

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад № 258»  
протокол № 3  
от «26» 08 2025 г

Утверждено  
приказом № 01-04/150  
от «26» 08 2025 г  
заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 258»  
Н.В. Новикова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД №258»  
на 2025/2026 учебный год

Направленность:  
физкультурно-спортивная  
Срок реализации 8 месяцев  
Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Автор-составитель:  
Волегова Анастасия Николаевна  
старший воспитатель

Барнаул, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ  | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка  | 3  |
| 1.1.1. Цель и задачи программы  | 5  |
| 1.1.1.1. Цель и задачи программы дополнительного образования "Фитнес для детей 3-4 лет"                                     | 6  |
| 1.1.1.2. Цель и задачи программы дополнительного образования "Фитнес для детей 4-5 лет"                                     | 6  |
| 1.1.1.3. Цель и задачи программы дополнительного образования "Фитнес для детей 5-7 лет"                                     | 7  |
| 1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы  | 8  |
| 1.1.3. Планируемые результаты освоения программы  | 9  |
| 1.1.3.1. Планируемые результаты освоения программы "Фитнес для детей 3-4 лет"   | 9  |
| 1.1.3.2. Планируемые результаты освоения программы "Фитнес для детей 4-5 лет"   | 9  |
| 1.1.3.3. Планируемые результаты освоения программы "Фитнес для детей 5-7 лет"   | 9  |
| 1.1.4. Оценочные материалы  | 9  |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ   | 10 |
| 2.1. Общие положения  | 10 |
| 2.2. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы                                     | 10 |
| 2.2.1. Содержание программы дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности "Фитнес для детей 3-4 лет" | 10 |
| 2.2.2. Содержание программы дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности "Фитнес для детей 4-5 лет" | 13 |
| 2.2.3. Содержание программы дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности "Фитнес для детей 3-4 лет" | 16 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ   | 19 |
| 3.1. Учебный план   | 19 |
| 3.2. Календарный учебный график   | 20 |
| 3.3. Календарно-тематическое планирование   | 22 |
| 3.3.1. Календарно-тематическое планирование по программе «Фитнес для детей 3-4 лет»   | 22 |
| 3.3.2. Календарно-тематическое планирование по программе «Фитнес для детей 4-5 лет»   | 32 |
| 3.3.3. Календарно-тематическое планирование по программе «Фитнес для детей 5-7 лет»   | 41 |
| 3.4. Ресурсное обеспечение Программы  | 49 |
| 3.5. Контроль за качеством реализации Программы   | 52 |
| 3.6. Список литературы  | 52 |
| ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ  | 53 |

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №258» (далее – Программа) спроектирована с учетом особенностей образовательного учреждения, региона, а так же в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»),

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

В законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ ст. 2 ч. 9 под образовательной программой понимается «комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов».

Программа является основным инструментом нормирования и планирования образовательного процесса в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №258» (далее Учреждение).

**Актуальность Программы.** Сегодня образованность человека определяется не только специальными (предметными) знаниями, но и его разносторонним развитием как личности, ориентирующейся в тенденциях отечественной и мировой культуры, в современной системе ценностей, способностей к активной социальной адаптации в социокультурном пространстве, к самостоятельному выбору жизненного пути, к самообразованию и самосовершенствованию. В связи с этим наряду с общим образованием огромное значение приобретает дополнительное.

Настоящая Программа разработана с целью создания условий для творческой самореализации и развития личности воспитанников и их способностей, в разных видах деятельности за рамками основной образовательной деятельности. Она даёт возможность для дифференцированного и вариативного образования, позволяющего воспитаннику самостоятельно выбирать путь освоения того вида деятельности, который в данный момент наиболее для него интересен, т.е. реализуются индивидуальный и личностно-ориентированный подходы. Кроме того, содержание данной Программы расширяет возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребенка исходя из его потребностей, мотивирует развитие личности к познанию и творчеству в процессе широкого разнообразия видов деятельности в различных направлениях. Настоящая Программа способствует удовлетворению повышенного спроса родителей (законных представителей) воспитанников на предоставление платных образовательных услуг.

**Новизна Программы.** Настоящая Программа учитывает специфику Учреждения, внутренние и внешние условия, потенциальные возможности участников педагогического процесса. Программа позволяет определить новую образовательную политику Учреждения, направленную на организацию педагогической деятельности различных специалистов Учреждения для совместного решения задач повышения качества дошкольного образования. Руководитель и ответственные за организацию дополнительных платных образовательных услуг, правильно организовав и оформив предоставляемые услуги в Учреждении, создают все необходимые условия для выполнения социального заказа родителей, обогащения образовательной Программы Учреждения, развития индивидуальных способностей детей, повышения профессионального уровня педагогов и увеличения их заработной платы.

**Адресат Программы.** Программа разработана для детей в возрасте от 3 до 7 лет. При разработке программы учитываются возрастные психологические и индивидуальные особенности воспитанников.

**Форма обучения.** Форма обучения – очная. Форма проведения занятий – групповая.

Содержание Программы базируется на детских интересах и запросах родителей и реализуется по следующим направленностям:

- физкультурно-спортивная.

По данной направленности разработаны дополнительные образовательные общеразвивающие программы платных образовательных услуг, рассчитанные на 8 месяцев, авторами которых являются педагоги, оказывающие платные образовательные услуги.

**Количество занятий.** Количество занятий формируется при обязательном соблюдении санитарно - гигиенических требований к организации

образовательного процесса, предусмотренных СанПиН. Занятия для воспитанников могут проводиться в любой рабочий день недели, во вторую половину дня, согласно расписанию.

