешочками) 4. Катание мяча друг другу в парах лежа на животе 5. Правильная осанка 6. Музыкально-подвижная игра «Космонавты». 7. Дыхательные упражнения 8. Ходьба обычная.	1. Мешочки на каждого ребенка 2. Мячи большие (на полгруппы) 3. Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч	7-8	1. Учить передавать мяч в парах ногами 2. Укреплять мышечный корсет позвоночника 3. Упражняться в ползании, катая мяч головой	1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с лентами) 4. Катание мяча друг другу в парах ногами, сидя на полу 5. Ползание на четвереньках, катая мяч головой (по подгруппам) 6. Правильная осанка 7. Дыхательные упражнения 8. Ходьба обычная.	1. Ленты на каждого ребенка 2. Мячи большие (на полгруппы) 3. Музыкальное сопровождение
Ноябрь				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование

Спортивная гимнастика	9-10	1. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы, мышечный корсет 2. Упражняться в ходьбе по канату боком 3. Упражнять в ползании по лазу	1. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой между предметами 3. Аэробика 4. Ходьба по канату боком 5. Ползание по лазу 6. Игра «Эстафета в парах» 7. Ходьба обычная.	1. Канат 2. Лаз 3. Музыкальное сопровождение
Спортивная гимнастика	11-12	1. Упражняться в прыжках через обруч 2. Упражняться во вращении обруча 3. Укреплять мышечный корсет позвоночника	1. Ходьба на носках, на пятках, с обручем в руках 2. Бег за педагогом по кругу с обручами 3. ОРУ (обручи) 4. вращение обруча 5. прыжки через обруч 6. Подвижная игра "Лиса и колобок" 7. Ходьба обычная.	1. Обручи по количеству детей 2. Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч «Все любят спорт»	13-14	1. Учиться преодолевать полосу препятствий 2. Упражняться в катании мяча в цель (кегли)	1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (со стульчиками) 4. Преодоление полосы препятствий 5. Катание мяча в кеглю 6. Подвижная игра "Перебежки" 7. Ходьба обычная.	1. Стульчики по количеству детей 2. Набор универсальный спортивно-игровой 3. Мячи по количеству детей 4. Кегли по количеству детей 5. Музыкальное сопровождение

Спортивная гимнастика	15-16	1. Учить катать обруч на дальность 2. Учить ходить с колечком на голове 3. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы, мышечный корсет.	1. Ходьба враспынную на носках, на пятках, ползание, встать в шеренгу по сигналу 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с листочками) 4. Катание обруча на дальность 5. Ходьба между колечками, по сигналу положить колечко на голову и идти обратно 6. Подвижная игра "Солнышко и Дождик" 8. Ходьба обычная	1. Обручи на каждого ребенка 2. Колечки на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение
<i>Декабрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Спортивная гимнастика	17-18	1. Формировать правильную осанку 2. Учить ходить по канату боком с колечком на голове 3. Упражнять в маршевых шагах под музыку	1. Ходьба на носках, на пятках, качели 2. Бег за педагогом по кругу, с остановкой на одной ноге по сигналу 3. ОРУ (с массажными мячами) 4. Ходьба по канату боком с колечком на голове 5. Аэробика 6. Эстафета «Сороконожка» 7. Правильная осанка 8. Ходьба обычная.	1. Канат 2. Колечки на каждого ребенка 3. Массажные мячи 4. Музыкальное сопровождение
«Все любят спорт»	19-20	1. Учить детей с помощью взрослого прыгать на батуте 2. Упражняться в ползании на четвереньках назад 3. Укреплять	1. Ходьба на носках, на пятках, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (массажная дорожка) 4. Прыжки на батуте 5. Ползание на четвереньках назад	1. Снежки по количеству детей 2. Стойки (4-5шт) 3. Батут 4. Музыкальное сопровождение

		мышечный корсет позвоночника	6. Подвижная игра «Дружные ребята» 7. Ходьба обычная.	
Фитбол-гимнастика	21-22	1. Учить прыгать на гимнастических мячах вперед 2. Упражнять в ползании, как "черепашки" 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (массажная дорожка) 4. Прыжки на гимнастических мячах 5. Ползание как "черепашки" 6. Подвижная игра "Воробышки прыгают" 7. Ходьба обычная.	1. Гимнастические мячи 2. Снежинки по количеству детей 3. Музыкальное сопровождение
Спортивная гимнастика Звонкий мяч	23-24	1. Упражняться в игру боулинг 2. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы, мышечный корсет. 3. Учить расслаблять мышцы и растягивать их посредством элементов йоги	1. Ходьба в рассыпную на носках, на пятках, ползание, встать в шеренгу по сигналу 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с ежиками) 4. Ходьба по наклонной лестнице, опираясь руками и ногами 5. Игра в боулинг 6. Элементы йоги на растяжку 7. Ходьба обычная, проверка правильной осанки	1. Мячи ежики по количеству детей 2. Кегли и мячи для боулинга 3. Музыкальное сопровождение
Январь				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Техника безопасности	25-26	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности		

«Все любят спорт»		1.Формировать правильную осанку 2.Упражняться в кидании колец на стойку 3.Учить преодолевать полосу препятствий	1. Ходьба на носках, на пятках, качели 2. Бег за педагогом по кругу, с остановкой на одной ноге по сигналу 3. ОРУ (с мешочками) 4. Преодоление полосы препятствий 5. Правильная осанка 6. Ходьба обычная.	1. Мешочки на каждого ребенка 3. Набор универсальный спортивно-игровой 4.Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч Фитбол-гимнастика	27-28-29	1.Упражнять бросать мяч в стену и ловить двумя руками 2.Упражнять бросать мяч вверх и ловить двумя руками 3. Укреплять мышцы ног и спины	1. Ходьба на носках, на пятках, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (с лентами) 4. Бросание мяча в стену и ловля его 5. Бросание мяча вверх и ловля его 6. Прыжки на мячах прыгунах змейкой 7. Подвижная игра "Догони мяч" 8. Ходьба обычная.	1. Ленты на каждого ребенка 2. Мячи на каждого ребенка 3.Музыкальное сопровождение 4. Мячи прыгуны
Спортивная гимнастика Фитбол-гимнастика	30-31-32	1.Упражнять прыгать на гимнастических мячах 2.Упражнять в ползании, как "черепашки" 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (с гантелями) 4. Прыжки на батуте с помощью взрослого 5.Ползание как "черепашки" 6. Правильная осанка 7. Йога 8.Прыжки на гимнастических мячах змейкой 9. Ходьба обычная.	1.Гантели на каждого ребенка 2.Гимнастические мячи 3. Стойки (4-5 шт.) 4. Канат 5.Музыкальное сопровождение 6. Мячи прыгуны

Февраль				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Спортивная гимнастика	33-34	1.Формировать правильную осанку 2. Упражнять детей в умении управлять своим телом 3.Развивать ориентировку в пространстве	1. Ходьба на носках, на пятках, качели 2. Бег за педагогом по кругу, с изменением темпа 3. ОРУ (балансир) 4. Ходьба по массажным дорожкам 5. Катание "бревнышком" со спины на живот 6. Стретчинг 7. Правильная осанка 8. Ходьба обычная.	1. Снежки на каждого ребенка 2. Кирпичики деревянные или модули небольшие (6 шт.) 3.Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч Фитбол-гимнастика	35-36	1. Упражнять катать мяч друг другу в парах лежа на животе 2. Упражнять выполнять упражнения на фитболах 3. Укреплять мышцы ног и спины	1. Ходьба на носках, на пятках, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (с мячами) 4. Катание мяча друг другу лежа на животе 5. Работа на гимнастических мячах 6. Подвижная игра "Догони мяч" 7. Ходьба обычная.	1. Мячи на каждого ребенка 2. Гимнастические мячи 3.Музыкальное сопровождение 4. Стойки (4-5 шт.)
Звонкий мяч	37-38	1. Упражнять прокатывать мяч по скамейке 2. Укреплять мышцы рук и ног	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (со стульчиками) 4. Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой 6. Игра «Передай мяч поверху»	1.Стульчики на каждого ребенка 2. Скамейки 3. Стойки (4-5 шт.) 4. Канат 5.Музыкальное сопровождение

