

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 51 г. Улан-Удэ комбинированного вида

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Педагогического совета  
МАДОУ детский сад №51 г. Улан-Удэ  
№ 1 от 03.10.2022

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ детский сад № 51

Е.С. Будаева

« 03 » г. 10 2022



**ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ФИТНЕС-БЭБИ»**  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ

**Разработчик:** Ахмадулина Т.В.,  
инструктор по ФИЗО

г. Улан-Удэ, 2022 г.

## **1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Фитнес-бэби» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), на основе «Физкультурных занятий в детском саду. Вторая младшая группа. Средняя группа. Конспекты занятий» Пензулаевой Л.И. и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес».

### **1.1. Направленность Программы**

Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

### **1.2. Актуальность Программы**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

### **1.3. Отличительные особенности Программы**

Программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии «Детский фитнес», освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме)

появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

**Педагогической целесообразностью** программы является то, что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

В ходе занятия фитнесом дети выполняют комплексы аэробики, танцевальные и спортивные движения со спортивным инвентарём и без, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, игры соревновательного характера. И всё это осуществляется под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Программа предназначена для воспитанников 3-5 лет. Все зачисленные делятся на две

возрастные категории: 3-4 лет и 4-5 лет.

#### **1.4. Принципы построения Программы**

1. **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

2. **Принцип повторения умений и навыков** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

3. **Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

4. **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

5. **Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **Принципы взаимодействия с детьми:**

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;

- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

- сравнение результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

#### **1.5. Краткая возрастная характеристика особенностей развития детей**

##### **Младший дошкольный возраст (3-4 года)**

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет.

В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему. Дети 3-4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).

Одним из основных компонентов развития двигательной сферы ребенка является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10-15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным. В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре.

В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого.

Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально- ритмическим

движениям).

### **Средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

Дети 4-5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу - первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в подвижные игры с правилами (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении с взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать с взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения). У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью.

Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении

### **1.6. Объем и срок реализации Программы**

Срок реализации образовательной программы – 2 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 20 минут. Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 144 часа, по 72 часа за учебный год.

Обучение ведется с сентября по май.

### **1.7. Цель и задачи Программы**

**Цель:** содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

#### **Задачи:**

##### Образовательные

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

##### Развивающие

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и

- координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
  - Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
  - Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
  - Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

#### Воспитательные

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### **1.8. Условия реализации Программы**

- **формы проведения занятий:** групповая

#### **Методы и приёмы проведения занятий:**

- метод наглядного восприятия (показ и демонстрация),
- метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям),
- метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный),
- метод закрепления упражнений (многократные повторения под музыку).

#### **Структура занятия:**

1. Подготовительная часть: построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ;
2. Основная часть - упражнения аэробики, подвижные игры;
3. Заключительная часть – стретчинг, йога и игры для развития внимания, направленные на снятие нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

#### **2.. Содержание разделов программы**

**1. Акробатика.** В раздел входят акробатические, строевые, общеразвивающие упражнения. Обеспечивает эффективное формирование умений и навыков, позволяет освоить различные виды движений.

**2. Ритмическая гимнастика** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. Позволяет свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**3. Стретчинг** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Тело и дыхание неразрывно связаны с разумом. Благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся эластичными. Суставы приобретают большую подвижность, в результате увеличивается гибкость. Баланс силы и концентрации, контроля приводят организм в состояние покоя и психоэмоционального равновесия. Сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг. Чередование нагрузки и расслабления делает стретчинг идеальным комплексом занятий.

**4. Силовая аэробика** направлена на тренировку и укрепление основных мышц тела. Занимающиеся получают заряд бодрости, нагрузку и «мышечную радость» от проделанной работы.

**5. Дыхательная гимнастика.** Основы культуры дыхательных упражнений

заимствованы из системы йогов. Дыхание - единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью воздействует произвольно, влияя тем самым на различные физиологические системы.

