

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №132» имени Н.М. Малахова  
(МАОУ «СОШ №132» им. Н.М. Малахова)

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МАОУ «СОШ №132»

им. Н.М. Малахова

Протокол от 22.08.24 № 10

УТВЕРЖДЕНО

приказом руководителя структурного

подразделения МАОУ «СОШ №132»

им. Н.М. Малахова «Детский сад №259»

от 22.08.24 № 149

Е.В. Гофман



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
СЕКЦИЯ «ФИТНЕС ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Автор – составитель:

Ярославцева Юлия Владимировна,

педагог дополнительного образования

г. Барнаул, 2024

## Оглавление

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи, планируемые результаты	5
1.3.	Содержание программы	6
2.	Комплекс организационно педагогических условий	31
2.1.	Календарный учебный график	31
2.2.	Условия реализации программы	32
2.3.	Формы аттестации	32
2.4.	Оценочные материалы	32
2.5.	Методические материалы	33
2.6.	Список литературы	34
	Лист изменений	35

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

— 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 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

— Устав МАОУ «СОШ №132» им. Н.М. Малахова;

— Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в структурном подразделении МАОУ «СОШ №132» им. Н.М. Малахова «Детский сад №259».

### **Актуальность программы:**

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья детей, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. а самое главное нехватка двигательной и игровой активности.

Физическое движение - это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма - мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

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

Инновация программы заключается в том, что фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает следующими признаками инновационности (циклическостью развития, связью со временем и культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью). Он включает в себя не просто спортивные занятия, а развивающие и коррекционные занятия, которые проводятся в игровой форме и включают в себя элементы современной гимнастики, акробатики, аэробики, йоги.

Фитнес отвечает всем современным требованиям и идеологическим установкам, нашедшим своё отражение и в системе физкультурного развития детей - антропоцентризму, гуманизации, демократизации, диверсификации.

Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разными физическими способностями.

Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Программа способствует формированию у детей знаний и двигательных умений и навыков в области оздоровительной аэробики; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Программа дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Данная программа предназначена для реализации в дошкольных учреждениях, в образовательную концепцию которых включена деятельность по физическому

совершенствованию детей дошкольного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь - это регулярные занятия физической культурой. Систематические занятия фитнесом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Адресат программы: программа рассчитана для детей дошкольного возраста 3-5 лет.

**Срок и объем освоения программы:** программа рассчитана на 9 месяцев, 35 учебных недель, 65 занятий.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** формирование групп осуществляется по возрасту детей. Занятия проводятся подгруппами по 10-20 человек.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия не более 30 минут.

## 1.2. Цель, задачи, планируемые результаты

**Цель программы:** формирование у детей основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

**Задачи программы:** повышение сопротивляемости организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

**Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы:**

Формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы и голени.

Развитие физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.

Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

**Задачи обучения для детей 3- 4 лет**

Повышать сопротивляемость организма. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развивать и укреплять все основные мышечные группы. Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшать обменные процессы в организме. Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Планируемые (ожидаемые) результаты обучения для детей 3- 4 лет**

- направленное развитие всех двигательных качеств детей;
- развитие двигательной способности и эмоциональной сферы;
- сформирована правильная осанка, красивая легкая походка.

**Задачи обучения для детей 4-5 лет**

Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Развивать координацию движений. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.). Улучшать музыкальную и двигательную память детей. Расширять двигательный опыт детей. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

**Планируемые (ожидаемые) результаты обучения для детей 4-5 лет:**

- направленное развитие всех двигательных качеств детей;
- развитие двигательной способности и эмоциональной сферы;
- сформирована правильная осанка, красивая легкая походка;
- сформирован интерес к физической культуре и спорту.

