

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Боровичи**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 54-ОД от 02.09.2024

**Рабочая программа
«Фитнес для малышей»**

для детей 3-5 лет
на 2024 -2025 учебный год

Направленность программы: физическая
Возраст обучающихся: 3-5 лет
Общее количество часов: 32 часа

Автор-составитель:
Михалева Светлана Александровна,
инструктор ФИЗО

**Боровичи
2024**

Рабочая программа «Фитнес для малышей» ориентирована на формирование выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук для детей в возрасте 4-5 лет.

Программа «Фитнес для малышей» разработана в соответствии с документами:

- Конституция РФ;
- Закон РФ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка (Сборник международных договоров СССР, 1993);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав МАОУ СОШ № 1;
- Основная общеобразовательная программа ДО;

Актуальность:

Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. Для детей младшего дошкольного возраста важно обеспечить потребность в движении, дать возможность утолить «двигательный дефицит» и приносить детям радость движений. Возможности применения упражнений игровой гимнастики довольно широки и могут быть использованы в дошкольной образовательной организации. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств, методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Программа направлена на увеличение функциональных резервов организма, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Программа объединяет несколько направлений:

- развивающая направленность (обучение разнообразному двигательному опыту,

согласованности движений, освоение активных управляемых движений);

- корригирующая направленность (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);

- игровая направленность (эмоциональное развитие).

- силовая направленность (работа на развитие крупных групп мышц).

Таким образом, программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 учебный год, с октября 2023 года по май 2024 года. Общая продолжительность обучения составляет 32 часов (32 недели, по 1 занятию в неделю).

Режим занятий:

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю, во вторую половину дня, продолжительность занятия 20 мин.

Формы организации обучения:

Основная форма проведения занятий – ***групповая***.

Наполняемость группы – 10-12 человек. Общение и работа детей друг с другом под руководством педагога, дает возможность коллективной деятельности, в результате чего повышается интерес к физической активности, спорту. Работа

в коллективе помогает сделать процесс обучения и воспитания более результативным, успешным, полноценным, гибким.

Обязательное разделение занятий на ***теоретическую*** и ***практическую*** часть продиктовано значительным объемом необходимой для усвоения

информации и закреплении полученных знаний. Использование ***комбинированных, комплексных форм обучения*** позволяет лучше усвоить предлагаемый материал, так как включенность в процесс способствует повышению интереса к занятиям.

Методы обучения и воспитания:

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении знаний и навыков, что пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Опора на:

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

Весь процесс обучения строится на сотрудничестве педагога и ребенка, в такой среде дети не являются внешними наблюдателями, а реально действуют в живом процессе общения и познания.

Система упражнений выстраивается по принципу от «простого к сложному», при условии многократного повторения, систематичности и постепенности в освоении умений и навыков.

Основные методы обучения:

1. Теоретический (словесный)
2. Практический
3. Наглядно-образный

Основные приемы обучения – игровые.

Цель программы:

Заключается в содействии гармоничному развитию ребенка, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам.

Задачи программы:

- повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- укреплять силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка;
- развивать и укреплять все основные мышечные группы;
- содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов;

- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему, улучшать обменные процессы в организме, оптимизировать пищеварения и терморегуляцию, и предупреждать застойные явления;
- улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;
- укреплять и формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Прогнозируемые результаты:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

Формы аттестации и оценочные материалы:

- мониторинг заболеваемости (проводится ежемесячно);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями и детьми;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

Форма практического контрольного занятия

- итоговое занятие;
- подготовка и проведение веселых стартов, эстафеты.
- участие в веселых стартах, эстафетах.

Занятия проводятся с обучающимися в возрасте 4-5 лет.

Наполняемость группы – 10 - 12 человек.

Количество учебных часов в год – **32 часа** (одно занятие в неделю).

Продолжительность занятия – **20 минут**.

Занятия адаптированы к специфике обучения в МАОУ СОШ №1 (дошкольное отделение). Работа ведется со всеми детьми желающими подружиться с фитнесом, в том числе с теми, кто имеет индивидуальные возможности усвоить больше, чем программные требования. Возможности детей выявляются в ходе индивидуальной повседневной физической деятельности и психолого-педагогической диагностики.