### **1.1.1. Цели и задачи Программы**

**Цель:** создание условий в Учреждении для дополнительного образования воспитанников, обеспечивающих качество предоставляемых платных образовательных услуг, способствующих высокому уровню обучения, воспитания, развития.

#### **Задачи:**

##### **Личностные задачи:**

- способствовать формированию у воспитанников духовно-нравственного мировоззрения и системы общечеловеческих ценностей;
- создавать условия для эмоционального благополучия ребёнка в процессе совместной деятельности и общении: ребёнок – ребенок, ребёнок – педагог, ребёнок – родители;
- развивать конструктивное взаимодействие с семьей для обеспечения разностороннего развития ребёнка - дошкольника;
- создать условия для самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры.

##### **Метапредметные задачи:**

- способствовать развитию мотивации личности воспитанника к познанию, физическому развитию и творчеству;
- развивать индивидуальность воспитанника, всех сущностных сфер его личности (интеллектуальной, мотивационной, волевой, предметно-практической, эмоциональной и др.);
- обеспечивать благоприятные условия для удовлетворения потребности воспитанников в творческой и физической активности в различных видах деятельности.

##### **Образовательные задачи:**

- формировать у воспитанников новые понятия и способы действий, систему научных и специальных знаний;
- разрабатывать содержание дополнительного образования, соответствующего современным требованиям;
- способствовать овладению воспитанниками специальных знаний, умений и навыков, в соответствии с выбранным направлением дополнительного образования.

#### **1.1.1.1. Цель и задачи программы дополнительного образования "Фитнес для детей 3-4 лет"**

**Цель:** улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей 3-4 лет посредством занятий детским фитнесом.

**Задачи:**

- Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга.
- Упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релакс).
- Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.
- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (далее ОДА): формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
- Совершенствовать физические способности, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию средствами детского фитнеса.
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности через занятия детским фитнесом.
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма.
- Создавать условия для положительного эмоционального состояния детей на занятиях детским фитнесом.
- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

**1.1.1.2. Цель и задачи программы дополнительного образования "Фитнес для детей 4-5 лет"**

**Цель:** улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей 4-5 лет посредством занятий фитнесом.

**Задачи:**

- Учить быстрому овладению новым комбинациям движений.
- Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков.
- Развивать красоту, грациозность выполняя физические упражнения под музыку.
- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (далее ОДА): формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
- Совершенствовать физические способности, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию средствами детского фитнеса.
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности через занятия детским фитнесом.

- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма.
- Создавать условия для положительного эмоционального состояния детей на занятиях детским фитнесом.
- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

### **1.1.1.3. Цель и задачи программы дополнительного образования "Фитнес для детей 5-7 лет"**

**Цель:** улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей 5-7 лет посредством занятий фитнесом.

**Задачи:**

- Учить овладевать обручем разными способами.
- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно.
- Учить сохранять равновесие на фитболах.
- Учить быстрому овладению новым комбинациям движений.
- Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков.
- Развивать красоту, грациозность выполняя физические упражнения под музыку.
- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (далее ОДА): формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
- Совершенствовать физические способности, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию средствами детского фитнеса.
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности через занятия детским фитнесом.
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма.
- Создавать условия для положительного эмоционального состояния детей на занятиях детским фитнесом.
- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

### **1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы**

1. **Принцип наглядности:** показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

2. **Принцип доступности:** обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям занимающихся.

3. **Принцип систематичности:** регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

4. **Закрепление навыков:** многократное выполнение упражнений. Умение

выполнять их самостоятельно, вне занятий.

**5. Индивидуальный подход:** учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

**6. Принцип сознательности:** понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

При использовании всех перечисленных принципов обучения, необходимыми являются следующие условия:

- чтобы дети не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует работать над каждым упражнением дольше 2 - 4 занятий подряд. Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя.

- В процессе обучения используются игрушки, атрибуты с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений. В связи с этим нужно отбирать яркий, эстетически – выразительный игровой материал в том количестве, которое необходимо для занятий.

- На занятиях должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.

Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу на занятиях, без которой невозможно становление и развитие творчества.

### **1.1.3. Планируемые результаты освоения Программы**

Планируемые результаты освоения Программы включают в себя развитие у ребенка совокупности ценных личностных качеств: любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, умение общаться и взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, уважение к общепринятым нормам и правилам поведения, способность решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.

#### **1.1.3.1. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования "Фитнес для детей 3-4 лет"**

- Умеет согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стрейчинга;
- Умеет управлять своим телом, а также правильно дышать (носом);
- Освоил составные элементы движений детского фитнеса.
- 

#### **1.1.3.2. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования "Фитнес для детей 4-5 лет"**

- Овладел новыми комбинациями движений.
- Принимает правильное исходное положение при выполнении прыжков.

- Соблюдает красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку.

### **1.1.3.3. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования "Фитнес для детей 5-7 лет"**

- Владеет обручем и всеми способами его использования.
- Умеет выполнять движения ритмично и выразительно.
- Умеет сохранять равновесие на фитболах.
- Умеет соблюдать четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча.
- Умеет сохранять равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения.
- Развиты силы основных мышечных групп.

### **1.1.4. Оценочные материалы:**

Формой аттестации и способом определения результативности реализации Программы является педагогическая оценка в процессе участия детей в занятиях, итоговых занятиях, открытых занятиях для родителей.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Общие положения**

Содержание программы определяется в соответствии с ее направленностью, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

Качество содержания и комплексный подход программы обеспечивают рабочие программы дополнительного образования, разработанные педагогами дополнительного образования, соответствующие потребностям и интересам детей, возможностям педагогического коллектива, социальному заказу родителей (законных представителей).