**1.3. Содержание программы кружок «Фитнес для дошкольников»  
Учебно-тематический план, 3-4 года**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Наименование модулей, направлений	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Оздоровительная гимнастика	20	2	18	беседа, опрос, наблюдение, выполнение упражнений
2.	Игровой стретчинг	24	2	22	беседа, опрос, наблюдение, выполнение упражнений
3.	Ритмическая гимнастика с предметами	17	2	15	беседа, опрос, наблюдение, выполнение

					упражнений
4.	<b>Функциональная тренировка, аэробика</b>	4	-	4	наблюдение, выполнение упражнений
	<b>Итого:</b>	<b>65</b>	<b>6</b>	<b>59</b>	

### Учебно-тематический план, 4-5 лет

Таблица 1.3.2

№ п/п	Наименование модулей, направлений	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
5.	<b>Оздоровительная гимнастика</b>	16	2	14	беседа, опрос, наблюдение, выполнение упражнений
6.	<b>Игровой стретчинг</b>	32	2	30	беседа, опрос, наблюдение, выполнение упражнений
7.	<b>Ритмическая гимнастика с предметами</b>	17	2	15	беседа, опрос, наблюдение, выполнение упражнений
	<b>Итого:</b>	<b>65</b>	<b>6</b>	<b>59</b>	

### Содержание учебного плана, 3-4 года

Таблица 1.3.3

№ п/п	Тема занятия, дата	Программное содержание	Оборудование
1	Знакомство. Вводное занятие. Беседа о правилах безопасного поведения (инструктаж) 16.09.2024	Ознакомление с правилами поведения, техникой безопасности во время занятия.	Спортивное оборудование.
2	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года	Выявить уровень развития мелкой и крупной моторики детей на начало учебного года.	

	(диагностика физического развития, гибкости, координации движений) 18.09.2024		
3-4	«Лесной стадион» Инструктаж по технике безопасности при подлезании под шнур. 23.09.2024 25.09.2024	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.), корзинки (3 шт.)
5-6	Игровой стретчинг - сказка «Колобок» Инструктаж по технике безопасности при работе на фитболах. 30.09.2024 2.10.2024	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, мяч-фитбол
7-8	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами) Инструктаж по технике безопасности при работе с обручами. 7.10.2024 9.10.2024	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	обручи по количеству детей, шнуры



		организма детей	
9-10	Игровой стретчинг - сказка «Теремок» Инструктаж по технике безопасности при работе с модулями. 14.10.2024 16.10.2024	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, брѐвнышко, медвежонок, бег, лисичка; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	Индивидуальные коврики, постройка «Теремка» из модулей, игрушки-персонажи сказки
11-12	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями) Инструктаж по технике безопасности при работе с гантелями, гимнастическим и скамейками. 21.10.2024 23.10.2024	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
13-14	Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята» 28.10.2024 30.10.2024	Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. Учить правильно дышать носом.	коврики

15-16	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях» 3.11.2024 6.11.2024	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, мяч; 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»
17-18	«Игра с ёжиками» Инструктаж по технике безопасности при работе с гимнастическим и матами, дорожками. 11.11.2024 13.11.2024	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, воротники, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры 1
19-20	«Звероробика» 18.11.2024 20.11.2024	Учить детей ориентироваться в пространстве. Разучивать ползанье разными способами. Учить сочетать упражнения с произношением звуков одновременно, формировать устойчивое равновесие; Учить правильно дышать носом	Мягкие модули, дуга, скамейка.
21-22	«Маленькие	Содействовать укреплению	коврики

	ножки, ходят по дорожкам» 25.11.2024 27.11.2024	здоровья и правильному физическому развитию. Укреплять и развивать силу мышц ног Знакомить с элементами расслабления; Развивать интерес к физическим упражнениям	
23-24	«Осенние листочки» Инструктаж по технике безопасности при работе с массажными мячиками 2.12.2024 4.12.2024	Укреплять мышечный корсет; Обучать элементам правильной ходьбы; Развивать координацию движений; Обучать элементам самомассажа (использование массажных мячей);	Коврики, массажные мячи
25-26	«В гости к зайке» 9.12.2024 11.12.2024	Формировать у детей правильную осанку; Укреплять и развивать мышцы рук, спины, ног, живота. Развивать коммуникативные качества	Фитболы
27-28	«Жучок – паучок» 16.12.2024 18.12.2024	Укреплять мышцы рук, спины Развивать гибкость и ловкость. Способствовать формированию правильной осанки Воспитывать уверенность в своих силах.	индивидуальные коврики
29-30	Функциональная тренировка «Экскурсия в зоопарк» (упражнения на развитие координации и ловкости) 8.01.2025 13.01.2025	Развивать подражательные навыки	коврики
31-32	Игровой стретчинг - сказка «Репка» 15.01.2025	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей;	Индивидуальные коврики, мячи по количеству детей, шнур с