			7. Ходьба обычная.	
Спортивная гимнастика	39-40	1.Упражнять мышца живота и спины 2. Укреплять мышцы рук и ног	1.Ходьба перекат с пятки на носок, боковой шаг боком 2. ОРУ (с ленточками) 3. Стретчинг упражнения для укрепления позвоночника 4. Игра «Рыбак и рыбки»	1. Ленточки на каждого ребенка 2.Музыкальное сопровождение
<i>Март</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Фитбол-гимнастика	41-42	1.Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц ног 2. Учить соревноваться парами 3.Развивать ориентировку в пространстве	1. Ходьба на носках, на пятках, качели 2. Бег за педагогом по кругу, с приседанием по сигналу 3. ОРУ (с массажными мячами) 4. Работа на мячах прыгунах 5. Игровые поединки парами: - ползание по прямой на четвереньках спиной; - прыжки с продвижением вперед на мячах прыгунах; - бег по прямой 6. Правильная осанка 7. Ходьба обычная.	1. Массажные мячи 2.Мячи прыгуны 3.Музыкальное сопровождение по выбору педагога
Звонкий мяч	43-44	1. Упражняться в бросании мяча в корзину 2. Упражняться в бросании колец на стойку 3. Укреплять	1. Ходьба на носках, на пятках, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (с кольцами) 4. Бросание мяча в корзину 5. Бросание колец на стойку	1. По 2 кольца на каждого ребенка 2. Мячи (2 шт.) 3. Кольцебросы 4.Музыкальное сопровождение

		мышцы ног и спины	6. Правильная осанка. 7. Игра «Караси и щука»	
«Все любят спорт»	45-46	1. Упражнять прыгать на батуте 2. Упражнять в ходьбе держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (кеглями) 4. Прыжки на батуте без помощи взрослого 5. Ходьба, держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 6. Правильная осанка 7. Ходьба обычная.	1. Кегли на каждого ребенка 2. Батут 2. Стойки (4-5 шт.) 3. Канат 4. Набор бадминтона 5. Музыкальное сопровождение
«Все любят спорт» Звонкий мяч	47-48	1. Учить передавать мяч в парах ногами 2. Упражняться в преодолении полосы препятствий 3. Укреплять мышечный корсет позвоночника	1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с лентами) 4. Катание мяча друг другу в парах ногами, сидя на полу 5. Преодоление полосы препятствий 6. Правильная осанка 7. Дыхательные упражнения 8. Ходьба обычная.	1. Ленты на каждого ребенка 2. Мячи большие (на полгруппы) 3. Набор универсальный спортивно-игровой 4. Музыкальное сопровождение
Апрель				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Спортивная гимнастика	49-50	1. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц ног 2. Упражняться в	1. Ходьба на носках, на пятках, качели 2. Бег за педагогом по кругу, с приседанием по сигналу 3. ОРУ (с мешочками) 4. Прыжки через несколько палочек боком	1. Мешочки 2. Гимнастические палки 3. Обручи на каждого ребенка

		прыжках через несколько палочек 3. Упражняться в кручение обруча	5. Кручение обруча 6. Подвижная игра "Ветер" 7. Проверка осанки.	4. Музыкальное сопровождение по выбору педагога
Звонкий мяч Фитбол-гимнастика	51-52	1. Учить бросать мяч из-за головы 2. Развивать интерес к выполнению физических упражнений 3. Укреплять мышцы ног и спины	1. Ходьба на носках, на пятках, по канату боком, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу 3. ОРУ (с мячами) 4. Бросание мяча из-за головы в обруч 6. Работа на гимнастических мячах 7. Правильная осанка.	1. Мячи на каждого ребенка 2. Гимнастические мячи 3. Обручи 4. Музыкальное сопровождение
«Все любят спорт» Спортивная гимнастика	53-54	1. Упражнять прыгать на батуте 2. Упражнять в ползании как "черепашки" 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (с ежиками) 4. Прыжки на батуте без помощи взрослого 5. Ползание как "черепашки" 6. Подвижная игра "Пчелки-золотые челки" 7. Проверка осанки	1. Мячи ежики 2. Батут 3. Музыкальное сопровождение
«Все любят спорт» Звонкий мяч	55-56	1. Учить передавать мяч в парах ногами 2. Упражнять прыгать на батуте 3. Укреплять мышечный корсет позвоночника	1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с мячами) 4. Катание мяча друг другу в парах ногами, сидя на полу 5. Прыжки на батуте без помощи взрослого 6. Правильная осанка	1. Мячи на каждого ребенка 2. Батут 3. Музыкальное сопровождение

			7. Дыхательные упражнения 8. Ходьба обычная.	
<i>Май</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
«Все любят спорт» Спортивная гимнастика	57-58	1. Упражнять прыгать на батуте с поворотом по кругу 2. Упражнять в ходьбе держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (массажные коврики) 4. Прыжки на батуте без помощи взрослого с поворотом по кругу 5. Ходьба, держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 6. Правильная осанка 7. Ходьба обычная.	1. Массажные коврики. 2. Батут 2. Стойки (4-5 шт.) 3. Канат 4. Набор бадминтона 5. Музыкальное сопровождение
Спортивная гимнастика Фитбол-гимнастика	59-60	1. Упражняться в бросании мешочка вверх и ловить двумя руками 2. Развивать интерес к выполнению физических упражнений 3. Укреплять мышцы ног и спины	1. Ходьба на носках, на пятках, по канату боком, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу 3. ОРУ (мешочком) 4. Бросание мешочка вверх и ловля 6. Работа на мячах прыгунах, соревнуясь друг с другом 7. Правильная осанка.	1. Мешочки на каждого ребенка 2. Музыкальное сопровождение 3. Мячи прыгуны на каждого ребенка

Спортивная гимнастика	61-62	1. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок 2. Упражнять в ползании как "черепашки" 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (с флажками) 4. Аэробика 5. Ползание как "черепашки" 6. Подвижная игра "Пожарники"	1. Флажки на каждого ребенка 2. Батут 3. Канат 4. Музыкальное сопровождение
Спортивная гимнастика	63-64	1. Упражняться в игру боулинг 2. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы, мышечный корсет. 3. Учить расслаблять мышцы и растягивать их посредством элементов йоги	1. Ходьба в рассыпную на носках, на пятках, ползание, вставание в шеренгу по сигналу 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с ежиками) 4. Игра в боулинг 5. Элементы йоги на растяжку 6. Ходьба обычная, проверка правильной осанки 7. Мониторинг	1. Мячи ежики по количеству детей 2. Кегли и мячи для боулинга 3. Музыкальное сопровождение

