

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
КАТАВ-ИВАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «МАЛЫШОК» Г. КАТАВ-ИВАНОВСКА»
КАТАВ-ИВАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МДОУ «ДС
«Малышок» г.Катав-Ивановска»
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «ДС «Малышок»
г.Катав-Ивановска» И.Н.Тамаркина

Приказ № 61/1-ОД от 29.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: от 6 до 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Год разработки программы: 2025г.

Составитель программы:

Лобода Анастасия Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Катав-Ивановск

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3 Содержание программы	9
1.3.1 Учебный план	9
1.4 Планируемые результаты	20
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	22
2.1 Календарный учебный график	22
2.2 Условия реализации программы	22
2.3 Формы аттестации	23
2.4 Оценочные материалы	25
2.5 Методические материалы	25
2.6 Воспитательный компонент	26
2.7 Список литературы	27

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);
- Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);
- Письмо министерства просвещения Российской Федерации от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

– Уставом МДОУ «ДС «Малышок» г. Катав-Ивановска».

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения содержания образования – стартовый.

Актуальность программы.

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

По данным Первого Московского медицинского университета им. И.М. Сеченова, около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания. По распространённости у детей 4-10 лет, первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата.

Современного ребёнка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютеры и телефона. Ещё 10-15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих сыновей и дочерей (занятия по обучению компьютерным программы, посещения различных кружков) в ущерб и физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя - сформировать у ребёнка понимания важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

Основные задачи ДОО - охрана и укрепление здоровья детей. В соответствии с ними в детском саду осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. Физкультурно-оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей. Она включает выполнение ОРУ на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов, стимулирование функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (нетрадиционные методы оздоровления: точечный массаж, дыхательная, пальчиковая гимнастика), а также повышения физической и умственной активности и в итоге - создания основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической готовности ребёнка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, лазанье, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но для осуществления различных видов деятельности (лепка, танцы, занятия музыкой, математикой). Человек, двигательные навыки которого развито недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

3. Развитие физических, качеств и психических процессов. Физические качества – быстрота, мышечная сила, координация движений, гибкость, ловкость, выносливость. К психическим процессам относят слуховые и зрительные восприятия, внимание (объем, переключение, концентрация, распределение), понимание словесных инструкций. Физические качества, по мнению исследователей, тесно связаны с состоянием здоровья и показателями развития психических функций дошкольников. У детей с невысоким уровнем готовности к обучению в школе фиксируются более низкие значения показателей физических качеств. Успешное овладение разнообразной двигательной деятельностью во многом зависит от выносливости, то есть способности выполнять какую-либо деятельность определённый отрезок времени без снижения её эффективности. Это очень важно для умственной деятельности, поэтому физические игры и упражнения, развивающие его, должны включаться в различные виды деятельности детей. Физические качества и психические процессы взаимосвязаны и развиваются в процессе подвижных игр разной степени нагрузки (тренирующей, тонизирующей, умеренной, малой), игр координационной направленности с речевым сопровождением. Это способствует выработке стойкого динамического стереотипа, воспитанию волевого компонента, формированию умения контролировать работу мышц.

4. Развитие умственной сферы. В процессе выполнения двигательных действий ребёнок усваивает элементарные знания об окружающем мире и способностях взаимодействия с ним, познаёт своё тело и его возможности, развивает сенсорные функции. Физические упражнения не только совершенствуют двигательную сферу дошкольника, но стимулируют его умственное развитие, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта, развивают чувство коллективизма, формируют умение действовать по правилам. Кроме того, специальные игры и упражнения, развивают познавательные процессы и речь ребёнка, осмысленное запоминание двигательных действий, умение самостоятельно принимать решения и активно действовать в меняющейся обстановке. Так, как психофизические качества взаимосвязаны, через физическое воспитание достигается координация деятельности всех органов и систем организма. Неоценимая роль физического воспитания и в приобретении новых знаний, благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта. Не случайно древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!»

Отличительные особенности программы.

Во-первых, программа «Детским фитнес» – это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Однако, кроме этого, сюда же относятся кардиотренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечную и легочную системы.

Во-вторых, «Детский фитнес» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.

В-третьих, занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 6 - 7 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности детей.

Интенсивный рост. В этот период дети могут прибавить в росте в среднем до 10 см за год. Ежегодный прирост тела в длину составляет 4–5 см, массы тела — 2–3 кг, а обхват грудной клетки — 1,5–2 см.

Рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7 лет.

Развитие мышечной системы. Мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее — мелкие мышцы. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4.

Относительная слабость дыхательных мышц. Грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счёт опускания диафрагмы.

Слабая сердечная мышца. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению.

Улучшение координации движений. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения.

Увеличение выносливости. Дети в старшем дошкольном возрасте способны преодолевать без отдыха более 3000 метров, при этом не наблюдается ярко выраженных признаков усталости.

Рост двигательной активности. Самостоятельная двигательная активность детей увеличивается, особенно у мальчиков. Дети охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования.

Повышение работоспособности. К 7 годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25–30 минут, при этом общий её объём (по сравнению с объёмом работы детей 4–5 лет) увеличивается в 2–2,5 раза.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью до 15 человек.

Объем программы: 36 часов.

Форма обучения: очная.

Методы обучения.

Игровой метод: игровая форма подачи материала, через сюжетные игры, использование образов животных, героев мультфильмов, сказочных персонажей.

Наглядный метод: демонстрация упражнений взрослым, использование картинок, плакатов, фотографий, видеоматериалов для визуализации правильного выполнения упражнений.

Репродуктивный метод: повторение ребёнком действий взрослого после демонстрации, применяется для закрепления простых движений и формирования правильных двигательных навыков.

Практический метод: выполнение детьми различных упражнений самостоятельно или с небольшой помощью взрослого, этот метод позволяет развивать двигательную активность, координацию и уверенность в себе.