	20.01.2025	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	ленточками, игрушки - персонажи
33-34	«Снежинки-пушинки» 22.01.2025 27.01.2025	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
35-36	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок» 29.01.2025 3.02.2025	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
37-38	«В гости к ёлочке» Инструктаж по технике безопасности при работе на наклонной	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	дорожки, «снежки» по количеству детей, шнуры, шнур с ленточками, гимнастическая скамейка,

	доске. 5.02.2025 10.02.2025	препятствия, ползании на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма.	наклонные доски, «льдинки» (3 штук), «ёлочки» (6 штук), модуль «Частокол»
39-40	Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха» 12.02.2025 17.02.2025	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
41-42	Палочка-помогалочка» (с гимнастическим и палками) 19.02.2025 26.02.2025	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
43-44	Игровой стретчинг -	Формировать у детей потребность в движениях;	Индивидуальные

	сказка «Сказка о глупом мышонке» 3.03.2025 5.03.2024	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	коврики, ёлочка
45-46	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка» 12.03.2025 17.03.2025	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
47-48	Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр» 19.03.2025 24.03.2025	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
49-50	«Нам весело!» (с воздушными	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения	гимнастическая лестница,

	шариками) Инструктаж по технике безопасности при работе на гимнастической лестнице, велотренажерах. 26.03.2025 31.03.2025	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	гимнастические маты, детские тренажёры: велотренажер, «Степ», беговая дорожка
51-52	Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке» 2.04.2025 7.04.2025	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
53-54	«К обезьянкам в гости» 9.04.2025 14.04.2025	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, модули «брёвнышки» (2 шт.), модуль «удава»
55-56	Игровой	Дать детям эмоциональный заряд	индивидуальные

	стретчинг - сказка «Кто я?» 16.04.2025 21.04.2025	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	коврики, дорожки, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка
57-58	«Прогулка на цветочную поляну» 23.04.2025 28.04.2025	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 воротниками, ползании по мягкой поверхности, прыжках на батуте	дорожки, «следочки», воротики, наклонные доски, гимнастические маты, «Батут»
59-60	Открытое занятие для родителей «Теремок» 30.04.2025 5.05.2025	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности, развивать у детей силу, ловкость, координацию движений под музыку, чувство ритма.	модули для «теремка», белая ткань для крыши; игрушки бибабо- мышка, ежик, заяц, лиса, волк, медведь; массажные шарики (по количеству детей); ткань для игры; гимнастические скамейки, «льдинки» (2шт), гимнастический мат, дуги (2шт)
61-62	«Мы играем!»	Дать детям эмоциональный заряд	гимнастические



	7.05.2025 12.05.2025	бодрости и хорошего настроения; учить детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; упражнять в ходьбе по модулю – брёвнышку, балансирам, через модуль «Частокол», прыжках с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания на тренажёрах по заданию взрослого	палки по количеству детей, модули «брёвнышки», «Частокол», «заборчики», «ёлочки» - стойки, «ёжики» - балансиры, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка
63-64	Игровой стретчинг – сказка «На зелёной иголке» 14.05.2025 19.05.2025	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	Индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей, пособие «Парашют»
65	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года (диагностика физического развития,	Выявить уровень развития мелкой и крупной моторики детей на конец учебного года.	Спортивный инвентарь

	гибкости, координации движений)		
--	---------------------------------------	--	--

**Содержание учебного плана, 4-5 лет**

Таблица 1.3.4

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия, дата</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Оборудование</b>
1	Знакомство. Вводное занятие. Беседа о правилах безопасного поведения (инструктаж) 16.09.2024	Ознакомление с правилами поведения, техникой безопасности во время занятия.	Спортивное оборудование.
2	Мониторинг и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений). Игровые упражнения 18.09.2024	Выявить уровень развития мелкой и крупной моторики детей на начало учебного года.	
3-4	«Весёлые мячики» (с мячами) Инструктаж по технике безопасности при работе с обручами, мячами. 23.09.2024 25.09.2024	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 (6-7 штук)
5-6	Игровой	Формировать у детей	индивидуальные

	стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко» Инструктаж по технике безопасности при работе на ковриках. 30.09.2024 2.10.2024	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	коврики
7-8	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами) 7.10.2024 9.10.2024	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
9-10	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка» Инструктаж по технике безопасности при работе на гимнастических скамейках, тренажерах. 14.10.2024 16.10.2024	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, гимнастическая скамейка, тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка, силовой тренажёр.
11-12	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями) Инструктаж по	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей	гантели по количеству детей

	<p>технике безопасности при работе с гантелями. 21.10.2024 23.10.2024</p>	<p>выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в равновесии в ходьбе по «ёжикам» - балансирам, развивать прыгучесть в прыжках на батуте; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами</p>	
13-14	<p>Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?» 28.10.2024 30.10.2024</p>	<p>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</p>	<p>индивидуальные коврики, обручи по количеству детей</p>
15-16	<p>«Игра с ёжиками» (с массажными шариками) Инструктаж по технике безопасности при работе на гимнастических матах. 4.11.2024 6.11.2024</p>	<p>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</p>	<p>массажные мячики по количеству детей, балансиры-«ёжики», гимнастические маты</p>

17-18	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора» 11.11.2024 13.11.2024	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»
19-20	«В зимнем лесу» 18.11.2024 20.11.2024	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, модуль «Бочка», «снежинки», кубики – «льдинки»
21-22	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима» 25.11.2024 27.11.2024	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,	индивидуальные коврики

		пчёлка; воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики, содействовать развитию музыкального слуха	
23-24	Палочка-помогалочка» (с гимнастическим и палками) Инструктаж по технике безопасности при работе с гимнастическим и палками. 2.12.2024 4.12.2024	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, модуль «Частокол», детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр
25-26	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик» 9.12.2024 11.12.2024	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 умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку	индивидуальные коврики, «цветные рыбки» на верёвочке
27-28	Открытое занятие для	Способствовать проявлению детьми чувства удовольствия,	Дорожки, коврики, колечки, ленточки

	<p>родителей «В гости к сказке» 16.12.2024 18.12.2024</p>	<p>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.</p>	<p>по количеству детей, шнуры, музыка.</p>
29-30	<p>Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал» 8.01.2025 13.01.2025</p>	<p>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.</p>	<p>Индивидуальные коврики, дорожки, детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр</p>

31-32	«Нам весело!» (с воздушными шариками) Инструктаж по технике безопасности при работе на гимнастической стенке. 15.01.2025 20.01.2025	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
33-34	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка» 22.01.2025 27.01.2025	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



35-36	«К обезьянкам в гости» 29.01.2025 3.02.2025	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: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр; модуль «Частокол», пособие «Удав», скакалки по количеству детей, карточки-пиктограммы
37-38	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?» 5.02.2025 10.02.2025	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

39-40	«Прогулка на цветочную поляну» (с модулями) Инструктаж по технике безопасности при работе с модулями. 12.02.2025 17.02.2025	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; упражнять в прыжках по «брёвнышкам», ходьбе по модулю «Валуны», «Частокол», пролезании через туннель, развивать прыгучесть; развивать творческие способности и воображение	модули по количеству детей, «брёвнышки», модуль «Валуны», модуль «Частокол», «цветочки», туннель, большие обручи (4 шт.)
41-42	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?» 19.02.2025 26.02.2025	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
43-44	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками) 3.03.2025 5.03.2024	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	мешочки по количеству детей, модуль «Бочка», шнуры

		«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	
45-46	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах» 12.03.2025 17.03.2025	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
47-48	«Мы едем, едем, едем!» 19.03.2025 24.03.2025	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.), вожжи (2 шт.)

49-50	Игровой стретчинг сказка «Ёженька» 26.03.2025 31.03.2025	- 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 мелкую моторику в игре «Быстро подними»	Индивидуальные коврики, «шапочка», «Серсо» (4 шт.), мишки - утяжелители (4 шт.),
51-52	«Весёлый зоопарк». 2.04.2025 7.04.2025	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,  модуль «Частокол»
53-54	Игровой стретчинг сказка «Чижики» 9.04.2025	- Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях; учить согласовывать свои движения с движениями	индивидуальные коврики

	14.04.2025	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	
55-56	«Весёлый парашют» (с пособием «Парашют»)	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, модуль «Частокол», шнуры, детские машины (4 шт.)
57-58	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	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	коврики, дорожки, детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр

		правильную осанку; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе с тренажерами.	
59-60	Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка»	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
61-62	Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»	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

63-64	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	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	коврики, «ёлочки» - стойки
65	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений) 18.09.2024	Выявить уровень развития мелкой и крупной моторики детей на конец учебного года.	Спортивный инвентарь.