### **2.2. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы**

#### **2.2.1. Содержание программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности "Фитнес для детей 3-4 лет"**

| Месяц, раздел                | Содержание   | Контроль и учет  |
|------------------------------|--|--|
| Октябрь<br><br>Лого-аэробика | - Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое | I. Ходьба, игровые упражнения (далее ИУ) «Гномики и Великаны», |

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

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

|   |  |  |
|---|--|--|
| Лого-аэробика<br>Дыхательная гимнастика | за правильным дыханием<br><br>- Совершенствовать ходьбу из разных и.п.   | жук»<br><br>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза»<br><br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»               |
| Май<br><br>Бэби-дэнс<br>Стрейчинг       | - Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками<br><br>- Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br><br>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»<br><br>III. ИМП: «Узнай кто позвал».<br><br>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда» |

### 2.2.2. Содержание программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности "Фитнес для детей 4-5 лет"

| Месяц, раздел  | Содержание   | Контроль и учет  |
|--|--|--|
| Октябрь<br><br>Лого-аэробика<br>Дыхательная гимнастика | Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.<br><br>- Формировать чувство ритма, продолжать учиться игровым упражнениям (далее ИУ) | I. Ходьба, игровые упражнения (далее ИУ) «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br><br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p>кошка», «Мудрая сова».</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (далее ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»</p>  |
| <p>Ноябрь</p> <p>Силовая гимнастика<br/>Стрейчинг</p>         | <p>- Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками.</p> <p>- Формировать правильную осанку и чувство ритма</p>  | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барaban», «Наклоны»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»</p>   |
| <p>Декабрь</p> <p>Зверо-аэробика<br/>Стрейчинг</p>            | <p>- Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а также высокий подъем коленей поочередно.</p> <p>- Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.</p> | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p> |
| <p>Январь</p> <p>Лого-аэробика<br/>Дыхательная гимнастика</p> | <p>- Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.</p> <p>- Продолжать закреплять навыки в ползании</p>   | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»</p>   |
| <p>Февраль</p> <p>Силовая гимнастика<br/>Стрейчинг</p>        | <p>- Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками</p> <p>- Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма</p>           | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барaban», «Наклоны», «Повороты»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»</p>  |
| <p>Март</p> <p>Зверо-аэробика<br/>Стрейчинг</p>               | <p>- Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой</p> <p>- Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.</p> | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p> |
| <p>Апрель</p> <p>Лого-аэробика<br/>Дыхательная гимнастика</p> | <p>- Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием</p> <p>- Совершенствовать ходьбу в разных направлениях</p>                                    | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»,</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>«Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»</p>  |
| <p>Май</p> <p>Бэби-дэнс<br/>Стрейчинг</p> | <p>- Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками</p> <p>- Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче</p> | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»</p> |

### 2.2.3. Содержание программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности "Фитнес для детей 5-7 лет"

| Месяц, раздел   | Содержание   | Контроль и учет   |
|---|--|---|
| <p>Октябрь</p> <p>Художественная гимнастика<br/>Стрейчинг</p> | <p>- Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА</p> <p>Развивать внимание и быстроту реакций, воспитывать организованность и дисциплину</p> <p>- Учить раскручивать обруч на шее и конечностях, развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно</p> | <p>I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, игровые упражнения (далее ИУ) «Большие лягушки», «Муравьишки»</p> <p>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони»</p> <p>III. ИУ: «Тик-так»,<br/>Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок»</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Ноябрь<br/>Бэби-дэнс<br/>Стрейчинг</p>           | <p>- Развивать мышечную силу и выносливость, укреплять ОДА</p> <p>- Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощенность</p>  | <p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»</p>   |
| <p>Декабрь<br/>Фитбол-гимнастика<br/>Стрейчинг</p>  | <p>- Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения.</p> <p>- Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх</p> | <p>I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»</p>  |
| <p>Январь<br/>Спортивная аэробика<br/>Стрейчинг</p> | <p>- Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА</p> <p>- Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности</p>                  | <p>I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу</p> <p>II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «Прыжки»</p> <p>III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок», «Веточка», «Кустик»</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>Февраль</p> <p>Силовая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика</p> | <p>- Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма</p> <p>- Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции</p>   | <p>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»</p> |
| <p>Март</p> <p>Фитбол-гимнастика<br/>Стрейчинг</p>                  | <p>- Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения</p> <p>- Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх</p> | <p>I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Жачели», «Мостик»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик»</p>                                     |
| <p>Апрель</p> <p>Бэби-дэнс<br/>Стрейчинг</p>                        | <p>- Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок</p> <p>- Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности</p>  | <p>I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик»</p>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Май</p> <p>Силовая гимнастика</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> | <p>- Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма</p> <p>- Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции</p> | <p>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»</p> |
|--|---|--|

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в условиях дополнительного образования детей в МБДОУ ориентирована на обучение детей в возрасте от 3 до 7 лет и рассчитана на 8 месяцев для каждого года обучения. Состав групп формируется в зависимости от возраста детей. Наполняемость группы на занятиях в зависимости от специфики программ дополнительного образования и ее направленности может быть различной и составлять от 5 человек до 25 человек. Работа педагогов строится на единых принципах и обеспечивает целостность педагогического процесса. Непосредственно образовательная деятельность проводится в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объёмом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН.

| Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы | Направленность | Возраст воспитанников | Продолжительность занятия | Объем образовательной нагрузки (количество часов) |                |              |
|---|----------------|-----------------------|---------------------------|---|----------------|--------------|
|   |                |                       |                           | В<br>недел<br>ю                                   | В<br>меся<br>ц | В<br>го<br>д |
|   |                |                       |                           |   |                |              |

|  |                              |          |          |   |   |    |
|--|------------------------------|----------|----------|---|---|----|
| 1.<br>Дополнительная<br>общеобразовательная<br>общеразвивающая<br>программа<br>«Фитнес для<br>детей 3-4 лет» | Физкультурно<br>- спортивная | 3-4 года | 15 минут | 2 | 8 | 65 |
| 2.<br>Дополнительная<br>общеобразовательная<br>общеразвивающая<br>программа<br>«Фитнес для<br>детей 4-5 лет» | Физкультурно<br>- спортивная | 4-5 лет  | 20 минут | 2 | 8 | 65 |
| 3.<br>Дополнительная<br>общеобразовательная<br>общеразвивающая<br>программа<br>«Фитнес для<br>детей 5-7 лет» | Физкультурно<br>- спортивная | 5-7 лет  | 25 минут | 2 | 8 | 65 |

### 3.2. Календарный учебный график

| 1. Режим работы учреждения                         |   |  |
|--|---|--|
| Продолжительность учебной недели                   | 5 дней (с понедельника по пятницу)        |  |
| Время работы возрастных групп                      | 10,5 часов в день (с 7.30 до 18.00 часов) |  |
| Нерабочие дни                                      | Суббота, воскресенье и праздничные дни    |  |
| 2. Продолжительность учебного года                 |   |  |
| Учебный год  | с 01.10.2025г. по 29.05.2026г.            | 32 недели  |
| 3. Каникулярное время, праздничные (нерабочие) дни |   |  |
| 3.1. Каникулы                                      |   |  |
|  | Сроки/ даты                               | Количество каникулярных недель/ праздничных дней |
| Новогодние праздники                               | 31.12.2025 г. - 11.01.2026 г.             | 12 дней  |
| Летние каникулы                                    | 01.06.2026 г. – 31.08.2026 г.             | 13 недель  |
| 3.2. Праздничные дни                               |   |  |

|                            |                               |       |
|----------------------------|-------------------------------|-------|
| День народного единства    | 02.11.2025 г.- 04.11.2025 г.  | 3 дня |
| День защитника отечества   | 21.02.2026 г.- 23.02.2026 г.  | 3 дня |
| Международный женский день | 07.03.2026 г. - 09.03.2026 г. | 3 дня |
| Праздник весны и труда     | 01.05.2026 г.-03.05.2026 г.   | 3 дня |
| День Победы                | 08.05.2026 г.- 11.05.2026 г.  | 4 дня |

| Сентябрь 2025 |    |    |    |    |    |     |
|---------------|----|----|----|----|----|-----|
| пн            | вт | ср | чт | пт | сб | вск |
|               | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7   |
| 8             | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14  |
| 15            | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21  |
| 22            | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28  |
| 29            | 30 |    |    |    |    |     |

| Октябрь 2025 |    |    |    |    |    |     |
|--------------|----|----|----|----|----|-----|
| пн           | вт | ср | чт | пт | сб | вск |
|              |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5   |
| 6            | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12  |
| 13           | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19  |
| 20           | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26  |
| 27           | 28 | 29 | 30 | 31 |    |     |

| Ноябрь 2025 |    |    |    |    |    |     |
|-------------|----|----|----|----|----|-----|
| пн          | вт | ср | чт | пт | сб | вск |
|             |    |    |    |    | 1  | 2   |
| 3           | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9   |
| 10          | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16  |
| 17          | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23  |
| 24          | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30  |

9 занятий

7 занятий

| Декабрь 2026 |    |    |    |    |    |     |
|--------------|----|----|----|----|----|-----|
| пн           | вт | ср | чт | пт | сб | вск |
|              |    |    |    |    |    |     |
|              | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7   |
| 8            | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14  |
| 15           | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21  |
| 22           | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28  |
| 29           | 30 | 31 |    |    |    |     |

| Январь 2026 |    |    |    |    |    |     |
|-------------|----|----|----|----|----|-----|
| пн          | вт | ср | чт | пт | сб | вск |
|             |    |    | 1  | 2  | 3  | 4   |
| 5           | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11  |
| 12          | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18  |
| 19          | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25  |
| 26          | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |     |

| Февраль 2026 |    |    |    |    |    |     |
|--------------|----|----|----|----|----|-----|
| пн           | вт | ср | чт | пт | сб | вск |
|              |    |    |    |    |    | 1   |
| 2            | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8   |
| 9            | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15  |
| 16           | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22  |
| 23           | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |     |

3 занятия

6 занятий

8 занятий

| Март 2025 |    |    |    |    |    |     |
|-----------|----|----|----|----|----|-----|
| пн        | вт | ср | чт | пт | сб | вск |
|           |    |    |    |    |    | 1   |
| 2         | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8   |
| 9         | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15  |
| 16        | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22  |
| 23        | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29  |
| 30        | 31 |    |    |    |    |     |

| Апрель 2025 |    |    |    |    |    |     |
|-------------|----|----|----|----|----|-----|
| пн          | вт | ср | чт | пт | сб | вск |
|             |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5   |
| 6           | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12  |
| 13          | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19  |
| 20          | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26  |
| 27          | 28 | 29 | 30 |    |    |     |

| Май 2025 |    |    |    |    |    |     |
|----------|----|----|----|----|----|-----|
| пн       | вт | ср | чт | пт | сб | вск |
|          |    |    |    | 1  | 2  | 3   |
| 4        | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  |
| 11       | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17  |
| 18       | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24  |
| 25       | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31  |