Возраст детей: 5-ый год жизни

<i>Октябрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование

Техника безопасности	1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности		
Спортивная гимнастика	2	1. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц ног 2. Учить прыгать через обруч, как на скакалке 3. Формировать правильную осанку	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ползание на четвереньках 2. Бег в колонне по кругу, с приседанием по сигналу с обручем 3. ОРУ (с листочками) 4. Прыжки на обруче 5. Складочка, бабочка 6. Подвижная игра "Дождик и солнышко" 7. Проверка осанки	1. Листочки на каждого ребенка 2. Обручи на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч	3-4	1. Учить ходить по массажным дорожкам 2. Развивать интерес к выполнению физических упражнений 3. Укреплять мышцы ног и спины	1. Ходьба на носках, на пятках, ползание, вперед ногами, вперед головой 2. Бег по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (ежиками) 4. Ходьба по массажным дорожкам, подкидывая мяч 5. Ползание по лазу, прокатывая мяч головой 6. Подвижная игра "Найди свой домик" 7. Проверка осанки	1. Мячи-ежики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Стойки (4-5 шт.) 4. Лаз 5. Обручи по кол-ву детей 6. Музыкальное сопровождение
Фитбол-гимнастика Спортивная гимнастика	5-6	1. Упражняться ползать по гимнастической скамейке спиной вперед на	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (гимнастические мячи) 4. Работа на гимнастических мячах	1. Гимнастические мячи 2. Скамейки (2 шт.) 3. Музыкальное сопровождение

		четвереньках 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	5. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед 6. Складочка, полушпагат продольный 7. Проверка осанки	
«Все любят спорт»	7-8	1. Учить прыгать на батуте ноги врозь, ноги вместе 2. Упражнять в запрыгивании на бревно 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег змейкой 3. ОРУ (с лентами) 4. Прыжки на батуте 5. Прыжки на двух ногах на бревно 6. Игра быстро возьми предмет (Мешочки)	1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Батут 3. Массажные дорожки 4. Бревно 5. Музыкальное сопровождение
<i>Ноябрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Фитбол-гимнастика	9-10	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр 3. Формировать правильную осанку	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ (с гимнастическими палками) 4. Работа гимнастических мячей 5. Подвижная игра "Замри на одной ноге" 6. Проверка осанки	1. Массажные дорожки 2. Гимнастические палки на каждого ребенка 3. Гимнастические мячи 5. Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч	11-12	1. Упражняться	1. Ходьба на носках, на пятках, качели,	1. Мячи на каждого

		передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	ходьба по массажным дорожкам 2. Бег змейкой между предметами 3. ОРУ (с мячами) 4. Передача мяча ногами, сидя в кругу 5. Удерживать бадминтонной ракеткой воланчик 6. Складочка, полушпагат поперечный, ласточка 7. Проверка осанки	ребенка 2.Набор бадминтона 3.Музыкальное сопровождение
Спортивная гимнастика	13-14	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения в парах: тяни-толкай 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег змейкой с остановкой по сигналу 3. ОРУ (со стульчиками) 4. В парах: тяни-толкай 5. Кидание кольца на стойку 6. Проверка осанки 7. Игра «Кенгуру»	1. Стульчики на каждого ребенка 2.Массажные дорожки 3. Кольцебросы 4.Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч Фитбол-гимнастика	15-16	1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Упражнять в ползании по наклонной лестнице вперед 3. Упражняться в катании на самокате	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (гимнастические мячи) 4. Отбивание мяча об пол двумя руками, одной рукой 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги	1. Массажные дорожки 2. Гимнастические мячи 3. Мячи на каждого ребенка 4.Музыкальное сопровождение
<i>Декабрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование

Спортивная гимнастика Звонкий мяч	17-18	1. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы 2. Учить бросать мяч в корзину 3. Воспитывать организованность.	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ползание на четвереньках 2. Бег в колонне по кругу, широким и мелким шагом 3. ОРУ (с ленточками) 4. Ползание на четвереньках назад 5. Бросание мяча в корзину с 2 шагами 6. Аэробика 7. Эстафета в парах	1. Ленточки на каждого ребенка 2. Мячи на полгруппы 3. Музыкальное сопровождение
Спортивная гимнастика	19-20	1. Упражнять в сбивании мячом кегель 2. Развивать интерес к выполнению физических упражнений 3. Укреплять мышцы ног и спины	1. Игра "Быстро по местам" 2. Бег по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (с кеглями) 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Стретчинг 6. Игра «Боулинг» в парах	1. Кегли на каждого ребенка 2. Набор для боулинга 3. Музыкальное сопровождение
«Все любят спорт» Звонкий мяч	21-22	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества	1. Бег по кругу, мелким и широким шагом, перекаты с пятки на носок 2. ОРУ (со снежинками) 3. Работа по станциям; - обручи, как на скакалке - мячи прыгуны - кольцеброс 4. Упражнения на растягивание 5. Проверка осанки	1. Снежинки на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Мячи прыгуны 4. Кольцебросы 5. Музыкальное сопровождение

«Все любят спорт» Звонкий мяч	23-24	1. Упражнять преодолевать полосу препятствий 2. Развивать смекалку 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра 2. ОРУ (со снежками) 3. Преодоление полосы препятствий: - ползание в лаз; - прыжки по обручам, перепрыгивая каждый обруч - ползание по скамейке - метание мешочка в обруч 4. Упражнения на растягивание, расслабление	1. Снежки на каждого ребенка 2. Лаз 3. Обручи 4. Скамейки 5. Мешочки 6. Музыкальное сопровождение
<i>Январь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Техника безопасности Звонкий мяч	25-26	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности		
		1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Упражняться в ходьбе с теннисной ракеткой удерживая мяч 3. Развивать ориентировку в пространстве	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ползание на четвереньках 2. Бег в колонне по кругу, широким и мелким шагом 3. ОРУ (с помпонами) 4. Работа с мячом в парах 5. Складочка, бабочка, лягушка 6. Подвижная игра "Сделай фигуру" (по сигналу показать названное упражнение) 7. Проверка правильной осанки	1.Помпоны 2. Мячи на полгруппы 3.Музыкальное сопровождение
Спортивная гимнастика «Все любят	27-28-29	1. Упражнять прыгать на батуте 2. Развивать интерес к	1. Игра "Быстро по местам" 2. Бег по кругу, змейкой между предметами	1. Мячи ежики 2. Батут 3.Массажные дорожки

<i>спорт»</i>		выполнению физических упражнений 3. Укреплять мышцы ног и спины	3. ОРУ (с мячами ежиками) 4. Ходьба по массажным дорожкам 5. Прыжки на батуте с поворотом по кругу 6. Складочка, бабочка, шпагат 7. Проверка осанки 8. Подвижная игра "Освободи руки от обруча"	4. Стойки (4-5 шт.) 5.Музыкальное сопровождение
Спортивная гимнастика Фитбол-гимнастика	30-31-32	1. Упражнять ползать, как "черепашки" змейкой между предметов 2.Укреплять мышцы рук и ног 3. Развивать гибкость.	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (со стульчиками) 4. Ползание как "черепашки" змейкой между предметов 5. Работа на гимнастических мячах 6. Упражнения на растяжку 7. Эстафета в парах на мячах прыгунах «Змейка»	1. Канат 2. Стульчики на каждого ребенка 3. Кубики 3. Мячи прыгуны на каждого ребенка 4. Музыкальное сопровождение
<i>Февраль</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Звонкий мяч Спортивная гимнастика	33-34	1.Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы 2. Учить выполнять комплекс упражнений с мешочком 3. Развивать гибкость	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ползание на четвереньках 2. Бег в колонне по кругу, широким и мелким шагом 3. ОРУ (со скакалками) 4. Работа с мячом в подгруппах 5. Складочка, бабочка, шпагат, корзиночка	1. Стойки 5-6 шт. 2. Мячи на каждого ребенка 3.Музыкальное сопровождение по выбору педагога 4. Скакалки на каждого ребенка