Это объясняется еще и тем, что в полости носа расположено большое количество рефлексогенных зон, которые раздражаются струей вдыхаемого воздуха при правильной аэродинамике носового дыхания, поддерживая в тонусе многие органы и системы организма.

**6. Пальчиковая гимнастика** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**7. Фитбол-гимнастика** способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, созданию мышечного корсета, улучшению подвижности в суставах, созданию оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

**8. Игровой самомассаж** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**9. Музыкально-подвижные игры.** Этот раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольников. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – всё, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

**10. Игры-путешествия.** Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить ребят, даёт возможность, стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь.

### 3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ

#### Первый год обучения

Месяц	№ /п	Тема занятия	Задачи	Оборудование
Сентябрь	1, 2	«Лесная школа»	Привлекать интерес детей к занятиям фитнесом; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику	шнур с ленточками, «грибочки, орешки, морковки» по количеству детей, воротики (4 шт.)

Октябрь	3, 4	<b>Игровой стретчинг - сказка «Колобок»</b>	Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, орешек, зайчик, собачка, медвежонок, бег, лисичка, брёвнышко; развивать ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, слуховое внимание	Индивидуальные коврики, шнуры, фитбол
	5, 6	<b>«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)</b>	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать из обруча в обруч; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей	обручи по количеству детей, шнуры
	7, 8	<b>Игровой стретчинг - сказка «Теремок»</b>	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; побуждать детей к двигательной активности; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, лягушка, зайчик, брёвнышко, медвежонок, бег, лисичка; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	индивидуальные коврики, постройка «Теремка» из модулей, игрушки-персонажи сказки
	9, 10	<b>«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)</b>	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; учить выполнять движения в соответствии с текстом; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути.	гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), туннель

11, 12	<b>Игровой стретчинг-сказка «У солнышка в гостях»</b>	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, улитка, птица, пловцы, ёжик, горка, бег, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	индивидуальные коврики, зонтик, «Солнышко»
13, 14	<b>«Игра с ёжиками»</b>	Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; учить выполнять движения в соответствии с текстом, способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	массажные шарики по количеству детей, воротики, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры 1
15, 16	<b>Игровой стретчинг - сказка «Репка»</b>	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, ванька-встанька, собачка, бег, кошечка, ёжик, орешек; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; упражнять в перебрасывании мяча через препятствие, подлезании под шнур; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	индивидуальные коврики, мячи по количеству детей, шнур с ленточками, игрушки - персонажи

Ноябрь	17, 18	<b>«Весёлые ритмы»</b>	Учить выполнять образно-двигательные действия «солдатики». Ходьба на носках «кошечка». Ходьба с высоким подниманием бедра «цапля». Построение в круг. Хлопки в такт музыке, хлопки на каждый счёт. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.	коврики
	19, 20	<b>«Путешествие в Морское царство»</b>	Закрепить технику выполнения изученных элементов; развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях; способствовать развитию навыков совместных действий.	коврики, скамейки
	21, 22	<b>«Снежинки-пушинки»</b>	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку; упражнять в равновесии, прыжках через кубики, пролезании; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	гимнастическая скамейка, туннель, кубики-«льдинки», модули
	23, 24	<b>Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»</b>	Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: орешек, петушок, ходьба, улитка, бабочка, качели, пловцы, птичка; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	индивидуальные коврики
Декабрь	25, 26	<b>«В гости к ёлочке»</b>	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в бросании снежков вдаль одной рукой через препятствие, в прыжках через препятствия, ползании на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма.	дорожки, «снежки» по количеству детей, шнуры, шнур с ленточками, гимнастическая скамейка, наклонные доски, «льдинки» (3 штук), «ёлочки» (6 штук)

