

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 5 г. Вязьмы Смоленской области

**ПРИНЯТ**

решением педагогического совета  
Муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного  
учреждения детского сада № 5  
г. Вязьмы Смоленской области  
« 31 » августа 2021 г. № 1

**УТВЕРЖДЁН**

приказом заведующего Муниципального  
бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
детского сада № 5 г. Вязьмы  
Смоленской области  
« 31 » августа 2021 г. № 66

**Рабочая программа  
дополнительного образования  
по физическому развитию  
«Детский фитнес»  
для воспитанников 3-5 лет**

(Срок реализации 2 года)  
Возраст детей 3-5 лет

Автор составитель:  
Скирда Наталья Владимировна

г. Вязьма  
2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>
<b>1.1.</b>	Направленность программы
<b>1.2.</b>	Актуальность программы
<b>1.3.</b>	Отличительные особенности программы/новизна
<b>1.4.</b>	Адресат программы
<b>1.5.</b>	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей Младший дошкольный возраст (3–4 года)
<b>1.6.</b>	Объем и срок реализации Программы
<b>1.7.</b>	Цель и задачи программы
<b>1.8.</b>	Условия реализации программы
<b>1.9.</b>	Планируемые результаты освоения программы
<b>2.</b>	Учебно-тематический план обучения для воспитанников 3–4 лет Учебно-тематический план обучения для воспитанников 4–5 лет
<b>3.</b>	Учебный план работы по программе (возраст 3–4 года) Учебный план работы по программе (возраст 4–5 года)
<b>4.</b>	Календарный учебный график
<b>5.</b>	Оценочные и методические материалы
<b>6.</b>	Тематическое планирование первого года обучения для воспитанников 3–4 лет Тематическое планирование второго года обучения для воспитанников 4–5 лет
<b>7.</b>	Взаимодействие с семьями воспитанников
<b>8.</b>	Материально техническое и учебно-методическое обеспечение Программы

## **1. Пояснительная записка**

«Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!»

Древнегреческие мудрецы

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М. Мозаика - Синтез, 2014г и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», а также элементы авторской дополнительной образовательной программы по «Фитнес аэробике», составленной на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в детском саду» (курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ). Программа модифицирована педагогом дополнительного образования с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

### **1.1. Направленность программы**

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

### **1.2. Актуальность программы.**

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

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

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы

упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

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

### **1.3. Отличительные особенности программы/новизна.**

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

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

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

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

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в

пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

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

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 суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм.

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

#### **1.4. Адресат программы**

Программа предназначена для воспитанников 3-5 лет. Все зачисленные делятся на две возрастные категории: 3-4 лет и 4-5 лет.

#### **1.5. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью.

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

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

Срок реализации образовательной общеразвивающей программы - 2 года, количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 64

### **1.8. Цель и задачи программы**

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

#### **Задачи:**

##### **Образовательные**

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

##### **Развивающие**

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

##### **Воспитательные**

Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;

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

### **1.9. Условия реализации программы:**

- **условия набора в группу:** принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- **условия формирования групп:** одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- **формы проведения занятий:** групповая, численностью по 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.
- **формы организации деятельности воспитанников:**
  - Познавательная беседа;
  - Игровые приёмы и упражнения;
  - Объяснение;
  - Наглядно-демонстративный показ;

## 2. Учебно-тематический план обучения для воспитанников 3-4 лет

№ п/п	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	«Лесной стадион»	0,5	0,5	1
2.	Игровой стретчинг - сказка «Колобок»	0,5	0,5	1
3.	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	0,5	0,5	1
4.	Игровой стретчинг - сказка «Теремок»	0,5	0,5	1
5.	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	0,5	0,5	1
6.	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»	0,5	0,5	1
7.	«Игра с ёжиками»	0,5	0,5	1
8.	Игровой стретчинг - сказка «Репка»	0,5	0,5	1
9.	«Снежинки-пушинки»	0,5	0,5	1
10.	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»	0,5	0,5	1
11.	«В гости к ёлочке»	0,5	0,5	1
12.	Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха»	0,5	0,5	1
13.	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	0,5	0,5	1
14.	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»	0,5	0,5	1
15.	Открытое занятие для родителей «Теремок»	0,5	0,5	1
16.	Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр»	0,5	0,5	1
17.	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	0,5	0,5	1
18.	Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке»	0,5	0,5	1



19.	«К обезьянкам в гости»	0,5	0,5	1
20.	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	0,5	0,5	1
21.	«Прогулка на цветочную поляну»	0,5	0,5	1
22.	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	0,5	0,5	1
23.	«Мы играем!»	0,5	0,5	1
24.	Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке»	0,5	0,5	1
25.	«Мы едем, едем, едем!»	0,5	0,5	1
26.	Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»	0,5	0,5	1
27.	«Весёлый зоопарк».	0,5	0,5	1
28.	«Весенняя прогулка»	0,5	0,5	1
29.	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	0,5	0,5	1
30.	«Поиграй-ка, парашют!»	0,5	0,5	1
31.	Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие»	0,5	0,5	1
32.	«Магазин игрушек»	0,5	0,5	1
	Итого	32		