Учебный план ДОП «Фитнес для малышей»

№ п/п	Наименование программы	Количество часов		
		Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов всего
1	Фитнес для детей	32	1	32
	ИТОГО	32	1	32

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Месяц	Тема	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
1-4	Октябрь	«Мы узнаём свой организм»	2	2	4
5-8	Ноябрь	«Здоровые ножки и спинки»	2	2	4
9-12	Декабрь	«Игровой стретчинг»	2	2	4
13-16	Январь	«Волшебные предметы»	2	2	4
17-20	Февраль	«Ритмическая гимнастика»	2	2	4
21-24	Март	«Дорожка здоровья»	2	2	4
25-28	Апрель	«Веселый мяч»	2	2	4
29-32	Май	«Олимпийские звёзды»	2	2	4
			16	16	32

Календарный учебный график группы №4 на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Дата проведения занятия	Разделы программы. Тема.	Количество часов			Форма проведения занятия	Формы аттестации/ контроля	Примечание
			Всего	Теор.	Практ.			
1	01.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
2	08.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Велосипед».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
3	15.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Велосипед», «Книжка», «Черепашка».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
4	22.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Велосипед», «Книжка», «Черепашка».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
5	29.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части	1	0,2	0,8	Беседа, физические	Педагогическое	

		<p>тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Велосипед», «Книжка», «Черепашка».</p>				упражнения.	наблюдение.	
6	05.11.2024	<p>Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры».</p>	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
7	12.11.2024	<p>Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с фитболом. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры».</p>	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
8	19.11.2024	<p>Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и фитболом. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры».</p>	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	

9	26.11.2024	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и фитболом. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «звезды».	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
10	03.12.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
11	10.12.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
12	17.12.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» «Улитка»	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	

		«Велосипед» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.						
13	24.12.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» «Велосипед» «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
14	14.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с предметами (гантелями, гимнастическими палочками). Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок» Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
15	21.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с предметами (фитболами, маленькими мячами). Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок» Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
16	28.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с предметами (гантелями, фитболами). Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок» Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	

17	04.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
18	11.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
19	18.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Танцевально-ритмическая композиция «Зарядка». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и танец.	Педагогическое наблюдение.	
20	25.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Танцевально-ритмическая композиция «Зарядка». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и танец.	Педагогическое наблюдение.	
21	04.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
22	11.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками. Упражнения на профилактику плоскостопия. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
23	18.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и ходьба по	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	

		<p>тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Пальчиковая гимнастика. Заключительная часть. Самомассаж.</p>						
24	25.03.2025	<p>Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и ходьба по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Пальчиковая гимнастика. Заключительная часть. Самомассаж.</p>	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
25	01.04.2025	<p>Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с маленькими мячами. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»</p>	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
26	08.04.2025	<p>Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с мячами. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»</p>	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
27	15.04.2025	<p>Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с маленькими мячами. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»</p>	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	

28	22.04.2025	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с мячами. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
29	29.04.2025	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с мячами. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
30	06.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
31	13.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
32	20.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
33	27.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	

		Игра «Минута славы» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.						
Итого			33	6,4	26,6			

Календарный учебный график группы №14 на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Дата проведения занятия	Разделы программы. Тема.	Количество часов			Форма проведения занятия	Формы аттестации/ контроля	Примечание
			Всего	Теор.	Практ.			
1	02.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
2	09.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Велосипед».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
3	16.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Велосипед», «Книжка», «Черепашка».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
4	23.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Велосипед», «Книжка», «Черепашка».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
5	30.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части	1	0,2	0,8	Беседа, физические	Педагогическое	

		<p>тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Велосипед», «Книжка», «Черепашка».</p>				упражнения.	наблюдение	
6	06.11.2024	<p>Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры».</p>	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
7	13.11.2024	<p>Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с фитболом. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры».</p>	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
8	20.11.2024	<p>Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и фитболом. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры».</p>	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	

9	27.11.2024	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и фитболом. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «звезды».	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
10	04.12.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
11	11.12.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
12	18.12.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» «Улитка»	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	

		«Велосипед» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.						
13	25.12.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» «Велосипед» «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
14	08.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с предметами (гантелями, гимнастическими палочками). Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок» Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
15	15.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с предметами (фитболами, малыми мячами). Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок» Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
16	22.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с предметами (гантелями, фитболами). Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок» Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	

17	29.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с предметами (гантелями, фитболами). Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок» Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
18	05.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
19	12.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
20	19.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Танцевально-ритмическая композиция «Зарядка». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и танец.	Педагогическое наблюдение.	
21	26.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Танцевально-ритмическая композиция «Зарядка». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и танец.	Педагогическое наблюдение.	
22	05.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
23	12.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	

		Комплекс упражнений с палочками. Упражнения на профилактику плоскостопия. Заключительная часть. Самомассаж.						
24	19.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и ходьба по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Пальчиковая гимнастика. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
25	26.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и ходьба по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Пальчиковая гимнастика. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
26	02.04.2025	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с маленькими мячами. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
27	09.04.2025	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с мячами. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
28	16.04.2025	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с маленькими мячами.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	

		Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»						
29	23.04.2025	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с мячами. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
30	07.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
31	14.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
32	21.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
33	28.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Игра «Минута славы» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	