			6. Подвижная игра "Совушка" 7. Проверка правильной осанки	
Звонкий мяч Спортивная гимнастика	35-36	1. Упражняться в передаче мяча друг другу, стоя на скамейке 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Ходьба с мешочком на голове враспынную, на носочках, пятках, внешней стороне стопы 2. Бег с заданием (пружинки, поворот, прыжки и т.д.) 3. Передача мяча, стоя на скамейке 4. Складочка, шпагат продольный 5. Проверка осанки 6. Подвижная игра «Два арбуза»	1. Мешочки на каждого ребенка 2. Мячи 3. Музыкальное сопровождение
Фитбол-гимнастика Спортивная гимнастика	37-38	1. Упражняться ползать по гимнастической скамейке спиной вперед на четвереньках 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Ходьба с мешочками на голове враспынную на носках, на пятках 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (гимнастические мячи) 4. Работа на гимнастических мячах 5. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед 6. Складочка, шпагат продольный, березка 7. Проверка осанки	1. Гимнастические мячи 2. Скамейки (2 шт.) 3. Мешочки на каждого ребенка 4. Музыкальное сопровождение

«Все любят спорт» Спортивная гимнастика	39-40	1. Учить прыгать на батуте на максимальную высоту со страховкой взрослого 2. Упражняться в запрыгивании на бревно 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с выполнением заданий 3. ОРУ (с лентами) 4. Прыжки на батуте на максимальную высоту со страховкой взрослого 5. Прыжки на двух ногах на бревно 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги	1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Батут 3. Массажные дорожки 4. Бревно 5. Музыкальное сопровождение
<i>Март</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Спортивная гимнастика	41-42	1. Формировать правильную осанку 2. Учить ходить с мешочком по канату 3. Укреплять мышцы рук	1. Ходьба на носках, на пятках, качели 2. Бег по кругу медленный, быстрый, змейкой между предметами 3. ОРУ (с веточками с цветочками) 4. Ходьба с мешочком на голове по канату 5. Игра "Освободи руки от мешочка" 6. Упражнения на растягивание с использованием элементов йоги 7. Проверка осанки	1. Веточки с цветочками на каждого ребенка 2. Мешочки на каждого ребенка 3. Стойки (4-5 шт.) 4. Канат 5. Музыкальное сопровождение

Звонкий мяч	43-44	1. Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Упражнения для развития мышц свода стопы: - качели; - острый шаг; - ножки гуляют 2. Бег в колонне змейкой, с высоким подниманием бедра, подскоками 3. ОРУ (с мячами) 4. Передача мяча ногами, сидя в кругу 5. Подбивать бадминтонной ракеткой воланчик 6. Складочка, шпагат поперечный, ласточка 7. Проверка осанки	1. Мячи на каждого ребенка 2. Набор бадминтона 3. Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч Спортивная гимнастика	45-46	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения с мячом в парах 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом 3. ОРУ (со стульчиками) 4. Броски и ловля мяча в паре друг другу 5. Кидание кольца на стойку 6. Упражнения на растягивание «Тяни-толкай», полушпагат, корзина, качель 7. Проверка осанки	1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольцебросы 4. Мячи на подгруппу 5. Музыкальное сопровождение

Фитбол-гимнастика Спортивная гимнастика	47-48	1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела 3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (гимнастические мячи) 4. Эстафета: «Хоккейная» 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги	1. Массажные дорожки 2. Гимнастические мячи 3. Хоккейный набор 5. Музыкальное сопровождение
<i>Апрель</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Спортивная гимнастика Звонкий мяч	49-50	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца 3. Развивать ориентировку в пространстве	1. Бег по кругу, с выполнением заданий 2. ОРУ (с мешочками) 3. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 4. Игра «Боулинг» в парах 5. Складочка, полушпагат, корзиночка, березка 6. Релаксация под музыку 7. Проверка осанки	1. Мешочки на каждого ребенка 2. Набор для боулинга 3. Музыкальное сопровождение

Фитбол-гимнастика	51-52	1. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 2. Упражняться в игру дартс 3. Воспитывать волевые качества	1. Бег по кругу, со сменой направления 2. Тачка в парах, ходьба в полуприсяде, в полном приседе 3. ОРУ (кеглями) 4. Работа на гимнастических мячах 5. Игра дартс 6. Проверка осанки	1. Кегли на каждого ребенка 2. Гимнастические мячи 3. Дартс 4. Музыкальное сопровождение
Фитбол-гимнастика «Все любят спорт»	53-54	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества	1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, ходьба с выпадом на правую и левую ногу 2. ОРУ (с флажками) 3. Работа по станциям; - гимнастические мячи, прыжки змейкой - кольцеброс 4. Фитбол-гимнастика 5. Проверка осанки	1. Флажки на каждого ребенка 2. Фитбол 3. Гимнастические мячи 4. Кольцеброс 5. Музыкальное сопровождение
«Все любят спорт»	55-56	1. Учить преодолевать полосу препятствий 2. Развивать смекалку 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Построение в рассыпную возле маленьких стульчиков 2. Бег по кругу, с захлестом голени, боковой галоп 3. ОРУ (с платочками) 4. Преодоление полосы препятствий: - ползание в лаз спиной - прыжки по обручам с различным положением постановки стоп - ползание по скамейке с мешочком на голове 5. Игра "Перебрось мяч"	1. Платочки на каждого ребенка 2. Лаз 3. Обручи 4. Скамейки 5. Мешочки 6. Мяч 7. Музыкальное сопровождение

			6. Упражнения на растягивание, расслабление	
<i>Май</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
«Все любят спорт» Спортивная гимнастика	57-58	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Упражняться в подбрасывании мячика теннисной ракеткой 3. Развивать ориентировку в пространстве	1. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 2. ОРУ (с флажками) 3. Подбрасывание теннисной ракеткой мячик 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка 6. Релаксация под музыку 7. Игра: «Кто быстрее надует шарик»	1. Флажки на каждого ребенка 2. Теннисные ракетки и мячики 3. Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч Спортивная гимнастика	59-60	1. Упражняться в работе с мячом 2. Развивать ловкость, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Бег по кругу, со сменой направления 2. ОРУ (с массажными мячами) 3. Работа с мячом об стену 4. Аэробика 5. Проверка осанки 6. Игра: «Рыбаки и рыбы»	1. Массажные мячи 2. Мячи на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение
«Все любят спорт!»	61-62	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества	1. Бег змейкой, с остановкой и приседанием 2. ОРУ (с гимнастическими палками) 3. Станции: - прыжки на батуте с различной работой ног - гимнастические мячи - прыжки через короткую скакалку	1. Гимнастические палки на каждого ребенка 2. Батут 3. Гимнастические мячи 4. Скакалки 5. Скамейки 6. Музыкальное сопровождение

			- ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 4. Игра: «Лиса и колобок» 5. Проверка осанки	
Спортивная гимнастика Фитбол-гимнастика	63-64	1. Укреплять 2. Развивать смекалку 3. Упражняться в прыжках на скакалке назад и козликом	1. Бег змейкой со сменой направления, с захлестом голени, подскоками 2. ОРУ (с обручами) 3. Прыжки, крутя обруч как скакалку, прыжки на скакалке 4. Фитбол-гимнастика 5. Подвижная игра "Ловишки с мячом" 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Мониторинг	1. Обручи на каждого ребенка 2. Скакалки на каждого ребенка 3. Гимнастические мячи 4. Музыкальное сопровождение