Словесный метод: объяснение заданий словами, комментарии взрослого, инструкции.

Индивидуализированный подход: учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка (физического состояния, уровня подготовки, темперамента).

Тип занятий: комбинированный и практический.

Формы проведения занятий.

Форма работы групповая. Виды занятий:

- степ-аэробика;
- степ-аэробика с большим мячом;
- степ-аэробика с малым мячом;
- стретчинг;
- акробатика;
- силовая гимнастика на степ-платформе;
- силовая гимнастика с атлетическим мячом;
- силовая гимнастика с гантелями;
- силовая гимнастика с резиновым жгутом;
- силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом;
- силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом;
- аэробика;
- художественная гимнастика с малым мячом;
- художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе;
- художественная гимнастика с мячом;
- школа мяча.

Срок освоения программы: 36 недель/ 9 месяцев /1 год

Режим занятий. По программе планируется 1 занятие в неделю по 1 академическому часу.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные (предметные):

1. Формирование знаний и представлений:
 - ознакомление детей с основными понятиями и терминами, связанными со здоровьем, физическим развитием и спортом;
 - развитие понимания значения физической активности для здоровья и благополучия человека;
 - формирование представления о правильном питании, режиме дня и личной гигиене.
2. Обучение базовым двигательным навыкам:

- овладение простейшими физическими упражнениями (ходьба, бег, прыжки, лазание, бросание мяча и др.);

- развитие координации, ловкости, гибкости, силы и выносливости;
- освоение элементарной техники безопасности во время занятий спортом.

3. Развитие музыкальных и ритмических способностей:

- формирование умения двигаться под музыку, соблюдать ритм и темп;
- развитие способности выражать эмоции и настроение через движения.

4. Формирование привычки регулярного участия в физической активности:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом и активным играм;
- закладка основы для осознанного выбора здорового образа жизни в будущем.

Личностные:

1. Физическое развитие и здоровье:

- укрепление мышечного корсета, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и нарушений зрения;

- повышение общей выносливости организма, устойчивости к простудным заболеваниям;

- улучшение общего самочувствия и настроения благодаря регулярной физической нагрузке.

2. Социально-коммуникативное развитие:

- развитие навыков общения, взаимопонимания и сотрудничества в коллективе;
- воспитание уважения к сверстникам, умение поддерживать и помогать другим;
- формирование ответственности за своё поведение и результаты своей деятельности.

3. Психоэмоциональное развитие:

- повышение уверенности в собственных силах, преодоление страха перед новыми движениями и ситуациями;

- развитие настойчивости, целеустремлённости и самодисциплины;
- способствование положительному восприятию собственного тела и внешности.

4. Самооценка и мотивация:

- формирование адекватной самооценки своих возможностей и достижений;
- стимулирование желания достигать новых успехов и самосовершенствоваться;
- поддержка внутренней мотивации к занятиям спортом и активной жизни.

Метапредметные:

1. Регуляция поведения и самоконтроль:

- развитие способности контролировать свои эмоции, управлять своим поведением и действиями;

- формирование навыков саморегуляции и концентрации внимания.

2. Коммуникация и взаимодействие:

- развитие коммуникативных навыков, умения договариваться, сотрудничать и работать в команде;

- понимание и соблюдение правил совместной деятельности.

3. Логическое мышление и воображение:

- развитие пространственного воображения, логики и творческого мышления через игровые ситуации и творческие задания;

- активизация образного мышления, фантазии и креативности.
- 4. Ориентация на здоровый образ жизни:**
 - формирование устойчивых привычек соблюдения режима дня, рационального питания и гигиенических процедур;
 - осознание ценности здоровья и потребности в постоянной заботе о нём.

1.3 Содержание программы

Программа «Детский фитнес» в ДОУ направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, повышение их двигательной активности. Программа включает занятия с традиционной структурой и несколько комплексов фитнес-тренировок:

1. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.
2. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.
3. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.
4. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг.
5. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.
6. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг.
7. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг.
8. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.
9. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.

1.3.1 Учебный план

Месяц	№ п/п	Тема занятия и программное содержание
Сентябрь	1	Занятие с традиционной структурой Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ползание. Подвижная игра «Пустое место», игра малой подвижности «Друзья».
	2	Фитнес-тренировка, комплекс 1: Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг Маршировка по кругу, бег с закидыванием голени назад, пружинистый шаг, игровые упражнения: «Веселые ножки», «Гусеница» и «Маленькие лягушки», стретчинг «Домик». Степ-аэробика: упражнения (разминка стопы, пятка – носик, стопа, подъем, хоп, кик, крест, плие, выпад – хоп, арабеск, боковые махи, перебежка). Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (достань