3 занятия

9 занятий

8 занятий

Итого: 65 занятий

■ - праздничные и выходные дни

■ - учебные дни

### 3.3. Календарное-тематическое планирование

#### 3.3.1. Календарное-тематическое планирование программы "Фитнес для детей 3-4 лет"

##### ЗАДАЧИ:

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

| Задачи   | Содержание занятий   | Кол-во часов в неделю |
|--|--|-----------------------|
| <b>Октябрь</b><br>1 – я неделя   |  | 2                     |
| 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности<br>Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!» |                       |
| 2 – я неделя   |  | 2                     |
| Закрепление  | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!» |                       |
| 3 – я неделя   |  | 2                     |
| Формировать чувство ритма, продолжать учиться ИУ   | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел»,         |                       |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ)<br>«Еж», «Поехали!», «Ветер»  |   |
| 4 -я неделя   |   | 2 |
| Закрепление   | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ)<br>«Еж», «Поехали!», «Ветер» |   |
| Повторение  | 5-я неделя  | 2 |
|   | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ)<br>«Еж», «Поехали!», «Ветер» |   |
|   | <b>Ноябрь</b><br>1 – я неделя   | 2 |
| Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»   |   |
| 2 – я неделя  |   | 2 |
| Закрепление   | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»   |   |

|  |  |          |
|--|--|----------|
| <b>3 – я неделя</b>  |  | <b>2</b> |
| Формировать правильную осанку и чувство ритма  | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»</p>                     |          |
| <b>4 – я неделя</b>  |  | <b>2</b> |
| Закрепление  | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»</p>                     |          |
| <b>Декабрь</b>   |  | <b>2</b> |
| <b>1 – я неделя</b>  |  |          |
| Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно. | <p>I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение (ИУ) «Раки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»</p> |          |
| <b>2 – я неделя</b>  |  | <b>2</b> |
| Закрепление  | <p>I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение (ИУ) «Раки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»</p> |          |
| <b>3 – я неделя</b>  |  | <b>2</b> |
| Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.  | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки»</p> <p>«Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна»,</p>  |          |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»<br>Ш.ИМП: «Котята и клубочки»<br>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»  |   |
| 4 – я неделя  |   | 2 |
| Закрепление   | I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки»<br>«Муравьишки».<br>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»<br>Ш.ИМП: «Котята и клубочки»<br>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза» |   |
| <b>Январь</b><br>1 – я неделя   |   | 1 |
| Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»  |   |
| 2 – я неделя  |   | 2 |
| Закрепление   | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»  |   |
| 3 – я неделя  |   | 2 |
| Продолжать закреплять навыки в ползании.  | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая   |   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ)<br>«Еж», «Поехали!», «Ветер»   |   |
| 4-я неделя   |   | 2 |
| Повторение   | I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки»<br>«Муравьишки».<br>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк:<br>«Тигр», «Зебра», «Обезьяна»,<br>«Носорог», «Жираф», «Дикобраз»,<br>«Антилопа», «Пони»<br>III. ИМП: «Котята и клубочки»<br>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник»,<br>«Кошка», «Лисичка», «Змея»,<br>«Черепашка», «Медуза» |   |
| <b>Февраль</b><br>1 – я неделя   |   | 2 |
| Инструктаж по технике безопасности<br>Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями:<br>«Силачи», «Атлеты», «Барабан»,<br>«Наклоны», «Повороты»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»   |   |
| 2 – я неделя   |   | 2 |
| Закрепление  | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями:<br>«Силачи», «Атлеты», «Барабан»,<br>«Наклоны», «Повороты»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»   |   |
| 3 – я неделя   |   | 2 |
| Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма   | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»   |   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 4 – я неделя  |   | 2 |
| Закрепление   | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»»</p>   |   |
| <b>Март</b><br>1- я неделя  |   | 2 |
| Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой   | <p>I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение (ИУ) «Раки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»</p>  |   |
| 2 – я неделя  |   | 2 |
| Закрепление   | <p>I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение (ИУ) «Раки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»</p>  |   |
| 3 – неделя  |   | 2 |
| Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п. | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки»</p> <p>«Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p> |   |
| 4 – я неделя  |   | 2 |
| Закрепление   | I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки»  |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>«Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p>   |   |
| <b>Апрель</b>  |  |   |
| 1 – я неделя   |  | 2 |
| Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием | <p>I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»</p> <p>III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>  |   |
| 2 – я неделя   |  | 2 |
| Закрепление  | <p>I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»</p> <p>III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>  |   |
| 3 – я неделя   |  | 2 |
| Совершенствовать ходьбу из разных и.п.                                       | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».</p> <p>III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»</p> |   |
| 4 – я неделя   |  | 2 |
| Закрепление  | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка</p>   |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»   |   |
| Повторение   | 5-я неделя   | 1 |
|  | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер» |   |
| <b>Май</b><br>1 – я неделя                               |  | 1 |
| Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»   |   |
| 2-я неделя   |  | 2 |
| Мониторинг<br>Закрепление                                | Наблюдение и тестирование.<br>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»                             |   |
| 3 – я неделя   |  | 2 |
| Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче       | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»,  |   |

|                  |  |    |
|------------------|--|----|
|                  | «Насос» «Силачи»<br>Ш.ИМП: «Узнай кто позвал».<br>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька»,<br>«Цапля», «Звезда»   |    |
| Повторение       | 4-я неделя   | 2  |
|                  | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате»<br>Ш.ИМП: «Тихо-громко».<br>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»  |    |
| Итоговое занятие | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер» |    |
| Итого занятий    | 32 недели  | 65 |