Возраст детей: 6-ой год жизни

<i>Октябрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Техника безопасности	1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности		

Спортивная гимнастика	2	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Учить прыгать на большой скакалке 3. Формировать правильную осанку	1. Проверка осанки у стены 2. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 3. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 4. ОРУ (со скакалками) 5. Прыжки на скакалке 6. Прыжки на большой скакалке 7. Складочка, полупагаты 8. Подвижная игра "Вышибалы" 9. Проверка осанки	1. Массажные дорожки 2. Скакалки на каждого ребенка 3. Мяч 4. Музыкальное сопровождение
Фитбол-гимнастика Спортивная гимнастика	3-4	1. Упражняться ползать по гимнастической скамейке спиной вперед на четвереньках с мешочком на спине 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (мячи прыгуны) 4. Работа на гимнастических мячах 5. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед с мешочками на спине 6. Стретчинг 7. Проверка осанки 8. Игра «Рыбаки и рыбы»	4. Гимнастические мячи 5. Скамейки (2 шт.) 6. Мешочки на каждого ребенка 4. Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч	5-6	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Упражняться в работе с гимнастической	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ (с ежиками) 4. Работа с мячом в парах	1. Массажные дорожки 2. Мячи ежики 3. Гимнастические ленты 4. Музыкальное сопровождение 5. Мячи на каждого

		лентой 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму	5. Отжимания (10 раз) 6. Упражнения, на растягивание, используя элементы йоги 7. Проверка осанки 8. Игра «Шарик»	ребенка
«Все любят спорт» Спортивная гимнастика	7-8	1. Учить прыгать на батуте с поворотом по кругу в правую и левую сторону 2. Упражнять в запрыгивании на бревно 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ (с лентами) 4. Прыжки на батуте 5. Прыжки на двух ногах на бревно 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Игра «Третий лишний»	1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Батут 3. Массажные дорожки 4. Бревно 5. Музыкальное сопровождение
<i>Ноябрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Фитбол-гимнастика	9-10	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Развивать мышечную силу и выносливость 3. Формировать правильную осанку	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ с гимнастическими палками 4. Работа на гимнастических мячах 5. Складочка, полушпагат, корзиночка 6. Подвижная игра "Замри на одной ноге" 7. Проверка осанки	1. Массажные дорожки 2. Гимнастические палки на каждого ребенка 3. Гимнастические мячи 4. Музыкальное сопровождение

Звонкий мяч	11-12	1. Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (с мячами) 4. Передача мяча ногами, сидя в кругу 5. Подбивать бадминтонной ракеткой воланчик 6. Складочка, шпагат поперечный, ласточка 7. Проверка осанки 8. Игра «Кенгуру»	1. Мячи на каждого ребенка 2. Набор бадминтона 3. Музыкальное сопровождение 4. Массажные дорожки
Спортивная гимнастика Фитбол-гимнастика	13-14	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом 3. ОРУ (со стульчиками) 4. Фитбол-гимнастика 5. Кидание кольца на стойку 6. Упражнения на растягивание «Тяни-толкай» 7. Проверка осанки 8. Игра «Не задень!»	1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольцебросы 4. Музыкальное сопровождение 5. Гимнастические мячи
Спортивная гимнастика Звонкий мяч	15-16	1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (мячи) 4. Бросание мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд 5. Эстафета: «Черепашка»	1. Массажные дорожки 2. Мячи на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение

		3. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений	6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги	
<i>Декабрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Спортивная гимнастика Фитбол-гимнастика	17-18	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца "Летка-енка" 3. Развивать ориентировку в пространстве	1. Бег по кругу, подскоками, боковой галоп 2. Тачки в парах 3. ОРУ (со снежками) 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Игра «Боулинг» в парах 6. Прыжки на гимнастических мячах змейкой 7. Релаксация под музыку 8. Проверка осанки	1. Снежки на каждого ребенка 2. Набор для боулинга 3. Музыкальное сопровождение 4. Гимнастические мячи
Фитбол-гимнастика	19-20	1. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 2. Упражняться в игре дартс 3. Воспитывать волевые качества	1. Ходьба с пятки на носок, шаг наклон к ноге, шаг мах 2. Бег по кругу, со сменой направления в змейке 3. ОРУ (кеглями) 4. Работа на гимнастических мячах 5. Игра дартс 6. Складочка, шпагат продольный 7. Проверка осанки	1. Кегли на каждого ребенка 2. Гимнастические мячи 3. Дартс 4. Музыкальное сопровождение

<i>Звонкий мяч</i>	21-22	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить отбивать мяч из разных исходных положений разными способами 3. Развивать волевые качества	1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, ходьба с выпадом на правую и левую ногу, перекаты с движением в сторону 2. ОРУ (со снежинками) 3. Отбивание мяча одной рукой в движении, двумя руками в движении по скамейке 4. Упражнения на растягивание 5. Проверка осанки 6. Эстафета «Передал - садись»	1. Снежинки на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Мячи 4. Скамейки 5. Музыкальное сопровождение
<i>«Все любят спорт»</i>	23-24	1. Учить преодолевать полосу препятствий 2. Развивать смекалку 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Бег по кругу, с захлестом голени, боковой галоп, перекаты с движением в сторону, шаг мах 2. ОРУ (со снежками) 3. Преодоление полосы препятствий: - ползание в лаз; - прыжки по обручам с различным положением постановки стоп - ползание по скамейки - метание мешочка в обруч 4. Игра «Возьми платочек» 5. Упражнения на растягивание, расслабление	1. Снежки на каждого ребенка 2. Лаз 3. Обручи 4. Скамейки 5. Платочек 6. Мяч 7. Музыкальное сопровождение
<i>Январь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<i>Техника безопасности</i>	25-26	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности		

«Все любят спорт»		1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Упражняться в ходьбе с теннисной ракеткой, удерживая мяч 3. Развивать ориентировку в пространстве	1. Бег по кругу, прыжки на одной ноге, упражнение «часики» по кругу 2. ОРУ (с помпонами) 3. Ходьба с теннисной ракеткой с мячом 4. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка 5. Релаксация под музыку 6. Проверка осанки 7. Игра «Гонки сороконожек»	1. Помпоны 2. Теннисные ракетки и мячики 3. Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч	27-28-29	1. Упражняться в работе с мячом (сложные движения) 2. Развивать ловкость, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Бег по кругу, со сменой направления 2. ОРУ (с мешочками) 3. Работа с мячом 4. Бабочка, качель, шпагат продольный 5. Проверка осанки 6. Игра «Ловишки с мячом»	1. Мешочки на каждого ребенка 2. Мячи на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение
Спортивная гимнастика	30-31-32	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества	1. Бег змейкой, с остановкой и сменой направления 2. ОРУ (со стульчиками) 3. Станции: - прыжки на батуте; - гимнастические мячи - прыжки через короткую скакалку; - ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 4. Стретчинг 5. Подвижная игра "Освободи руки от	1. Стульчики на каждого ребенка 2. Батут 3. Гимнастические мячи 4. Скакалки 5. Скамейки 6. Музыкальное сопровождение 7. Обручи на каждого ребенка

			обруча" 6. Проверка осанки	
<i>Февраль</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Спортивная гимнастика	33-34	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Учить прыгать на большой скакалке спиной 3. Формировать правильную осанку	1. Проверка осанки у стены. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ (со скакалками) 4. Прыжки на скакалке 5. Прыжки на большой скакалке спиной 6. Складочка, полушпагат 7. Подвижная игра "Вышибалы" 8. Проверка осанки	1. Массажные дорожки 2. Скакалки на каждого ребенка 3. Мяч 4. Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч	35-36	1. Учить передавать мяч друг другу, стоя на скамейке 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Ходьба с мешочком на голове враспынную, на носочках, пятках, внешней стороне стопы 2. Бег с заданием 3. Аэробика 4. Передача мяча, стоя на скамейке 5. Складочка, шпагат продольный 6. Игра «Мячи между головами»	1. Мешочки на каждого ребенка 2. Мячи 3. Музыкальное сопровождение
Фитбол-гимнастика	37-38	1. Упражняться ползать по	1. Ходьба с мешочками на голове враспынную на носках, на пятках,	1. Гимнастические мячи 2. Скамейки (2 шт.)