		<p>носочки, ноги вместе – ноги врозь, ванька-встанька, выше ноги от земли, выше поднимись, бык).</p> <p>Школа мяча: ползание спиной вперед на ягодицах (руки в упоре сзади, мяч зажат между ног), бросок мяча вверх (ловля сидя), бросок мяча вверх и ловля его после приседания, пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».</p> <p>Акробатика: игровые упражнения «Сосулька» и «Сосулька капает».</p> <p>Игра малой подвижности «Черт и краски».</p> <p>Стретчинг: упражнения (звезда, пушка, паучок, замок, жучок).</p>
	3	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 2: Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, бег с закидыванием голени назад, пружинистый шаг, игровые упражнения: «Веселые ножки» и «Гусеница», стретчинг «Домик».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (дуб, разминка стопы, стопа, боковой подъем, хоп боком, скрестный боковой подъем, кик, крест, плие, выпад – хоп, арабеск, боковые махи, перебежка, прыжки), дыхательная гимнастика «Шарик красный».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (веселые ножки, ровные ножки, достань носочки, колобок, ноги вместе – ноги врозь, подними себя сам, бык).</p> <p>Школа мяча: отбивание мяча в лежащем на полу обруче, передача мяча друг другу (способом сидя на корточках от груди), перебрасывание мяча через веревку в четверках, пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».</p> <p>Акробатика: игровые упражнения «Веточка» и «Веточка качается».</p> <p>Игра малой подвижности «Черт и краски».</p> <p>Стретчинг: упражнения (поза война, качели, тигр, верблюд, черепашка).</p>
	4	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 3: Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, ходьба на носках, боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, игровые упражнения: «Крокодил» и «Маленькие лягушки», стретчинг «Матрешка».</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (стопа, подъем, хоп, кик, арабеск, боковые махи, скрестный боковой подъем, прямой крестовой подъем, прыгни и поймай), пальчиковая гимнастика «Колокольчики».</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Акробатика: прохождение полосы препятствий, дыхательная гимнастика «Самолет».</p> <p>Игра малой подвижности «Скажи наоборот».</p> <p>Стретчинг: упражнения (вторая поза война, лебедь, кустик, русалочка, фонарик, гора, жучок).</p>
Октябрь	5	<p>Занятие с традиционной структурой</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, перебрасывание мяча друг другу, ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Самый быстрый», игра малой подвижности «Подкрадись не слышно».</p>
	6	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 4: Степ-аэробика с большим</p>

	<p>мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг Маршировка по кругу, ходьба на носках (каждый шаг раскрывая руки в стороны), боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, игровые упражнения: «Крокодил» и «Маленькие лягушки», стретчинг «Матрешка».</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (стопа, подъем, хоп, кик, арабеск, боковые махи, скрестный боковой подъем, прямой крестовой подъем, прыгни и поймай), пальчиковая гимнастика «Колокольчики».</p> <p>Школа мяча: подбрасывание мяча вверх стоя на степ-платформе, подбрасывание мяча вверх стоя на степ-платформе с хлопком в ладоши, игровое упражнение «Окошко».</p> <p>Акробатика: прохождение полосы препятствий, дыхательная гимнастика «Самолет».</p> <p>Игра малой подвижности «Скажи наоборот».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ласточка, лебедь, качели, русалочка, пенек, жучок).</p>
7	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 5: Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг Маршировка по кругу, ходьба скрестный шагом, ходьба (пятки вместе, носки врозь), игровые упражнения «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся» и «Мячики», стретчинг «Домик» и «Матрешка».</p> <p>Степ-аэробика с малым мячом: упражнения (покажи носочек, стопа, кик, скрестный боковой подъем, боковые махи, арабеск, боковой переход, прыжки, перебежка), дыхательная гимнастика «Вот помощники мои».</p> <p>Художественная гимнастика с малым мячом: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом, пальчиковая гимнастика «Шары летят».</p> <p>Акробатика: выполняется серия прыжков.</p> <p>Игра малой подвижности «У белки в дупле».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ласточка, месяц, русалочка, скамейка, жираф, колобок).</p>
8	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 6: Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг Маршировка по кругу, ходьба скрестный шагом, ходьба (пятки вместе, носки врозь), игровые упражнения «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся» и «Мячики».</p> <p>Степ-аэробика с малым мячом: упражнения (покажи носочек, стопа, кик, скрестный боковой подъем, боковые махи, арабеск, боковой переход, прыжки, перебежка), дыхательная гимнастика «Вот помощники мои».</p> <p>Художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений на степ-платформе.</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом на степ-</p>

		<p>платформе, пальчиковая гимнастика «Шары летят».</p> <p>Акробатика: выполняется серия прыжков.</p> <p>Игра малой подвижности «У белки в дупле».</p> <p>Стретчинг: упражнения (месяц, скамейка, бабочка полетела, жираф, окошко, колобок).</p>
Ноябрь	9	<p>Занятие с традиционной структурой</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, перебрасывание мяча друг другу из-за головы, ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой.</p> <p>Подвижная игра «Удочка», игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>
	10	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 7: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Фигурная маршировка: через центр колонной, размыкание по номерам.</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (повороты головы, поднимись, подъем, хоп, боковые махи, кик, прямой скрестный подъем, арабеск, мяч вверх, боковой переход, выпад, выпад – хоп, поймай мяч, арабеск, перебежка, веселые ножки, мячики).</p> <p>Силовая гимнастика с резиновым жгутом: упражнения (растяни, клоун, крылья, маятник, группировка, ноги шире, кузнечик, лодочка), пальчиковая гимнастика «Мои пальчики».</p> <p>Художественная гимнастика с мячом: перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от земли, подбрасывание мяча из-под колена вверх и ловля, подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей, стретчинг «Пушка».</p> <p>Акробатика: кувырок в кольцо боком, ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой.</p> <p>Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ручей, маленькая елочка, кузнечик, замок, фонарик, червячок).</p>
	11	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 8: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Фигурная маршировка: через центр колонной, размыкание по номерам.</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (стопа, подъем, хоп, кик, арабеск, боковые махи, скрестный боковой подъем, прямой крестовой подъем, прыгни и поймай), пальчиковая гимнастика «Колокольчики».</p> <p>Силовая гимнастика с резиновыми жгутами: упражнения (улитка, кукла, подъемный кран, насос, группировка, спрячемся, цирковая собачка, корзиночка), пальчиковая гимнастика «Мои пальчики».</p> <p>Художественная гимнастика с мячом: перебрасывание мяча из правой руки в левую из под колена, подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей, подбрасывание мяча вверх с хлопком за спиной, подбрасывание мяча и ловля во время ходьбы, стретчинг «Ракета».</p> <p>Акробатика: кувырок в кольцо боком, ходьба по мягкому бревну с выполнением махов ногой вверх и хлопков под коленом.</p> <p>Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ручеек, смешной клоун, пенек, замок, пирожок, червячок).</p>