### 3.3.2. Календарное-тематическое планирование программы "Фитнес для детей 4-5лет"

#### ЗАДАЧИ:

- Учить быстрому овладению новым комбинациям движений.
- Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков.
- Развивать красоту, грациозность, выполняя физические упражнения под музыку.
- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (далее ОДА): формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
- Совершенствовать физические способности, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию средствами детского фитнеса.
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности через занятия детским фитнесом.
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма.
- Создавать условия для положительного эмоционального состояния детей на занятиях детским фитнесом.
- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

| Задачи   | Содержание занятий   | Кол-во часов в неделю |
|--|--|-----------------------|
| <b>Октябрь</b><br>1 – я неделя   |  | 2                     |
| 1.Инструктаж по технике безопасности.<br>Вводное занятие<br>Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. Учить правильно дышать носом. | Наблюдение и педагогическая оценка<br>I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II.Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»<br>III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!» |                       |
| 2 – я неделя   |  | 2                     |
| Закрепление  | I.Ходьба, ИУ «Гномики и  |                       |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>  |   |
| 3 –я неделя   |  | 2 |
| Формировать чувство ритма, продолжать учиться ИУ        | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p> |   |
| 4 -я неделя   |  | 2 |
| Закрепление   | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p> |   |
| Повторение  | 5-я неделя   | 2 |
|   | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p> |   |
| <b>Ноябрь</b>   |  | 2 |
| 1 – я неделя  |  |   |
| Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями  |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| ловлю мяча двумя руками  | II. Силовая гимнастика:<br>ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»<br>III. ИМП: «Узнай кто позвал».<br>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»   |   |
| 2 – я неделя   |  | 2 |
| Закрепление  | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика:<br>ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»<br>III. ИМП: «Узнай кто позвал».<br>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»                          |   |
| 3 – я неделя   |  | 2 |
| Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга. Формировать правильную осанку и чувство ритма. | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»<br>III. ИМП: «Узнай кто позвал».<br>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда» |   |
| 4 – я неделя   |  | 2 |
| Закрепление  | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»<br>III. ИМП: «Узнай кто позвал».<br>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда» |   |
| <b>Декабрь</b><br>1 – я неделя   |  | 2 |
| Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно.                             | I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение (ИУ) «Зайки»<br>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог»<br>III. ИМП: «Котята и клубочки»<br>Стрейчинг «Черепашка»                           |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | 2 – я неделя   | 2 |
| Закрепление  | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение (ИУ) «Зайки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Черепашка»</p>  |   |
| 3 – я неделя   |  | 2 |
| Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п                       | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».</p> |   |
| 4 – я неделя   |  | 2 |
| Закрепление  | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».</p> |   |
| <b>Январь</b>  |  | 1 |
| 1 – я неделя   |  |   |
| Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>   |   |
| 2 – я неделя   |  | 2 |
| Закрепление  | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»   |   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>   |   |
| 3 – я неделя  |  | 2 |
| Продолжать закреплять навыки в ползании.  | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p> |   |
| 4-я неделя  |  | 2 |
| Повторение  | <p>Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>  |   |
| <b>Февраль</b><br>1 – я неделя  |  | 2 |
| <p>Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками</p> | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»</p>   |   |
| 2 – я неделя  |  | 2 |
| Закрепление   | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька»,</p>   |   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | «Цапля»   |   |
| 3 – я неделя  |   | 2 |
| Продолжить учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга. Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p> |   |
| 4 – я неделя  |   | 2 |
| Закрепление   | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p> |   |
| <b>Март</b>   |   | 2 |
| 1- я неделя   |   |   |
| Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой   | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение (ИУ) «Зайки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Черепашка»</p>                           |   |
| 2 – я неделя  |   | 2 |
| Закрепление   | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение (ИУ) «Зайки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Черепашка»</p>                           |   |
| 3 – я неделя  |   | 2 |
| Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.   | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот»,</p>  |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»<br>III.ИМП: «Котята и клубочки»<br>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник»,<br>«Кошка», «Змея», «Черепашка».  |   |
| 4 – я неделя   |  | 2 |
| Закрепление  | I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки»<br>«Муравьишки».<br>II. Зверо-аэробика: Звери Африки:<br>«Тигр», «Зебра», «Бегемот»,<br>«Обезьяна», «Носорог», «Жираф»<br>III.ИМП: «Котята и клубочки»<br>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник»,<br>«Кошка», «Змея», «Черепашка». |   |
| <b>Апрель</b><br>1 – я неделя  |  | 2 |
| Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием | I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II.Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»<br>III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»   |   |
| 2 – я неделя   |  | 2 |
| Закрепление  | I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II.Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»<br>III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»   |   |
| 3 – я неделя   |  | 2 |
| Совершенствовать ходьбу из разных и.п.                                       | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза»<br>III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»         |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| 4 – я неделя   |  | 2 |
| Закрепление  | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p> |   |
| 5-я неделя   |  | 1 |
| Повторение   | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p> |   |
| <b>Май</b>   |  | 2 |
| 1 – я неделя   |  |   |
| Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»</p>  |   |
| 2- я неделя  |  | 2 |
| Закрепление  | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p>   |   |
| 3 – я неделя   |  | 2 |
| Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче.      | <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика с</p>   |   |

|                  |   |    |
|------------------|---|----|
|                  | гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате»<br>Ш.ИМП: «Тихо-громко».<br>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»   |    |
| 4-я неделя       |   | 2  |
| Закрепление      | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»<br>III. ИМП: «Узнай кто позвал».<br>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»  |    |
| Итоговое занятие | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик» |    |
| Итого занятий    |   | 65 |