27, 28	<b>Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха»</b>	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, бег, пчёлка, бабочка, паук, гусеница, кузнечик, орешек, муравей; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей	индивидуальные коврики
29, 30	<b>«Палочка-помогалочка»</b> (с гимнастическим и палками)	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; подлезании под воротиками, перешагивании; развивать у детей координацию движений под музыку, умение сочетать движения с музыкой и словами	гимнастические палки по количеству детей, высокие и низкие «заборчики» (по 2 шт.)
31, 32	<b>Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»</b>	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: птица гусеница, лягушка, пчёлка, лошадка, маятник, петушок, рыбка, кошка; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; учить детей регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание	индивидуальные коврики, ёлочка

	33, 34	<b>Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр»</b>	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать правильную осанку; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: лягушка, книжка, колечко, маятник, птица, кошечка, пчёлка, волчок, ящерица, бег; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.	индивидуальные коврики
	35, 36	<b>«Нам весело!» (с воздушными шариками)</b>	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, отбивании о пол и ловле воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами	воздушные шарики по количеству детей, гимнастическая лестница, гимнастические маты, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка
	37, 38	<b>Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умной мышонке»</b>	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; учить согласовывать свои движения с движениями товарища; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: кошечка, летучая мышь, бег, маятник, горка, птица, ёжик, лягушка, ходьба; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.	индивидуальные коврики, дорожки
<b>Январь</b>	39, 40	<b>«К обезьянкам в гости»</b>	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в лазании по наклонной лестнице, спуске по наклонной доске, подтягиваясь руками, прыжках с продвижением по «брёвнышкам», в положении сидя на «брёвнышке», через «удава»; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом	игрушка обезьянка, тренажёрная горка, дорожки

Февраль	41, 42	<b>Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»</b>	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, страус, кошечка, бабочка, бег, носорог, змея, рыбка, лошадка; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами	индивидуальные коврики, дорожки
	43, 44	<b>«Прогулка на цветочную поляну»</b>	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве; упражнять детей в беге по наклонной доске вниз, ходьбе по «следочкам», удерживая равновесие, пролезании под воротиками, ползании по мягкой поверхности, прыжках на батуте	дорожки, «следочки», воротики, наклонные доски, гимнастические маты, Батут»
	45, 46	<b>Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»</b>	Учить построению в шеренгу, колонну – образно-двигательные действия «солдатики». Ходьба на носках «кошечка». Ходьба с высоким подниманием бедра «цапля». Построение в круг. Хлопки в такт музыке, хлопки на каждый счёт. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.	коврики
	47, 48	<b>Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»</b>	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; закреплять выполнение знакомых упражнений: лягушонок, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом.	индивидуальные коврики, дорожки

Март	49, 50	<b>«Мы играем!»</b>	<p>Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; упражнять в ходьбе по модулю – брёвнышку, прыжках с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания на тренажёрах по заданию взрослого</p>	гимнастические палки по количеству детей, модули
	51, 52	<b>Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке»</b>	<p>Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; учить выполнять движения в соответствии с текстом, в общем темпе; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон; развивать у детей координацию и концентрацию внимания</p>	индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей
	53, 54	<b>«Мы едем, едем, едем!»</b>	<p>Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве; развивать чувство ритма, выразительность движений</p>	колечки по количеству детей, светофор, машины (3 шт.), шнуры, дорожки, модули

Апрель	55, 56	<b>Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»</b>	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон	индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей
	57, 58	<b>«Весёлый зоопарк»</b>	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, выразительность движений, умение сочетать движение со словом и музыкой, воображение; упражнять в ходьбе по балансирам, ползании вверх по наклонной лестнице, прыжках через модули	модули, тренажёрная горка
	59, 60	<b>«Весеннее путешествие»</b>	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, в рассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.	игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук
	61, 62	<b>Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»</b>	Поддерживать у детей интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями; развивать чувство ритма, выразительность движений, воображение; закреплять выполнение знакомых упражнений: ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь; совершенствовать двигательный опыт детей во время занятий на тренажёрах; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления (самомассаж головы)	индивидуальные коврики, детские тренажёры