	12	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 9: Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой, пружинистый шаг спиной вперед, игровые упражнения «Большие лягушки» и «Пауки».</p> <p>Силовая гимнастика с резиновым жгутом: упражнения (покачаем головой, разминка кистей рук, вверх, растяни, сели – встали, крылья, ноги выше от земли, кузнечик, группировка, мячики), пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча и без за ним, прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Акробатика: кувырок в кольцо с разбега боком, прыжки с разбега через препятствие (ноги врозь) с опорой на ладони о препятствие, дыхательная гимнастика «Дровосек», «Вырасти большой» и «Ежик».</p> <p>Игра малой подвижности «Черт и краски».</p> <p>Стретчинг: упражнения (павлин, солнышко садится за горизонт, пенек, бабочка полетела, фонарик, веселый жеребенок, морская звезда, жучок).</p>
Декабрь	13	<p>Занятие с традиционной структурой</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом, забрасывание большого мяча в корзину.</p> <p>Подвижная игра «Снежная перестрелка», игра малой подвижности «Хвост змеи».</p>
	14	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 10: Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой с остановкой по сигналу, пружинистый шаг спиной вперед, игровые упражнения «Маленькие лягушки», «Большие лягушки» и «Пауки».</p> <p>Силовая гимнастика с резиновым жгутом: упражнения (покачаем головой, вверх, растяни, наклоны, крылья, ноги выше от земли, цирковая собачка, группировка, корзиночка, мячики), пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча и бег за ним, прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Акробатика: кувырок в кольцо с разбега боком, прыжки с разбега через препятствие (ноги врозь) с опорой на ладони о препятствие, дыхательная гимнастика «Дровосек», «Вырасти большой» и «Ежик».</p> <p>Игра малой подвижности «Черт и краски».</p> <p>Стретчинг: упражнения (пушка, кошечка, месяц, тигр, кузнечик, русалочка, черепашка).</p>
	15	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 11: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг</p> <p>Ходьба, подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, ходьба спиной вперед приставным шагом, игровые упражнения «Шалтай-Болтай», «Крокодил» и «Мячики».</p> <p>Аэробика: упражнения (играем с плечами, шаги в сторону, пружинка, наклоны, велосипед, спрячемся, ванька-встанька, присядем, прыжки), дыхательная гимнастика «Поехали».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (мяч вверх, стрела, достань носочек, муравей, самолет, подъемный кран, достань мяч, циркач, поймай колобок, насос), пальчиковая гимнастика «Кто</p>

		<p>молчит?»).</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Игра малой подвижности «Веселая зарядка».</p> <p>Стретчинг: упражнения (карусель, верблюд, саранча, матрешка, ручей, экскаватор, самолет взлетел, бабочка расправляет крылья, цапля машет крыльями, черепашка).</p>
	16	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 12: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг</p> <p>Ходьба, подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, ходьба спиной вперед приставным шагом, игровые упражнения «Шалтай-Болтай», «Крокодил» и «Мячики».</p> <p>Аэробика: упражнения (играем с плечами, шаги в сторону, пружинка, наклоны, велосипед, спрячемся, неваляшка, ванька-встанька, присядем, прыжки), дыхательная гимнастика «Поехали».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (мяч вверх, стрела, катаем колобок, мостик, лодочка, удар по мячу, циркач, поймай колобка, футбол), пальчиковая гимнастика «Кто молчит?».</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Игра малой подвижности «Веселая зарядка».</p> <p>Стретчинг: упражнения (карусель, саранча, бабочка расправляет крылья, сложный замок, морская звезда).</p>
Январь	17	<p>Занятие с традиционной структурой</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, прыжки в глубину в обозначенное место, ведение мяча «змейкой», подлезание под дугами в группировке спиной вперед.</p> <p>Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай», игра малой подвижности «Узнай кто позвал».</p>
	18	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 13: Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, скрестный боковой шаг с разным положение рук, игровые упражнения «Веселые ножки», «Раки» и «Поезд».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом: упражнения (наклоны, покатай мяч, достань носочек, ноги выше, коснись мяча, ровная спина, передай мяч, ноги врозь, прогнись), пальчиковая гимнастика «Ветер».</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс игровых упражнений.</p> <p>Акробатика: упражнения на турнике, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке (боком, руки на поясе), дыхательная гимнастика «Насос», «Гуси шипят» и «Шар лопнул».</p> <p>Игра малой подвижности «Тихо - громко».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ракета, жеребенок, качели, лебедь, ручеек, русалочка, колобок).</p>
	19	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 14: Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, скрестный боковой шаг с разным положение рук, игровые упражнения «Веселые ножки», «Раки» и «Поезд».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом: упражнения (наклоны, покатай мяч, ноги выше, коснись мяча, ровная спина, передай мяч, ноги врозь, прогнись), пальчиковая гимнастика «Ветер».</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс игровых упражнений.</p> <p>Акробатика: упражнения на турнике, прыжки на двух ногах с</p>