### 3.3.3. Календарное-тематическое планирование программы "Фитнес для детей 5-7 лет"

#### ЗАДАЧИ:

- Научить владеть обручем и всеми способами его использования.
- Сформировать умение выполнять движения ритмично и выразительно.
- Научить сохранять равновесие на фитболах.
- Сформировать умение соблюдать четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча.
- Сформировать умение сохранять равновесие с использованием разного оборудования, при разных способах выполнения упражнения.
- Развивать силу основных мышечных групп.

| Задачи  | Содержание занятий  | Кол-во часов в неделю |
|---|---|-----------------------|
| <b>Октябрь</b><br>1 – я неделя  |   | 2                     |
| 1. Инструктаж по технике безопасности<br>Вводное занятие<br>Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА | Наблюдение и педагогическая оценка.<br>I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»<br>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина»<br>III. ИУ: «Тик-так»,<br>Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка» |                       |
| 2 – я неделя  |   | 2                     |
| Закрепление   | I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»<br>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина»<br>III. ИУ: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка»   |                       |
| 3 – я неделя  |   | 2                     |
| Учить раскручивать обруч на шее и конечностях, развивать  | I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки»,   |                       |

|   |   |   |
|---|---|---|
| умение выполнять движения ритмично и выразительно     | «Муравьишки»<br>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони»<br>III. ИУ: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок»   |   |
| 4 -я неделя   |   | 2 |
| Закрепление   | I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»<br>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони»<br>III. ИУ: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок» |   |
| 5-я неделя  |   | 2 |
| Повторение  | Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»<br>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина»<br>III. ИУ: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка»  |   |
| <b>Ноябрь</b><br>1 – я неделя                         |   | 2 |
| Развивать мышечную силу и выносливость, укреплять ОДА | I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп»,<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»<br>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»   |   |
| 2 – я неделя  |   | 2 |
| Закрепление   | I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп»,<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»   |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»   |   |
| 3 – я неделя   |  | 2 |
| Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощенность          | I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки»<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»<br>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»  |   |
| 4 – я неделя   |  | 2 |
| Закрепление  | I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки»<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»<br>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»  |   |
| <b>Декабрь</b><br>1 – я неделя   |  | 2 |
| Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения. | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели»<br>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» |   |
| 2 – я неделя   |  | 2 |
| Закрепление  | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели»<br>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» |   |
| 3 – я неделя   |  | 2 |
| Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к       | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны»,  |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх                                     | «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели»<br>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»   |   |
| 4 – я неделя   |  | 2 |
| Закрепление  | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели»<br>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»                       |   |
| <b>Январь</b><br>1 – я неделя  |  | 1 |
| Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА  | I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп о сигналу<br>II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка»<br>III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок» |   |
| 2 – я неделя   |  | 2 |
| Закрепление  | I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп о сигналу<br>II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка»<br>III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок» |   |
| 3 – я неделя   |  | 2 |
| Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию | I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп о сигналу<br>II. Спортивная аэробика:   |   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| положительных эмоций, активности и двигательной деятельности   | «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «Прыжки»<br>III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок», «Веточка», «Кустик»   |   |
| Повторение   | 4-я неделя  | 2 |
|  | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели»<br>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»                          |   |
| <b>Февраль</b><br>1 – я неделя   |   | 2 |
| Инструктаж по технике безопасности<br>Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка»<br>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой» |   |
| 2 – я неделя   |   | 2 |
| Закрепление  | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка»<br>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой» |   |
| 3 – я неделя   |   | 2 |
| Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции   | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»<br>II. Силовая гимнастика с  |   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»<br>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»  |   |
| 4 – я неделя   |   | 2 |
| Закрепление  | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»<br>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек» |   |
| <b>Март</b><br>1- я неделя   |   | 2 |
| Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»<br>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»   |   |
| 2 – я неделя   |   | 2 |
| Закрепление  | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»<br>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»<br>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»   |   |
| 3 – я неделя   |   | 2 |
| Совершенствовать способность держать   | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка.  |   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх | ИУ «Гусенички»<br>II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»<br>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик»   |   |
| 4 – я неделя  |   | 2 |
| Закрепление   | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка.<br>ИУ «Гусенички»<br>II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»<br>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик» |   |
| <b>Апрель</b><br>1 – я неделя   |   | 2 |
| Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок                     | I.Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу<br>II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»<br>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»   |   |
| 2 – я неделя  |   | 2 |
| Закрепление   | I.Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу<br>II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»<br>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»   |   |
| 3 – я неделя  |   | 2 |
| Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности                  | I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу<br>II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»,   |   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | «Полусолнце»<br>III. Стрейчинг: «Журавль»,<br>«Паучок», «Матрешка», «Дуб»,<br>«Цапля», «Веточка», «Кустик»   |   |
| 4 – я неделя  |  | 2 |
| Закрепление   | I. Ходьба «Пингвины» и бег<br>«Страусы», переход на марш и<br>галоп по сигналу<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-<br>хоп», «Буги», «Круги»,<br>«Полусолнце»<br>III. Стрейчинг: «Журавль»,<br>«Паучок», «Матрешка», «Дуб»,<br>«Цапля», «Веточка», «Кустик»                 |   |
| 5-я неделя  |  | 1 |
| Повторение  | I. Ходьба «Пингвины» и бег<br>«Страусы», переход на марш и<br>галоп по сигналу<br>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-<br>хоп», «Буги», «Круги»,<br>«Полусолнце»<br>III. Стрейчинг: «Журавль»,<br>«Паучок», «Матрешка», «Дуб»  |   |
| <b>Май</b><br>1 – я неделя  |  | 1 |
| Укреплять развитие мышц<br>верхнего плечевого пояса,<br>тренировать и укреплять<br>функции дыхательной и<br>сердечнососудистой системы<br>организма | I. Ходьба с кольцами в<br>чередовании с бегом между<br>предметами. ИУ «Веселые ножки»,<br>«Гусеница»<br>II. Силовая гимнастика с гантелями:<br>«Марш», «Сильные плечи», «Туда-<br>сюда», «Замах», «Закрутка»<br>III. Дыхательная гимнастика:<br>«Самолет», «Вырасти большой» |   |
| 2- я неделя   |  | 2 |
| Закрепление   | I. Ходьба с кольцами в<br>чередовании с бегом между<br>предметами. ИУ «Веселые ножки»,<br>«Гусеница»<br>II. Силовая гимнастика с гантелями:<br>«Марш», «Сильные плечи», «Туда-<br>сюда», «Замах», «Закрутка»<br>III. Дыхательная гимнастика:                                 |   |