## 2.Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	35
Количество учебных дней	167
Продолжительность каникул	23.12.2024–08.01.2025 26.05.2025–31.08.2025
Даты начала и окончания учебного года	16.09.2024-23.05.2025
Сроки промежуточной аттестации	не предусмотрено
Сроки итоговой аттестации	не предусмотрено

## 2.2. Условия реализации программы

**Материально – техническое обеспечение.** Реализация содержания программы предусматривает наличие следующего оборудования, мебели, материалов: канат - 1шт., кольца, шведская стенка - 1 шт., маты - 5 шт., гимнастические скамейки - 4шт., батут - 1 шт., детские тренажеры - 8 шт, обручи, кегли, скакалки, мячи (разных размеров), кубы, модули, шагайки - 5 шт, массажные мячи - 6 шт, обручи разного диаметра, фишки, гимнастические маты, спортивные модули, мешочки с песком, гимнастические коврики, музыкальный центр.

**Для успешной реализации программы необходимо соблюдать следующие условия:**

1. Обязательное посещение занятий, дополняемых разнообразными формами работы с обучающимися.
2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил безопасного труда.
3. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здоровьесбережения при организации работы с детьми.

**Санитарно-гигиенические требования.** Проведение занятий в кабинете, советуящем требованию техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам: хорошее освещение, периодическое проветривание, допустимая температура воздуха и т.д.

**Кадровое обеспечение.** По данной программе может работать специалист с высшим или средним профессиональным образованием.

## 2.3. Формы аттестации

Формы подведения промежуточной и итоговой аттестации: педагогическое наблюдение, анализ результатов работ, анализ достижений, открытое занятие, участие в соревнованиях, турнирах, конкурсах.

## 2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы по освоению воспитанниками программных умений и навыков для детей 3-5 лет:

Оценка детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом: - развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; - способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

**Показатели (знания, умения, навыки):**

Работа со скакалкой, прыжки через скакалку, хват, переброс

Умение выполнять подбрасывание и ловлю мяча

Работа с фитболом



**Работа на детских тренажёрах, знание правил, правильность посадки  
Показатели освоения 3 – 4 года**

Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка		
	в	с	н
Работа со скакалкой: хват, переброс	свободно	при многократном повторении	затрудняется
Подбрасывание и ловля мяча	3 раза	2 раза	1 раз
Работа с фитболом: хватание, бросание	свободно	при многократном повторении	затрудняется
Работа на детских тренажерах: знание правил работы; правильность посадки	свободно	при не большой помощи инструктора	затрудняется

**Показатели освоения 4-5 лет**

Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/балы		
	в	с	н
Работа со скакалкой: одиночные прыжки	свободно	при многократном повторении	затрудняется
Подбрасывание и ловля мяча	8 раз	6 раз	4 раза
Работа с фитболом: сохранение заданной позы	свободно	при многократном повторении	затрудняется
Работа на детских тренажерах: элементарное воспроизведение действий на тренажёрах двух разновидностей	свободно	допускает неточность	затрудняется

## **2.5. Методические материалы**

Формы работы с детьми: показ, объяснение, групповое выполнение техники упражнения, работа в парах, рефлексия, индивидуальный подход.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр, составление комплексов упражнений.

Форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в спортивных секциях.

Во время занятий дети играют, танцуют, поют и с лёгкостью выполняют даже сложные для них физические упражнения.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

## 2.6. Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.
2. Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1978. – 96 с.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с.
4. Доскин В.А. Растем здоровым: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2002. – 110 с.
5. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2012, №4
6. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2012, №6
7. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2012, №7
8. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2015, №2
9. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2015, №3
10. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду.-М.: Просвещение, 1981.-160 с.
11. Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с.
12. Пусть ребенок растет здоровым!: Пособие для воспитателя/В.Г. Кисляковская и др.; Под ред. Л.Ф. Островской. – 2-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1979. – 80 с.
13. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада: Из опыта работы / В.А. Андерсон и др.; Сост. Ю.Ф. Луури. – М.: Просвещение, 1991. – 63 с.