		<p>продвижением вперед по гимнастической скамейке (чередую прыжок боком и прямо), дыхательная гимнастика «Насос», «Гуси шипят» и «Шар лопнул».</p> <p>Игра малой подвижности «Тихо - громко».</p> <p>Стретчинг: упражнения (третья поза война, ласточка, солнышко садится за горизонт, тигр, русалочка, колобок).</p>
	20	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 15: Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, ходьба с вращение кистей рук, ходьба с хлопками в ладоши перед собой, бег с захлестом голени, игровые упражнения «Обезьянки», «Гусеница» и «Поезд».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: упражнения (прямой удар, боковой удар, бокс, сели – встали, бабочка, мостик, велосипед, змейка), стретчинг (павлин, самолет на вираже, потянулись, самолет на посадке, веселый клоун, вафелька, мы растем, паучок), пальчиковая гимнастика, прыжки в чередовании с ходьбой.</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс игровых упражнений.</p> <p>Акробатика: прохождение полосы препятствий, дыхательная гимнастика «Шарик красный».</p> <p>Игра малой подвижности «Шел крокодил».</p> <p>Стретчинг: упражнения (веселый жеребенок, солнышко садится за горизонт, лебедь, бабочка полетела, ручей, стрела, сундучок).</p>
	21	<p>Занятие с традиционной структурой</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, прыжки через обруч в движении, метание в вертикальную цель, влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой.</p> <p>Подвижная игра «Третий лишний», игра малой подвижности «Дружные пингвины».</p>
Февраль	22	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 16: Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, ходьба с носка с хлопками в ладоши прямыми руками впереди, бег с захлестом голени и остановкой по сигналу, игровые упражнения «Обезьянки» и «Гусеница».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: упражнения (прямой удар, боковой удар, бокс, сели – встали, бабочка, мостик, велосипед, змейка), стретчинг (павлин, самолет на вираже, потянулись, самолет на посадке, веселый клоун, вафелька, мы растем, паучок), пальчиковая гимнастика.</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс игровых упражнений.</p> <p>Акробатика: прохождение полосы препятствий, дыхательная гимнастика «Шарик красный».</p> <p>Игра малой подвижности «Шел крокодил».</p> <p>Стретчинг: упражнения (дуб, пушка, ручеек, стрела, карусель, сундучок).</p>
	23	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 1: Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, бег с закидыванием голени назад, пружинистый шаг, игровые упражнения: «Веселые ножки», «Гусеница» и «Маленькие лягушки», стретчинг «Домик».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (разминка стопы, пятка – носик, стопа,</p>

		<p>подъем, хоп, кик, крест, плие, выпад – хоп, арабеск, боковые махи, перебежка).</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (достань носочки, ноги вместе – ноги врозь, ванька-встанька, выше ноги от земли, выше поднимись, бык).</p> <p>Школа мяча: ползание спиной вперед на ягодицах (руки в упоре сзади, мяч зажат между ног), бросок мяча вверх (ловля сидя), бросок мяча вверх и ловля его после приседания, пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».</p> <p>Акробатика: игровые упражнения «Сосулька» и «Сосулька капает».</p> <p>Игра малой подвижности «Черт и краски».</p> <p>Стретчинг: упражнения (звезда, пушка, паучок, замок, жучок).</p>
	24	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 3: Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, ходьба на носках, боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, игровые упражнения: «Крокодил» и «Маленькие лягушки», стретчинг «Матрешка».</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (стопа, подъем, хоп, кик, арабеск, боковые махи, скрестный боковой подъем, прямой крестовой подъем, прыгни и поймай), пальчиковая гимнастика «Колокольчики».</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Акробатика: прохождение полосы препятствий, дыхательная гимнастика «Самолет».</p> <p>Игра малой подвижности «Скажи наоборот».</p> <p>Стретчинг: упражнения (вторая поза война, лебедь, кустик, русалочка, фонарик, гора, жучок).</p>
	25	<p>Занятие с традиционной структурой</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет, метание в вертикальную цель, передвижение вперед с помощью рук и ног (сидя на скамейке, с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед).</p> <p>Подвижная игра «Возьми платочек», игра малой подвижности «Летела ворона».</p>
Март	26	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 5: Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, ходьба скрестный шагом, ходьба (пятки вместе, носки врозь), игровые упражнения «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся» и «Мячики», стретчинг «Домик» и «Матрешка».</p> <p>Степ-аэробика с малым мячом: упражнения (покажи носочек, стопа, кик, скрестный боковой подъем, боковые махи, арабеск, боковой переход, прыжки, перебежка), дыхательная гимнастика «Вот помощники мои».</p> <p>Художественная гимнастика с малым мячом: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом, пальчиковая гимнастика «Шары летят».</p> <p>Акробатика: выполняется серия прыжков.</p> <p>Игра малой подвижности «У белки в дупле».</p>

		Стретчинг: упражнения (ласточка, месяц, русалочка, скамейка, жираф, колобок).
	27	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 7: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Фигурная маршировка: через центр колонной, размыкание по номерам.</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (повороты головы, поднимись, подъем, хоп, боковые махи, кик, прямой скрестный подъем, арабеск, мяч вверх, боковой переход, выпад, выпад – хоп, поймай мяч, арабеск, перебежка, веселые ножки, мячики).</p> <p>Силовая гимнастика с резиновым жгутом: упражнения (растяни, клоун, крылья, маятник, группировка, ноги шире, кузнечик, лодочка), пальчиковая гимнастика «Мои пальчики».</p> <p>Художественная гимнастика с мячом: перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от земли, подбрасывание мяча из-под колена вверх и ловля, подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей, стретчинг «Пушка».</p> <p>Акробатика: кувырок в кольцо боком, ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой.</p> <p>Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ручей, маленькая елочка, кузнечик, замок, фонарик, червячок).</p>
	28	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 9: Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой, пружинистый шаг спиной вперед, игровые упражнения «Большие лягушки» и «Пауки».</p> <p>Силовая гимнастика с резиновым жгутом: упражнения (покачаем головой, разминка кистей рук, вверх, растяни, сели – встали, крылья, ноги выше от земли, кузнечик, группировка, мячики), пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча и без за ним, прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Акробатика: кувырок в кольцо с разбега боком, прыжки с разбега через препятствие (ноги врозь) с опорой на ладони о препятствие, дыхательная гимнастика «Дровосек», «Вырасти большой» и «Ежик».</p> <p>Игра малой подвижности «Черт и краски».</p> <p>Стретчинг: упражнения (павлин, солнышко садится за горизонт, пенек, бабочка полетела, фонарик, веселый жеребенок, морская звезда, жучок).</p>
Апрель	29	<p>Занятие с традиционной структурой</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, метание предметов в горизонтальную цель, из виса на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх.</p> <p>Подвижная игра «Подмигалы», игра малой подвижности «Скажи наоборот».</p>
	30	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 11: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг</p> <p>Ходьба, подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, ходьба спиной вперед приставным шагом, игровые упражнения «Шалтай-</p>