|  |  |    |
|--|--|----|
|  | «Самолет», «Вырасти большой»   |    |
| 3 – я неделя   |  | 2  |
| Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции | <p>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»</p> |    |
| 4-я неделя   |  | 2  |
| Повторение   | <p>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой»</p>   |    |
| Итоговое занятие   | <p>I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик»</p>   |    |
| Итого занятий  |  | 65 |

### 3.4. Ресурсное обеспечение Программы

Информационно-методическое обеспечение программы "Фитнес для детей 3-4 лет", "Фитнес для детей 4-5 лет", "Фитнес для детей 5-7 лет":

- Карточки упражнений «зверо-аэробика»
- Карточки упражнений «лого-аэробика»
- Карточки упражнений игрового стретчинга

- Картотек и логопедических музыкально-игровых упражнений
- Картотеки упражнений дыхательной гимнастики
- Картотеки упражнений «Бэби-дэнс»
- Учебно-методическое пособие Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей)
- Учебно-методическое пособие Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.»
- Учебно-методическое пособие Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.»
- CD-диски с записями музыкальных произведений и музыкальных игр
- Сценарии и конспекты занятий

### **Применяемые технологии, средства обучения и воспитания:**

**При реализации Программы используются следующие педагогические технологии:**

- Игровая педагогическая технология - организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Это последовательная деятельность педагога по: отбору, разработке, подготовке игр, включению детей в игровую деятельность; осуществлению самой игры; подведению итогов, результатов игровой деятельности и.

- Социоигровая технология – это развитие ребёнка в игровом общении со сверстниками. Применение социоигровой технологии способствует реализации потребности детей в движении, сохранению их психологического здоровья, а также формированию коммуникативных навыков у дошкольников. Социоигровая педагогика, или социоигровой стиль обучения, или педагогика настроения основана на принципе организации занятий как игры – жизни между микрогруппами детей (малыми социумами). В микрогруппах дети либо уже связаны совместными играми, общим опытом жизни, либо эти связи самостоятельно быстро устанавливаются. А всё это является плодотворной почвой для того, чтобы знания можно было передавать друг другу, помогать приятелю и поддерживать его.

- Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей.

### **Материально-техническое обеспечение Программы.**

Соответствует:

- 1) санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- 2) правилам пожарной безопасности;

3) требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом индивидуальными особенностями развития детей;

4) оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой.

Все занятия проходят в спортивном зале, оснащенных необходимым оборудованием.

**Материально-техническое обеспечение программы "Фитнес для детей 3-4 лет", "Фитнес для детей 4-5 лет", "Фитнес для детей 5-7 лет":** все занятия проходят в спортивном зале оснащенном:

1. Магнитофон

2. Спортивное оборудование:

- гимнастические палки
- гимнастические мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- скакалки
- мячи большие резиновые (фитбол)
- гимнастические гантели (пластик.)
- флажки
- тяжелые гимнастические мячи
- мягкие модули разных форм

#### **Кадровое обеспечение Программы**

| <b>ФИО педагога</b>                | <b>Образование</b>   |
|------------------------------------|--|
| Овсянникова<br>Ольга<br>Викторовна | <b>Высшее</b><br>ГОУ ВПО «АГУ», <b>Квалификация:</b> Историк,<br>преподаватель истории, 2009   |
|                                    | <b>Профессиональная переподготовка</b><br>АНОО АДПО «Академия дополнительного<br>профессионального образования», по программе<br>«Физическая культура в ДОО в условиях реализации<br>ФГОС ДО», <b>квалификация</b> «Инструктор по физической<br>культуре», 620 часов, 2020 |

|  |
|--|
| <p><b>Профессиональная переподготовка</b><br/> АНО ДПО «Северо-Западная Академия дополнительного профессионального образования и профессионального обучения» по программе ДПО «Детский фитнес: осуществление тренировок физкультурно-оздоровительной направленности», <b>квалификация:</b> инструктор по детскому фитнесу, 340 часов, 2022 год</p> |
|--|

### **3.5. Контроль за качеством реализации программы**

Учреждение включает в план график внутриучрежденческого контроля мероприятия по оценке качества предоставления платных образовательных услуг на текущий год.

### **3.6. Список литературы**

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
2. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
3. Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
4. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детствопресс., 2000.
6. Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей». С.-П. 2007.
7. Т.А.Тарасова, «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ» – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
10. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.» – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)
11. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.» – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми)

## **Лист внесения изменений и дополнений**