		гимнастической скамейке спиной вперед на четвереньках с мешочком на спине 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	высоко поднимая колено 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (гимнастические мячи) 4. Работа на мячах прыгунах 5. Складочка, шпагат продольный, березка 6. Игра «Ловишки на мячах прыгунах» 7. Проверка осанки	3. Мешочки на каждого ребенка 4. Музыкальное сопровождение
«Все любят спорт»	39-40	1. Учить прыгать на батуте с разножками в сторону и вперед назад 2. Упражнять в запрыгивании на бревно 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с выполнением заданий 3. ОРУ (с лентами) 4. Прыжки на батуте с разножками в сторону и вперед назад 5. Прыжки на двух ногах на бревно 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Игра «Кто больше наберет снежков»	1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Батут 3. Массажные дорожки 4. Бревно 5. Музыкальное сопровождение 6. Снежки
<i>Март</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование

Фитбол-гимнастика	41-42	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Учить работать в паре 3. Формировать правильную осанку	1. Ходьба и бег с заданием 2. ОРУ (мячами ежами) 3. Работа на гимнастических мячах 4. Складочка, полушпагат, корзиночка 5. Подвижная игра "Замри на одной ноге" 6. Проверка осанки 7. Эстафета «Передача гимнастических мячей в шеренге»	1. Мячи ежи 2. Гимнастические мячи 3. Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч	43-44	1. Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (с мячами) 4. Передача мяча в парах с движением 5. Подбивать бадминтонной ракеткой воланчик 6. Игра «Мяч капитану» 7. Проверка осанки	1. Мячи на каждого ребенка 2. Набор бадминтона 3. Музыкальное сопровождение
«Все любят спорт» Спортивная гимнастика	45-46	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом 3. ОРУ (со стульчиками) 4. В парах: тележка 5. Кидание кольца на стойку 6. Упражнения на растягивание 7. Проверка осанки 8. Игра «Мяч капитану»	1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольцебросы 4. Музыкальное сопровождение

«Все любят спорт» Спортивная гимнастика	47-48	1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Учить прыгать на батуте с разножками в сторону и вперед назад 3. Формировать навыки выразительности, пластичности и изящества танцевальных движений	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (массажные мячи) 4. Прыжки на батуте с разножками в сторону и вперед назад 5. Гимнастика «Са-Фи-Дансе» 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Эстафета: «Гусеницы и вороны»»	1. Массажные дорожки 2. Массажные мячи 3. Музыкальное сопровождение 4. Кегли
<i>Апрель</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Звонкий мяч	49-50	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца 3. Развивать ориентировку в пространстве	1. Бег по кругу, подскоками, боковой галоп, врассыпную и перестроение в 2, 3, 4, 5 кругов 2. ОРУ (мячиками) 3. Работа с мячом в тройках 4. Игра «Боулинг» в парах 5. Складочка, полушпагат, корзиночка, лягушка 6. Релаксация под музыку 7. Проверка осанки	1. Маленькие мячики на каждого ребенка 2. Набор для боулинга 3. Музыкальное сопровождение 4. Мячи баскетбольные
Фитбол-гимнастика	51-52	1. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость	1. Бег по кругу, со сменой направления в змейке 2. ОРУ (кеглями)	1. Кегли на каждого ребенка 2. Мячи прыгуны на

		2. Упражняться в игру дартс 3. Воспитывать волевые качества	3. Работа на гимнастических мячах 4. Игра дартс 5. Складочка, шпагат продольный 7. Проверка осанки	каждого ребенка 3. Дартс 4. Музыкальное сопровождение
Спортивная гимнастика	53-54	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков 3. Развивать волевые качества	1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра 2. Ходьба с выпадом на правую и левую ногу, с махом вперед 3. ОРУ (с флажками) 4. Аэробика 5. Упражнения на растягивание 6. Проверка осанки	1. Флажки на каждого ребенка 2. Музыкальное сопровождение
«Все любят спорт»	55-56	1. Учить преодолевать полосу препятствий 2. Развивать смекалку 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Ходьба в полуприседе, в полном приседе, тачка в парах 2. Бег по кругу, с захлестом голени, боковой галоп 3. ОРУ (с платочками) 4. Преодоление полосы препятствий: - ползание в лаз спиной - прыжки по обручам с различным положением постановки стоп - ползание по скамейки с мешочком на голове - метание мешочка в обруч 5. Эстафета «Космонавты» 6. Упражнения на растягивание, расслабление	1. Платочки на каждого ребенка 2. Лаз 3. Обручи 4. Скамейки 5. Мешочки 6. Мяч 7. Музыкальное сопровождение
<i>Май</i>				

Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
«Все любят спорт» Спортивная гимнастика	57-58	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Упражняться в подбрасывании мячика теннисной ракеткой 3. Развивать ориентировку в пространстве	1. Бег по кругу, прыжки на одной ноге, упражнение «часики» по кругу 2. ОРУ (с помпонами) 3. Подбрасывание теннисной ракеткой мячик 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка 6. Игра «Третий лишний» 7. Проверка осанки	1. Помпоны 2. Теннисные ракетки и мячики 3. Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч	59-60	1. Упражняться в работе с мячом (сложные движения) 2. Развивать ловкость, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Бег по кругу, со сменой направления 2. ОРУ (с мешочками) 3. Работа с мячом об стену 4. Бабочка, качели, шпагат продольный 5. Проверка осанки 6. Игра «Два арбуза»	1. Мешочки на каждого ребенка 2. Мячи на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение
Спортивная гимнастика	61-62	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества	1. Бег змейкой, с остановкой и сменой направления 2. ОРУ (со стульчиками) 3. Станции: - прыжки на батуте с различной работой ног - гимнастические мячи - прыжки через короткую скакалку - ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	1. Стульчики на каждого ребенка 2. Батут 3. Мячи прыгуны 4. скакалки 5. Скамейки 6. Музыкальное сопровождение

			4. Упражнения на растягивание 5. Проверка осанки 6. Игра «Самый быстрый!»	
Спортивная гимнастика	63-64	1. Упражняться в прыжках на скакалке назад и козликом 2. Развивать смекалку 3. Умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях	1. Бег змейкой со сменой направления, с захлестом голени, подскоками 2. ОРУ (с обручами) 3. Прыжки, крутя обруч как скакалку 4. Гимнастика «Са-Фи-Дансе» 5. Подвижная игра «Вышибалы» 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Мониторинг	1. Обручи на каждого ребенка 2. Скакалки на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение

Возраст детей: 7-ой год жизни

Октябрь				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Техника безопасности	1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности		
Спортивная гимнастика	2	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища	1. Проверка осанки у стены 2. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам	1. Массажные дорожки 2. Скакалки на каждого ребенка