	63, 64	<b>«Поиграй-ка, парашют!»</b>	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; закреплять умение детей выполнять ходьбу, бег в общем темпе, согласовывать движения с произносимым текстом; развивать ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве; упражнять в прокатывании мяча с «горки», беге по наклонной доске	наклонные доски, мячи по количеству детей, модули
	65, 66	<b>«Лесные приключения»</b>	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, врассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.	Атрибуты: игрушки зверей, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук
	67, 68	<b>«Магазин игрушек»</b>	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма, навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы – веселые мартышки», «Неваляшка», «Мишка плюшевый», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в подбрасывании и ловле мяча	Оборудование: игрушки – кошка, мяч, кукла, книжка, мишка, обезьянка; мячи по количеству детей, неваляшка
Май	69, 70	<b>«Волшебный мяч»</b>	Закрепить правильную посадку на футболе; формировать умение выполнять основные движения с мячом в руках, упражнять в прыжках с продвижением вперед с мячом в руках. Тренировать равновесие и координацию.	фитболы
	71, 72	<b>Танцевально-ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»</b>	Обучить основным движениям комплекса. Научить расслабляться. Учить соблюдать правила игры. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.	

Второй год обучения

Месяц	№/п	Тема	Задачи	Оборудование
сентябрь	1, 2	<b>«Весёлые мячики» (с мячами)</b>	Формировать у детей интерес и стремление заниматься фитнесом; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; учить детей ползать на четвереньках, толкая головой мяч до цели, отбивать мяч ногой в ворота; развивать фантазию, творчество детей	мячи по количеству детей, обручи (6-7штук)
	3, 4	<b>Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»</b>	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, бабочка, змея, бег, кошечка, веточка, рыбка; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей	индивидуальные коврики
	5, 6	<b>«Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами)</b>	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прыгать через обруч, как через скакалку, пролезать через туннель из обручей разными способами; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве	обручи по количеству детей, обручи (6-7 штук), шнуры
	7, 8	<b>Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»</b>	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: пчёлка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей	индивидуальные коврики, «Батут» гимнастическая скамейка, «Батут»

Октябрь	9, 10	<b>«Мы сильные и ловкие» (с гантелями)</b>	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в равновесии в ходьбе, развивать прыгучесть в прыжках на батуте; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами.	гантели по количеству детей
	11, 12	<b>Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»</b>	Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, ящерица, орешек, пчёлка; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	индивидуальные коврики, обручи по количеству детей
	13, 14	<b>«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)</b>	Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии в ходьбе по балансирам, прыжках по мягкой поверхности, ползании на четвереньках в туннель с прокатыванием шарика; Развивать трудолюбие; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления	массажные мячики по количеству детей, гимнастические маты, шнур, туннель
	15, 16	<b>Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»</b>	Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, змея, веточка, рыбка, птица, кораблик; развивать чувство ритма; учить детей напрягать и расслаблять тело; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку	индивидуальные коврики, «листки»

Ноябрь	17, 18	<b>«В зимнем лесу»</b>	Создавать для детей условия для положительного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать ловкость и координационные способности; совершенствовать навыки выполнения м/р композиции «Зарядка для зверят»; развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию взрослого; развивать ловкость и формировать мышечную силу в ходьбе по наклонной лестнице, спуске с наклонной лестницы, упражнять в прыжках, пролезании	«ёлочки» - стойки, тренажёрная горка, «снежинки», кубики – «льдинки»
	19, 20	<b>Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»</b>	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: кузнечик, птица, ходьба, горка, рыбка, паучок, ящерица, орешек, пчёлка; воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики, содействовать развитию музыкального слуха	индивидуальные коврики
	21, 22	<b>«Цветные автомобили» (с колечками)</b>	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; содействовать развитию чувства ритма; упражнять в седах и упорах; воспитывать организованность и дисциплинированность; развивать скоростно-силовые и координационные способности; упражнять в равновесии, пролезании	колечки по количеству детей, дорожки, наклонные доски, гимнастическая скамейка, туннель
	23, 24	<b>Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»</b>	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка, ящерица; закреплять умение точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления	индивидуальные коврики, «ёлочки» -стойки