		<p>Болтай», «Крокодил» и «Мячики».</p> <p>Аэробика: упражнения (играем с плечами, шаги в сторону, пружинка, наклоны, велосипед, спрячемся, ванька-встанька, присядем, прыжки), дыхательная гимнастика «Поехали».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (мяч вверх, стрела, достань носочек, муравей, самолет, подъемный кран, достань мяч, циркач, поймай колобок, насос), пальчиковая гимнастика «Кто молчит?».</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Игра малой подвижности «Веселая зарядка».</p> <p>Стретчинг: упражнения (карусель, верблюд, саранча, матрешка, ручей, экскаватор, самолет взлетел, бабочка расправляет крылья, цапля машет крыльями, черепашка).</p>
	31	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 13: Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, скрестный боковой шаг с разным положение рук, игровые упражнения «Веселые ножки», «Раки» и «Поезд».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом: упражнения (наклоны, покатай мяч, достань носочек, ноги выше, коснись мяча, ровная спина, передай мяч, ноги врозь, прогнись), пальчиковая гимнастика «Ветер».</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс игровых упражнений.</p> <p>Акробатика: упражнения на турнике, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке (боком, руки на поясе), дыхательная гимнастика «Насос», «Гуси шипят» и «Шар лопнул».</p> <p>Игра малой подвижности «Тихо - громко».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ракета, жеребенок, качели, лебедь, ручеек, русалочка, колобок).</p>
	32	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 15: Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, ходьба с вращение кистей рук, ходьба с хлопками в ладоши перед собой, бег с захлестом голени, игровые упражнения «Обезьянки», «Гусеница» и «Поезд».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: упражнения (прямой удар, боковой удар, бокс, сели – встали, бабочка, мостик, велосипед, змейка), стретчинг (павлин, самолет на вираже, потянулись, самолет на посадке, веселый клоун, вафелька, мы растем, паучок), пальчиковая гимнастика, прыжки в чередовании с ходьбой.</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс игровых упражнений.</p> <p>Акробатика: прохождение полосы препятствий, дыхательная гимнастика «Шарик красный».</p> <p>Игра малой подвижности «Шел крокодил».</p> <p>Стретчинг: упражнения (веселый жеребенок, солнышко садится за горизонт, лебедь, бабочка полетела, ручей, стрела, сундучок).</p>
Май	33	<p>Занятие с традиционной структурой</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Подвижная игра «Зоопарк», игра малой подвижности «Садовник».</p>
	34	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 6: Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе,</p>

	<p>акробатика и стретчинг Маршировка по кругу, ходьба скрестный шагом, ходьба (пятки вместе, носки врозь), игровые упражнения «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся» и «Мячики». Степ-аэробика с малым мячом: упражнения (покажи носочек, стопа, кик, скрестный боковой подъем, боковые махи, арабеск, боковой переход, прыжки, перебежка), дыхательная гимнастика «Вот помощники мои». Художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений на степ-платформе. Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом на степ-платформе, пальчиковая гимнастика «Шары летят». Акробатика: выполняется серия прыжков. Игра малой подвижности «У белки в дупле». Стретчинг: упражнения (месяц, скамейка, бабочка полетела, жираф, окошко, колобок).</p>
35	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 10: Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой с остановкой по сигналу, пружинистый шаг спиной вперед, игровые упражнения «Маленькие лягушки», «Большие лягушки» и «Пауки». Силовая гимнастика с резиновым жгутом: упражнения (покачаем головой, вверх, растяни, наклоны, крылья, ноги выше от земли, цирковая собачка, группировка, корзиночка, мячики), пальчиковая гимнастика «Гриб». Школа мяча: прокатывание мяча и бег за ним, прокатывание мяча друг другу. Акробатика: кувырок в кольцо с разбега боком, прыжки с разбега через препятствие (ноги врозь) с опорой на ладони о препятствие, дыхательная гимнастика «Дровосек», «Вырасти большой» и «Ежик». Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг: упражнения (пушка, кошечка, месяц, тигр, кузнечик, русалочка, черепашка).</p>
36	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 16: Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг Ходьба, ходьба с носка с хлопками в ладоши прямыми руками впереди, бег с захлестом голени и остановкой по сигналу, игровые упражнения «Обезьянки» и «Гусеница». Силовая гимнастика с гантелями: упражнения (прямой удар, боковой удар, бокс, сели – встали, бабочка, мостик, велосипед, змейка), стретчинг (павлин, самолет на вираже, потянулись, самолет на посадке, веселый клоун, вафелька, мы растем, паучок), пальчиковая гимнастика. Школа мяча: выполняется комплекс игровых упражнений. Акробатика: прохождение полосы препятствий, дыхательная гимнастика «Шарик красный». Игра малой подвижности «Шел крокодил». Стретчинг: упражнения (дуб, пушка, ручеек, стрела, карусель, сундучок).</p>

1.4 Планируемые результаты

Образовательные результаты:

1. Формирование знаний и представлений:
 - дети знают основные правила безопасного поведения во время занятий физкультурой и спортом;
 - умеют объяснить значение регулярных физических нагрузок для здоровья и хорошего самочувствия;
 - имеют представление о правильном питании и режиме дня.
2. Обучение базовым двигательным навыкам:
 - владение техникой основных видов движений (бег, прыжки, лазание, равновесие, броски и ловля предметов);
 - проявляют интерес к освоению новых движений и игр;
 - с удовольствием участвуют в подвижных играх и спортивных занятиях.
3. Развитие музыкальных и ритмических способностей:
 - могут двигаться под музыку, соблюдая заданный ритм и темп;
 - выражают эмоции и настроение через выразительные движения;
 - проявляют инициативу и творческую фантазию в движении.
4. Формирование привычки регулярного участия в физической активности:
 - регулярно проявляют желание заниматься спортом и активными играми;
 - начинают осознавать важность ежедневной физической активности для своего здоровья;
 - становятся более внимательными к своему самочувствию и ощущениям во время занятий.