		2. Учить прыгать на большой скакалке 3. Формировать правильную осанку	3. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 4. Аэробика 5. Прыжки на скакалке 6. Прыжки на большой скакалке 7. Складочка, полушпагат 8. Подвижная игра "Вышибалы" 9. Проверка осанки	3. Мяч 4. Музыкальное сопровождение
Фитбол-гимнастика	3-4	1. Упражняться ползать по гимнастической скамейке спиной вперед на четвереньках с мешочком на спине 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (гимнастические мячи) 4. Работа на гимнастических мячах 5. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед с мешочками на спине 6. Складочка, шпагат продольный 7. Проверка осанки 8. Игра «Третий лишний»	1. Гимнастические мячи 2. Скамейки (2 шт.) 3. Мешочки на каждого ребенка 4. Музыкальное сопровождение
Спортивная гимнастика	5-6	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Упражняться в работе с гимнастической лентой 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ (с ежиками) 4. Работа с гимнастической лентой 5. Отжимания (10 раз) 6. Упражнения, на растягивание, используя элементы йоги 7. Проверка осанки	1. Массажные дорожки 2. Мячи ежики 3. Гимнастические ленты 4. Музыкальное сопровождение

			8. Игра «Рыбаки и рыбки»	
«Все любят спорт»	7-8	1. Учить прыгать на батуте с поворотом по кругу в правую и левую сторону 2. Упражнять в запрыгивании на бревно 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ (с лентами) 4. Прыжки на батуте ноги ножницы 5. Прыжки на батуте запрыгивание и спрыгивание с него 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Игра «Кенгуру»	1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Батут 3. Массажные дорожки 4. Бревно 5. Музыкальное сопровождение
<i>Ноябрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование

Фитбол-гимнастика	9-10	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Развивать точность и скорость координационных движений 3. Формировать правильную осанку	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ (с гимнастическими палками) 4. Работа на гимнастических мячах 5. Складочка, полушпагат, корзиночка 6. Подвижная игра "Замри на одной ноге" 7. Проверка осанки	1. Массажные дорожки 2. Гимнастические палки на каждого ребенка 3. Гимнастические мячи 4. Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч	11-12	1. Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (с мячами) 4. Передача мяча в парах с движением по залу 5. Закидывание мяча в корзину на 3й шаг 6. Складочка, шпагат поперечный, ласточка 7. Проверка осанки 8. Игра «Пустое место»	1. Мячи на каждого ребенка 2. Музыкальное сопровождение

Спортивная гимнастика Звонкий мяч	13-14	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом 3. ОРУ (со стульчиками) 4. В парах: тележка 5. Упражнения на растягивание 6. Отбивание мяча правой, левой рукой с движением по залу, чередуя при этом руки 7. Проверка осанки 8. Игра «Два арбуза»	1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольцебросы 4. Музыкальное сопровождение
Спортивная гимнастика	15-16	1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата 3. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (с лентами) 4. Аэробика 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 6. Эстафета: «Лягушачьи бега»	1. Массажные дорожки 2. Ленточки 5. Музыкальное сопровождение
<i>Декабрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Спортивная гимнастика	17-18	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Разучить комплекс	1. Бег по кругу змейкой с изменением направления, с работой рук, подскоками, боковой галоп 2. ОРУ (со снежками)	1. Снежки на каждого ребенка 2. Набор для боулинга 3. Музыкальное

		упражнений лечебно-профилактического танца "Летка-енка" 3. Развивать ориентировку в пространстве	3. Гимнастика «Са-Фи-Дансе» 4. Игра «Боулинг» в парах 5. Складочка, полушпагат, корзиночка, лягушка 6. Релаксация под музыку 7. Проверка осанки	сопровождение
Фитбол-гимнастика	19-20	1. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 2. Упражняться в игре дартс 3. Воспитывать волевые качества	1. Бег по кругу в парах, со сменой направления, врассыпную, затем перестраиваясь в геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) 2. ОРУ (кеглями) 3. Работа на мячах прыгунах 4. Игра дартс 5. Складочка, шпагат продольный 6. Проверка осанки	1. Кегли на каждого ребенка 2. Гимнастические мячи 3. Дартс 4. Музыкальное сопровождение 5. Кегли
Спортивная гимнастика	21-22	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Формировать навыки выразительности и подвижности 3. Развивать волевые качества	1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, ходьба с выпадом на правую и левую ногу, с махом, перекаты с продвижением в сторону 2. ОРУ (со снежинками) 3. Стретчинг 5. Проверка осанки 6. Игра «Зоопарк»	1. Снежинки на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Музыкальное сопровождение

<i>Звонкий мяч</i>	23-24	1. Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле мяча 2. Развивать смекалку 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Бег по кругу, с захлестом голени, боковой галоп, с перестроением в геометрические фигуры (Круг, квадрат, треугольник) 2. ОРУ (с мячами) 3. Работа с мячами в парах 4. Игра "Не урони мяч" 5. Упражнения на растягивание, расслабление	1. Мячи на каждого ребенка 2. Музыкальное сопровождение
<i>Январь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<i>Техника безопасности</i>	25	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви;		
<i>Звонкий мяч</i>	26	1. Упражняться в работе с мячом (сложные движения) 2. Развивать ловкость, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Бег по кругу, со сменой направления 2. ОРУ (с массажными мячами) 3. Работа с мячом 4. Бабочка, качели, шпагат продольный 5. Проверка осанки 6. Игра «Передай мяч поверху»	1. Массажные мячи на каждого ребенка 2. Мячи на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение
<i>«Все любят спорт»</i>	27-28-29	1. Учить преодолевать полосу препятствий 2. Упражняться в ходьбе с теннисной ракеткой, удерживая мяч 3. Развивать ориентировку в пространстве	1. Бег по кругу, прыжки на одной ноге, упражнение «часики» по кругу 2. ОРУ (с помпонами) 3. Ходьба с теннисной ракеткой с мячом и подбивание мяча на месте 4. Полоса препятствий 6. Релаксация под музыку 7. Проверка осанки 8. Игра «Мячи между головами»	1. Помпоны 2. Теннисные ракетки и мячики 3. Музыкальное сопровождение 4. Набор универсальный спортивно-игровой

«Все любят спорт» Спортивная гимнастика	30-31-32	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Развивать силу основных мышечных групп 3. Развивать волевые качества	1. Бег змейкой, с остановкой и сменой направления 2. ОРУ (на гимнастических мячах) 3. Фитбол-гимнастика 4. Игра пятнашки на гимнастических мячах 5. Упражнения на растягивание, с элементами йоги 6. Проверка осанки 7. Игра «Рыбак и рыбки»	1. Гимнастические мячи 2. Музыкальное сопровождение
Февраль				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Фитбол-гимнастика	33-34	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Учить прыгать на большой скакалке спиной 3. Формировать правильную осанку	1. Проверка осанки у стены 2. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 3. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 4. ОРУ (со скакалками) 5. Прыжки на скакалке 6. Прыжки на большой скакалке спиной 7. Складочка, полушпагат 8. Подвижная игра "Вышибалы" 9. Проверка осанки	1. Массажные дорожки 2. Скакалки на каждого ребенка 3. Мяч 4. Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч	35-36	1. Учить передавать мяч друг другу, стоя на скамейке 2. Развивать ловкость, силу рук и ног,	1. Ходьба с мешочком на голове враспынную, на носочках, пятках, внешней стороне стопы 2. Бег с заданием 3. ОРУ (с мешочками)	1. Мешочки на каждого ребенка 2. Мячи 3. Музыкальное сопровождение