Декабрь	25, 26	<b>«Палочка– помогалочка» (с гимнастическим ипалками)</b>	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; учить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами.	гимнастические палки по количеству детей, тренажёрная горка
	27, 28	<b>Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»</b>	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; развивать чувство ритма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, веточка, месяц, птица, рыбка; воспитывать и развивать ловкость и сноровку	Индивидуальные коврики, «цветные рыбки» на верёвочке
	29, 30	<b>«В гости к сказке»</b>	Способствовать проявлению детьми чувства удовольствия, радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки основных видов движений: ходьбы на носках, пятках, по-медвежьи, в приседе, бега, подскоков; формировать навык ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой; способствовать созданию хорошего настроения.	дорожки, коврики, колечки, ленточки по количеству детей, шнуры
	31, 32	<b>Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»</b>	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений, совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: медвежонок, горка, зайчик, змея, птица, лисичка, веточка, лошадка, рыбка; расширять кругозор детей; формировать правильную осанку; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе с тренажерами.	индивидуальные коврики, дорожки

	33, 34	<b>«Танцы у ёлочки»</b>	Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера; развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом; совершенствование защитных сил организма.	Индивидуальные коврики
Январь	35, 36	<b>«Нам весело!» (с воздушными шариками)</b>	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, в ходьбе в прямом направлении с отбиванием воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место	воздушные шарики по количеству детей, дорожки, гимнастическая лестница, гимнастические маты, стойки с воздушными шариками
	35, 36	<b>Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»</b>	Способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; содействовать развитию воображения и творческих способностей; совершенствовать навыки выполнения комплекса музыкально - игровой гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка; развивать мышечную силу и выносливость знакомить детей с нетрадиционными способами оздоровления	индивидуальные коврики, дорожки
	37, 38	<b>«К обезьянкам в гости»</b>	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать ловкость, увёртливость в игре; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять детей учить детей передавать эмоциональные состояния; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе с тренажерами и модулями	игрушка обезьянка; детские тренажёры

Февраль	39, 40	<b>Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»</b>	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; совершенствовать выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Лесная зарядка»; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; развивать ловкость, координацию движений; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать мелкую моторику; развивать умение ориентироваться в пространстве; формировать правильную осанку; регулировать напряжение и расслабление тела	индивидуальные коврики, дорожки
	41, 42	<b>«Прогулка на цветочную поляну (с модулями)</b>	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; упражнять в прыжках по «брёвнышкам», пролезании через туннель, развивать прыгучесть; развивать творческие способности и воображение	модули по количеству детей, «брёвнышки», «цветочки», туннель, большие обручи (4шт.)
	43, 44	<b>Танцевально-ритмическая гимнастика «Идём на парад»</b>	Обучить основным движениям комплекса. Научить расслабляться. Учить соблюдать правила игры. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом	
	45, 46	<b>Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»</b>	Воспитывать у детей умение эмоционального выражения, способствовать развитию творческих способностей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; развивать координационные способности при выполнении упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: бабочка, кошечка, ходьба, носорог, змея, рыбка, страус, лошадка; упражнять в ходьбе, имитирующей животных	индивидуальные коврики, дорожки

Март	47, 48	<b>«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)</b>	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; упражнять детей в бросании мешочков в цель (модуль «Бочка»), ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением вперёд с зажатым между колен мешочком; ползании с мешочком на животе («Паучок»); учить выполнять движения в соответствии с текстом, учить согласовывать свои движения с движениями товарища	мешочки по количеству детей, шнуры
	49, 50	<b>Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»</b>	Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закрепить выполнение знакомых упражнений: ходьба, горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, рыбка, веточка; закрепить выполнение группировки в положении лёжа; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; развивать чувство ритма; совершенствовать выполнение танцевальных движений	индивидуальные коврики
	51, 52	<b>«Мы едем, едем, едем!»</b>	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве	колечки, ленточки по количеству детей, стойки (6 шт.), воротики, детские машины (3-4 шт.)