Личностные результаты:

1. Физическое развитие и здоровье:
 - обладают хорошей осанкой, укрепленным мышечным корсетом, развитым чувством баланса и координации;
 - более устойчивы к простудным заболеваниям, реже болеют;
 - чувствуют себя бодрыми, энергичными и жизнерадостными.
2. Социально-коммуникативные навыки:
 - легко вступают в контакт с ровесниками, умеют играть и общаться в группе;
 - проявляют уважение к мнению и чувствам окружающих, учатся делиться игрушками и оборудованием;
 - быстро адаптируются к новым условиям и людям.
3. Психоэмоциональное развитие:
 - уверенно чувствуют себя в новой обстановке и ситуациях, меньше боятся трудностей;
 - реже испытывают тревожность и стресс, лучше справляются с эмоциями;
 - радуются собственным успехам и достижениям, начинают ценить собственные усилия и старания.
4. Самооценка и мотивация:
 - видят положительные изменения в своём теле и самочувствии, гордятся своими достижениями;

– получают удовольствие от процесса занятий, хотят продолжать развиваться и совершенствоваться;

– постепенно формируют внутреннюю мотивацию к активному образу жизни.

Метапредметные результаты:

1. Регуляция поведения и самоконтроль:

– лучше контролируют свои эмоции и поведение, способны спокойно реагировать на неудачи;

– учатся концентрироваться на выполнении задания, следовать правилам и инструкциям;

– могут самостоятельно регулировать свою физическую нагрузку, понимая пределы своих возможностей.

2. Коммуникация и взаимодействие:

– общаются с окружающими доброжелательно и уважительно;

– хорошо понимают и соблюдают правила совместных игр и занятий;

– способны договориться и прийти к общему решению в группе.

3. Логическое мышление и воображение:

– используют логику и пространственное мышление для решения игровых и двигательных задач;

– создают собственные образы и идеи, проявляя фантазию и творческий подход;

– легче осваивают новые виды движений и игр, быстро адаптируясь к изменениям условий.

4. Ориентация на здоровый образ жизни:

– начинают понимать важность соблюдения режима дня, правильного питания и гигиены;

– самостоятельно стремятся заботиться о собственном здоровье, следуя рекомендациям педагогов и родителей;

– появляется осознанное отношение к собственному телу и здоровью.

Реализация всех вышеперечисленных результатов помогает ребенку гармонично развиваться физически, социально и эмоционально, закладывает фундамент для формирования здорового образа жизни и позитивного отношения к спорту и активному движению на долгие годы вперед.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Начало учебных занятий – 01.09.2025 г.

Окончание - 26.05.2026 г.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Количество часов – 36 ч.

Продолжительность и периодичность занятий: проведение занятий 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Аттестация по итогам освоения программы: 6-26 мая 2026 г.

Выходные дни: 03-04.11.25 г., 31.12.25 г., 01-08.01.26 г., 23.02.2026 г., 08.03.2026 г., 01.05.2026 г., 04.05.2026 г., 05.05.2026 г., 09.05.2026г.

Объем программы: 36 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

2.2 Условия реализации программы

Программа детского фитнеса для детей 6-7 лет должна учитывать возрастные особенности развития ребёнка, его физические возможности и психологические потребности. Для успешного проведения занятий важно создать комфортную, безопасную и развивающую среду.

Основные условия реализации программы:

1. Физический компонент:

– пространство должно быть просторное, хорошо проветриваемое, с ровным полом, покрытым мягким покрытием (ковриками, гимнастическими матами, резиновым настилом);

– наличие специальных детских тренажёров и спортивного инвентаря;

– температура воздуха в помещении около +20...+22 °С, влажность оптимальная (около 40—60%).

2. Психологический компонент:

– атмосфера занятий должна быть дружелюбной, доброжелательной, игровой и безопасной;

– занятия проводятся небольшими группами (до 15 человек), чтобы педагог мог уделить внимание каждому ребёнку;

– педагог должен обладать хорошими коммуникативными навыками, терпением, уметь мотивировать детей и поддерживать интерес к занятиям;

– использование игровых форм работы, песен, стихов, сказочных персонажей, ярких игрушек и атрибутов.

3. Организационный компонент:

– продолжительность занятия составляет примерно 20-30 минут (длительность зависит от индивидуальных особенностей группы);

– частота занятий – 1 раз в неделю;

– удобный график занятий, который соответствует режиму дня детей и расписанию детского сада или семьи;

– регулярность занятий и последовательность этапов обучения.

4. Методический компонент:

– программа занятий должна включать комплекс упражнений, направленных на развитие основных физических качеств (гибкость, сила, ловкость, выносливость, координация движений);

– упражнения должны соответствовать возрасту и уровню подготовки детей, постепенно усложняясь по мере освоения базовых элементов;

– используются игровые упражнения, танцевальные движения, подвижные игры, упражнения на развитие крупной моторики.

5. Безопасность и здоровье

– необходимо соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений, избегать сложных и травмоопасных элементов;

– внимательно следить за самочувствием детей во время занятия (учитывать усталость, дыхание, цвет лица);

– после активных игр обязательно проводить дыхательные упражнения и короткую релаксацию.

Таким образом, успешная реализация программы детского фитнеса требует тщательного планирования, учета возрастных особенностей детей, наличия специально оборудованного пространства и квалифицированного инструктора.

Материально-техническое обеспечение программы.

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Детским фитнесом» – функциональность.

Спортивное оборудование: степ-платформы, мячи, гантели, обручи, арки, массажная дорожка, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, флажки, кубики, маты, мешочки, координационная лестница, мягкие модули.

Требования к оборудованию:

Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию – безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов.