Итого	33	6,4	26,6			
--------------	-----------	------------	-------------	--	--	--

Календарный учебный график группы №3 на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Дата проведения занятия	Разделы программы. Тема.	Количество часов			Форма проведения занятия	Формы аттестации/ контроля	Примечание
			Всего	Теор.	Практ.			
1	04.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
2	11.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Велосипед».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
3	18.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Велосипед», «Книжка», «Черепашка».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
4	25.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть.	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	

		Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Велосипед», «Книжка», «Черепашка».						
5	01.11.2024	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры».	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
6	08.11.2024	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с фитболом. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры».	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
7	15.11.2024	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и фитболом. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры».	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
8	22.11.2024	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и фитболом.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	

		Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «звезды».						
9	29.11.2024	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и фитболом. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «звезды».	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
10	06.12.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
11	13.12.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	

12	20.12.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» «Велосипед» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
13	27.12.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» «Велосипед» «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
14	10.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с предметами (гантелями, гимнастическими палочками). Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок» Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
15	17.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с предметами (фитболами, малыми мячами). Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	

		Дыхательная гимнастика.						
16	24.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с предметами (гантелями, фитболами). Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок» Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
17	31.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с предметами (гантелями, фитболами). Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок» Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
18	07.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
19	14.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
20	21.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Танцевально-ритмическая композиция «Зарядка». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и танец.	Педагогическое наблюдение.	
21	28.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Танцевально-ритмическая композиция «Зарядка». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и танец.	Педагогическое наблюдение.	
22	14.03.2025	Разминка, суставная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические	Педагогическое	

		Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Заключительная часть. Самомассаж.				упражнения.	наблюдение.	
23	21.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками. Упражнения на профилактику плоскостопия. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
24	28.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и ходьба по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Пальчиковая гимнастика. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
25	04.04.2025	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с маленькими мячами. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
26	11.04.2025	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с мячами. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
27	18.04.2025	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с маленькими мячами.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	

		Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»						
28	25.04.2025	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с мячами. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
29	16.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
30	23.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
31	30.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
Итого			31	6,2	24,8			

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Октябрь

Занятия 1-4

Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы).

Разминка, суставная гимнастика.

Основная часть.

Комплекс упражнений для разных частей тела.

Игровые упражнения:

«Кошка», «Лягушка», «Велосипед», «Книжка», «Черепашка».

Ноябрь

Занятия 5-8

Разминка с большим мячом.

Основная часть.

Комплекс упражнений с палочками и фитболом.

Акробатические упражнения:

«Медвежонок» (перекаты в группировке)

«Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины)

«Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени)

Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза

«ребенка», поза «кобры», поза «звезды».

Декабрь

Занятия 9-12

Разминка, суставная гимнастика.

Основная часть.

Музыкально-ритмическая композиция «Повтори».

Игровой стретчинг:

«Рыбка»

«Кошечка»

«Улитка»

«Велосипед»

«Ласточка»

Подвижная игра «Сделай фигуру»

Заключительная часть. Самомассаж рук и ног.

Дыхательная гимнастика.

Январь

Занятия 13- 16

Суставная разминка.

Основная часть.

Комплекс упражнений с предметами (гантелями, мячами, палочками, фитболами, гимнастическими палочками, малыми мячами).

Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»

Дыхательная гимнастика.

Февраль

Занятия 17-20

Разминка, суставная гимнастика.

Основная часть.

Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками.

Танцевально-ритмическая композиция «Зарядка».

Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.

Март

Занятия 21-24

Разминка, суставная гимнастика.

Дыхательная гимнастика.

Основная часть.

Комплекс упражнений с палочками и ходьба по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия.

Пальчиковая гимнастика.

Заключительная часть. Самомассаж.

Апрель

Занятия 25-28

Разминка. Упражнения на внимание.

Основная часть.

Комплекс упражнений с мячами(фитбол, надувные мячи, маленькие мячи)

Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры.

Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место»

Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»

Май

Занятия 29-32

Разминка, суставная гимнастика.

Основная часть.

Упражнения на силу, координацию и равновесие.

Игра «Минута славы»

Заключительная часть.

Дыхательная гимнастика, самомассаж.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Методические рекомендации по физическому развитию детей 4-5 лет.

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

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и упражнения с предметами.

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

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

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

Методическое обеспечение программы «Фитнес для малышей».

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе. В каждое занятие включены общеразвивающие упражнения или ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Фитбол – аэробика.

Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами(гимнастические палочки, мячи набивные/надувные, мешочки с песком) позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений

заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
2. Боброва Г.И. Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
3. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
4. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
6. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
7. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.

Интернет ресурсы:

1. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
2. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М., Аркти, 2007г.
3. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
6. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
9. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.

10. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
11. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
12. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
13. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
14. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
15. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
17. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