	53, 54	<b>Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»</b>	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ёлочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка; точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; активизировать двигательную память; упражнять в набрасывании кольца в игре «Серсо», развивать моторику в игре «Быстро подними»	индивид.коврики, «шапочка», «Серсо» (4 шт.), мишки – утяжелители (4 шт.),
	55, 56	<b>«Весёлый зоопарк»</b>	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку, навыки пластичности движений; развивать воображение; упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, ходьбе приставным шагом по нижней рейке, ползании, скатывании по тренажёрной горке	колокольчики (4 шт.), гимнастические лестницы, гимнастические маты, тренажёрная горка
	57, 58	<b>Игровой стретчинг - сказка «Чижики»</b>	Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях; учить согласовывать свои движения с движениями товарища в кружении под музыку, закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замочек, качели, веточка; активизировать двигательную память; учить регулировать напряжение и расслабление тела	индивидуальные коврики
	59, 60, 61, 62	<b>«Парад Победы»</b>	Совершенствовать основные движениям комплекса «Марш». Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление. Воспитывать уверенность в своих движениях.	
<b>Апрель</b>				

Май	63, 64	<b>«Весёлый парашют»</b>	Вызывать у детей эмоциональный отклик, закреплять умение согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать в общем темпе; развивать ловкость, быстроту и сноровку в играх и соревнованиях	мешочки по количеству детей, средний мяч, кубики (2шт.)
	65, 66	<b>Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»</b>	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ходьба, рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник; активизировать двигательную память; развивать фантазию, творчество детей, образное мышление; развивать глазомер и точность броска в игре «Набрось колечко»	индивидуальные коврики, игра «Набрось колечко» (7шт.)
	67, 68	<b>«Веселая прогулка»</b>	Способствовать проявлению радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки прыжков боком с продвижением вперёд через шнур, равновесия, подлезания; ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой.	гантели, скакалки по количеству детей, массажные коврики, шнуры
	69, 70	<b>«Магазин игрушек»</b>	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку; навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы весёлые мартышки», «Ходят часики», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в прокатывании мячей палочками по дорожке	игрушки - обезьянка, лошадка, зайчик, мяч, часики, ворона; палки (6 шт.), шнуры, дорожки
	71, 72	<b>«Танец утят» (на фитболах)</b>	Формировать умение у детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп, формировать умение выполнять комплекс ОРУ в одном темпе, развивать у детей координацию, внимание, творческое мышление, формировать здоровую осанку, укреплять мышцы стопы.	фитболы

#### 4. Планируемый результат воспитанника:

- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

#### 5. Способы проверки знаний, умений, навыков, уровня развития воспитанников

Диагностика проводится 2 раза в год (январь, май).

№ п/п	ФИО	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.	владеет техникой основных движений классической аэробики	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство ритма и равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения
-------	-----	--	--	--	--	------------------------------------	--------------	------------------

#### Оценка уровня развития:

*3 балла:* ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*2 балла:* ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*1 балл:* ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

#### Ранжирование успехов воспитанников:

Высокий уровень: 15 - 12 баллов

Средний уровень: 11 – 9 баллов

Низкий уровень: 8 - 5 баллов

#### 6. Перечень учебно–методического обеспечения

Спортивное оборудование: спортивный зал, спортивные коврики по количеству детей, гимнастические маты, мячи, фитболы, гимнастические палки, султанчики, махалки, ленты.

#### 7. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.

2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С.Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г.СПб., 1999г.
6. И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г
7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
8. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Сулим ЕВ, серия «Растимдетей здоровыми» : Сфера, 2015
9. Гусева Т.А. «Вырастай–ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
10. О. Долгорукова «Фитнес-аэробика». Журнал «Обруч» № 6, 2005 год стр.38–42.
11. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3–4 лет. Конспекты занятий. – М., 2014г.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4–5 лет. Конспекты занятий. – М., 2014г.
14. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575898

Владелец Будаева Елена Станиславовна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023