2.3 Формы аттестации

Аттестация в детском фитнесе должна быть простой, понятной и соответствующей возрасту детей, чтобы не вызывать стресса и негативных эмоций. Основные цели аттестации – оценить прогресс каждого ребенка, выявить успехи и зоны роста, а также стимулировать дальнейшее развитие. В зависимости от целей и уровня подготовки детей используются следующие формы аттестации:

1. Игровые испытания и конкурсы

- соревнования и эстафеты: оцениваются физические качества (ловкость, сила, скорость), командное взаимодействие и способность справляться с соревновательной ситуацией;

- сценические выступления и показательные номера: участие в мини-спектаклях, танцах, гимнастических композициях, демонстрирующих приобретенные навыки и умения;

- мини-турниры и квесты: аттестация проходит в формате соревнований или заданий-квестов, где дети выполняют различные задания, преодолевая препятствия и выполняя упражнения.

2. Наблюдение и мониторинг педагога

- ежедневные наблюдения: педагог фиксирует динамику физического развития, активность, внимание, координацию и эмоциональную реакцию детей на занятия;

- индивидуальные карты прогресса: ведутся записи показателей физического развития (осанка, координация, выносливость, сила мышц), что позволяет отслеживать индивидуальные успехи и корректировать программу занятий.

3. Тестирование и контрольные упражнения

- контрольные тесты: выполнение простых тестов на проверку скорости, ловкости, силы, выносливости и гибкости (например, бег на короткую дистанцию, прыжки в длину, приседания, наклоны вперед);

- оценка выполнения базовых упражнений: проверяется техника выполнения стандартных упражнений (ходьба, бег, прыжки, балансировка, метание мяча).

4. Творческие работы и проекты

- создание проектов и презентаций: дети рисуют рисунки, создают коллажи, альбомы о здоровом образе жизни, спорте и физической активности;

- музыкально-двигательные композиции: создание и исполнение небольших хореографических номеров, связанных с изученными двигательными элементами.

5. Родительское участие и обратная связь

- совместные мероприятия: родители принимают участие в открытых уроках, соревнованиях, семейных эстафетах, что позволяет увидеть успехи детей и получить обратную связь;

- анкетирование и опросы: родителей просят заполнить анкеты, оценивающие удовлетворенность результатами занятий, изменениями в поведении и состоянии здоровья ребёнка.

6. Диагностическая оценка

- диагностика физического состояния: проводится проверка основных физических качеств (гибкость, сила, выносливость, ловкость, быстрота реакции) с помощью специальных методик и инструментов;

- оценка динамики развития: анализируются показатели физического развития (рост, вес, пропорции тела, состояние осанки, уровень физической подготовленности) в динамике.

7. Награждения и поощрения

- сертификаты и грамоты: награждение детей за успешное выполнение заданий, активное участие и достижение личных рекордов;

– памятные призы и медали: вручение символических наград за участие в конкурсах, соревнованиях и турнирах.

Эти формы аттестации помогают объективно оценивать прогресс детей, выявлять их сильные стороны и области, нуждающиеся в дополнительной поддержке, а также поддерживают мотивацию и уверенность в себе.

2.4 Оценочные материалы

Оценка степени достижения планируемых результатов проводится 2 раз в год – декабрь, май, методом наблюдения, во время занятия. По следующим критериям:

- дети сохраняют правильное положение тела во время занятия и после;
- дети владеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- дети проявляют творческий самоконтроль посредством двигательных действий;
- дети умеют красиво, грациозно двигаться;
- дети знают и выполняют базовые элементы аэробики, степ-аэробики, силовой гимнастики, стретчинга, акробатики под счет и музыку;
- дети чувствуют темп и ритм;
- дети соблюдают технику выполнения упражнения;
- дети соблюдают технику дыхания, во время выполнения упражнений;
- дети соблюдают культуру поведения во время занятия.

2.5 Методические материалы

Основной формой организации двигательной деятельности детей является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптированной по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия – не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Как любые занятия по физической культуре фитнес-тренировка занятия состоит из трех частей водной, основной и заключительной продолжительность занятия от 20 до 30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмичных композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддержать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качания пресса, подтягивание и так далее.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Они подобраны с учётом сложности двигательных действий и интереса для детей.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части занятия выполняются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг. Они помогают снять напряжение в мышцах.

2.6 Воспитательный компонент

Воспитательный компонент программы детского фитнеса играет ключевую роль в формировании всесторонне развитого и гармоничного ребенка. Его **цель** – создать условия, способствующие развитию положительных качеств личности, формированию здорового образа жизни и укреплению социальных связей.

Задачи:

1. Содействие развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
2. Способствование становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
3. Создание условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
4. Осуществление поддержки позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Основными формами воспитания могут быть: беседа, практическое занятие, мастер – класс, творческая встреча, тренинги и другие формы взаимодействия обучающихся.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания**: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения(таблица).

2.7 Список литературы

- 1 Аксёнова Е.С., Галкина Т.В. Детский фитнес: теория и методика проведения занятий. М.: СпортАкадемПресс, 2018.
- 2 Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования – Москва: Обруч, 2014.
- 3 Васильева О.П., Рябцева Н.А. Фитнес для детей дошкольного возраста: методическое пособие. М.: Издательство «Детская литература», 2020.
- 4 Жуков М.Н., Соловьев А.И. Основы детского фитнеса: учебно-методическое пособие. СПб.: Профессия, 2019.
- 5 Карпенко Л.А., Марков В.Г. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками: программа и методические рекомендации. М.: Просвещение, 2017.
- 6 Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
- 7 Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия», 2008г.
- 8 Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов-на-Дону «Феникс», 2005г. (Школа развития).
- 9 Родионов А.В., Павлова И.Ю. Фитнес-программы для детей раннего и младшего школьного возраста. М.: Академия, 2016.
- 10 Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. 2-е издание – М.: ТЦ Сфера, 2021.
- 11 Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002г.