		гибкость 3. Воспитывать волевые качества	4. Передача мяча, стоя на скамейке, ходьба по скамейке с отбиванием мяча об скамейку 5. Складочка, шпагат продольный 6. Проверка осанки 7. Игра «Передай мяч с боку»	
Фитбол-гимнастика	37-38	1. Упражняться ползать по гимнастической скамейке спиной вперед на четвереньках с мешочком на спине 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качеств	1. Ходьба с мешочками на голове враспынную, на носках, на пятках 2. Прыжки по кругу, со сменой направления на гимнастических мячах 3. ОРУ (гимнастические мячи) 4. Работа на гимнастических мячах 5. Складочка, шпагат продольный, березка 6. Проверка осанки 7. Игра «Кто больше наберет снежков»	1. Гимнастические мячи 2. Скамейки (2 шт.) 3. Мешочки на каждого ребенка 4. Музыкальное сопровождение
«Все любят спорт»	39-40	1. Учить прыгать на батуте с разножками в сторону и вперед назад 2. Упражнять в запрыгивании на бревно 3. Укреплять мышцы рук и ног	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с выполнением заданий 3. ОРУ (с лентами) 4. Прыжки на батуте с разножками в сторону и вперед назад, с поворотами на 180 и 360 градусов 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 6. Игра «Горячая картошка»	1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Батут 3. Массажные дорожки 4. Бревно 5. Музыкальное сопровождение

Март				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Фитбол-гимнастика «Все любят спорт»	41-42	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Формировать правильную осанку	1. Ходьба и бег с заданием 2. ОРУ (с гимнастическими мячами) 3. Станции: - прыжки на батуте с различной работой ног - гимнастические мячи - прыжки через короткую скакалку - ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 4. Работа на гимнастических мячах 5. Складочка, полушпагат, корзиночка 6. Подвижная игра "Замри на одной ноге" 7. Проверка осанки	1. Батут 2. Гимнастические мячи 3. Музыкальное сопровождение 4. Скакалки 5. Скамейки
«Все любят спорт» Звонкий мяч	43-44	1. Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (с мячами) 4. Работа с мячом в тройках 5. Подбивать бадминтонной ракеткой воланчик 6. Складочка, шпагат поперечный, ласточка 7. Проверка осанки 8. Игра «Третий лишний»	1. Мячи на каждого ребенка 2. Набор бадминтона 3. Музыкальное сопровождение

Спортивная гимнастика «Будь сильным, будь ловким»	45-46	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом 3. ОРУ (со стульчиками) 4. В парах: тележка 5. Кидание кольца на стойку 6. Упражнения на растягивание: Складочки, шпагаты, лягушка, корзинка 7. Проверка осанки 8. Игра «Собери шишки»	1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольцебросы 4. Музыкальное сопровождение
Звонкий мяч	47-48	1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Учить ловить мяч разными способами 3. Воспитывать эмоциональную раскрепощенность	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (мячи) 4. Работа с мячом об стену 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 6. Эстафета: «Перенос двух мячей»	1. Массажные дорожки 2. Мячи на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение
Апрель				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
Звонкий мяч	49-50	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического	1. Бег по кругу, 5 мин 2. ОРУ (с гантелями) 3. Гимнастика «Са-Фи-Дансе» 4. Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши 5. Игра «Боулинг» в парах	1. Гантели на каждого ребенка 2. Набор для боулинга 3. Мячи на каждого ребенка 4. Музыкальное

		танца 3. Закреплять умения ловить и бросать мяч	6. Складочка, полушпагат, корзиночка, лягушка 7. Релаксация под музыку	сопровождение
Фитбол-гимнастика	51-52	1. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 2. Упражняться в игре дартс 3. Воспитывать волевые качества	1. Бег по кругу, со сменой направления и работой рук 2. Ходьба: шаг наклон вниз к ноге, шаг мах, тачка в парах 3. ОРУ (кеглями) 4. Работа на гимнастических мячах 5. Игра дартс 6. Складочка, шпагат продольный 7. Проверка осанки	1. Кегли на каждого ребенка 2. Гимнастические мячи 3. Дартс 4. Музыкальное сопровождение
Спортивная гимнастика	53-54	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества	1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, ходьба с выпадом на правую и левую ногу, перекатов в сторону с продвижением по кругу 2. ОРУ (с флажками) 3. Работа по станциям; - скакалки прыжки спиной - гимнастические мячи, прыжки змейкой - кольцоброс 4. Упражнения на растягивание 5. Проверка осанки 6. Игра «Хвостики»	1. Флажки на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Мячи прыгуны 4. Кольцеброс 5. Музыкальное сопровождение
«Все любят спорт»	55-56	1. Учить преодолевать полосу препятствий 2. Развивать смекалку 3. Укреплять мышцы	1. Построение врассыпную 2. Бег по кругу, с захлестом голени, боковой галоп 3. ОРУ (с платочками)	1. Платочки на каждого ребенка 2. Лаз 3. Обручи

		рук и ног	4. Преодоление полосы препятствий: - ползание в лаз спиной - прыжки по обручам с различным положением постановки стоп - ползание по скамейки с мешочком на голове - метание мешочка в обруч 5. Игра «Возьми платочек» 6. Упражнения на растягивание, расслабление	4. Скамейки 5. Мешочки 6. Мяч 7. Музыкальное сопровождение
<i>Май</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<i>Звонкий мяч</i>	57-58	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Упражняться в подбрасывании мячика теннисной ракеткой 3. Развивать ориентировку в пространстве	1. Бег по кругу, прыжки на одной ноге, упражнение «часики» по кругу 2. ОРУ (с помпонами) 3. Работа с волейбольным мячом, ведение по прямой, обводя фишки 4. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка 5. Релаксация под музыку 6. Проверка осанки 7. Игра «Вышибалы»	1. Помпоны 2. Теннисные ракетки и мячики 3. Музыкальное сопровождение 4. Мячи
<i>Звонкий мяч</i>	59-60	1. Упражняться в работе с мячом (сложные движения) 2. Развивать ловкость, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Бег по кругу, со сменой направления 2. ОРУ (с мячами ежами) 3. Работа с мячом об стену 4. Бабочка, качели, шпагат продольный 5. Проверка осанки 6. Игра «Два арбуза»	1. Мячи ежики на каждого ребенка 2. Мячи на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение

Спортивная гимнастика	61-62	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Упражняться в прыжках на скакалке назад и козликом 3. Развивать волевые качества	1. Бег змейкой, с остановкой и сменой направления 2. ОРУ (со стульчиками) 3. Прыжки на скакалке назад и козликом 4. Упражнения на растягивание 5. Проверка осанки 6. Игра «Третий лишний с обручами»	1. Стульчики на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Музыкальное сопровождение 4. Обручи
Фитбол-гимнастика «Все любят спорт»	63-64	1. Совершенствовать навыки владения гимнастическим мячом 2. Развивать смекалку 3. Учить выполнять упражнения по станциям	1. Бег змейкой со сменой направления, с захлестом голени, подскоками 2. ОРУ (с обручами) 3. Прыжки на гимнастических мячах, перепрыгивая гимнастические палки 4. Станции: - прыжки на батуте с различной работой ног - гимнастические мячи - прыжки через короткую скакалку - ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 5. Подвижная игра «Чай-чай, выручай» 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Мониторинг	1. Обручи на каждого ребенка 2. Гимнастические мячи 3. Гимнастические палки 4. Мяч 5. Батут 6. Скакалки 7. Скамейки 8. Музыкальное сопровождение

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097570

Владелец Мерзлякова Олеся Леонидовна

Действителен с 10.04.2025 по 10.04.2026