#### Учебно-тематический план обучения для воспитанников 4-5 лет

№ п/п	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	«Весёлые мячики» (с мячами)	0,5	0,5	1
2.	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»	0,5	0,5	1
3.	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	0,5	0,5	1
4.	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»	0,5	0,5	1
5.	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	0,5	0,5	1
6.	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»	0,5	0,5	1
7.	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	0,5	0,5	1
8.	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»	0,5	0,5	1
9.	«В зимнем лесу»	0,5	0,5	1
10.	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»	0,5	0,5	1
11.	«Цветные автомобили» (с колечками)	0,5	0,5	1
12.	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	0,5	0,5	1

13.	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	0,5	0,5	1
14.	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	0,5	0,5	1
15.	Открытое занятие для родителей «В гости к сказке	0,5	0,5	1
16.	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	0,5	0,5	1
17.	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	0,5	0,5	1
18.	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	0,5	0,5	1
19.	«К обезьянкам в гости»	0,5	0,5	1
20.	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»	0,5	0,5	1
21.	«Прогулка на цветочную поляну»	0,5	0,5	1
22.	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	0,5	0,5	1
23.	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	0,5	0,5	1
24.	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»	0,5	0,5	1
25.	«Мы едем, едем, едем!»	0,5	0,5	1
26.	Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»	0,5	0,5	1
27.	«Весёлый зоопарк».	0,5	0,5	1
28.	Игровой стретчинг - сказка «Чижики»	0,5	0,5	1
29.	«Весёлый мяч»	0,5	0,5	1
30.	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»	0,5	0,5	1
31.	Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка»	0,5	0,5	1
32.	«Магазин игрушек»	0,5	0,5	1
	Итого	32		

### 3. Учебный план работы по программе (возраст 3-4 года)

Теория 0,2, практика 0,7 от одного часа занятий с детьми

№ п/п	Модуль программы	Часы	Месяц проведения занятий							
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Вводное занятие	1	1							
2	Тематические игровые занятия	14	1	2	2	1	2	2	2	1
3.	Занятия с элементами стретчинга	14	2	2	2	2	2	2	2	1
4.	Проведение открытых занятий	2				1				1
5.	Обобщающее занятие	1								1
Итого			32 часа							

### Учебный план работы по программе (возраст 4-5 лет)

Теория 0,2, практика 0,7 от одного часа занятий с детьми

№ п/п	Модуль программы	Часы	Месяц проведения занятий							
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Вводное занятие	1	1							
2	Тематические игровые занятия	14	1	2	2	1	2	2	2	1
3.	Занятия с элементами стретчинга	14	2	2	2	2	2	2	2	1
4.	Проведение открытых занятий	2				1				1
5.	Обобщающее занятие	1								1
Итого			32 часа							

#### **4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

##### **Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»**

Начало занятий — 1 октября. Окончание занятий — 31 мая

Возраст обучающихся	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3-4 года	01 октября	31 мая	30	32	32	1 раз в неделю
4-5 лет	01 октября	31 мая	30	32	32	1 раз в неделю

\*\*\* Продолжительность занятий – 15 минут (1 академический час равен 15 минутам) для детей 3-4 лет, 20 минут (1 академический час равен 20 минутам) для детей 4-5 лет; (в соответствии с требованиями Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (с изменениями от 27.08.2015 № 41)

#### **5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

##### **Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

##### ***Способы проверки знаний, умений и навыков детей:***

*Основной метод педагогической диагностики* – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

*Цель диагностики;* выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

*Метод диагностики:* наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

*Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.*

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	октябрь, май

## Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»

№	Фамилия, имя, ребенка	Показатели									
		Демонстрирует двигательные способности		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Выполняет дыхательную, глазную гимнастики, самомассаж, упражнения на релаксацию		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать	
		Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
1.											
2.											
3.											
4.											

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

**3 балла** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**2 балла** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

**1 балл** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

### 6. Тематический план для воспитанников 3-4 лет

Месяц	№/п	Тема, цель, задачи	Оборудование:
Октябрь	1	<p style="text-align: center;"><b>«Лесной стадион»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> привлекать интерес детей к занятиям фитнесом; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику</p>	шнур с ленточками, «грибочки, орешки, морковки» по количеству детей, воротики (4 шт.), корзинки (3 шт.)
	2	<p style="text-align: center;"><b>Игровой стретчинг - сказка «Колобок»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, орешек, зайчик, собачка, медвежонок, бег, лисичка, брёвнышко; развивать ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, слуховое внимание</p>	индивидуальные коврики, шнуры, мячи

	3	<b>«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)</b> <i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать из обруча в обруч; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей	обручи по количеству детей, шнуры
	4	<b>Игровой стретчинг - сказка «Теремок»</b> <i>Цели и задачи:</i> дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; побуждать детей к	индивидуальные коврики, постройка

		двигательной активности; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, лягушка, зайчик, брёвнышко, медвежонок, бег, лисичка; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	«Теремка» из модулей, игрушки-персонажи сказки
Ноябрь	5	<b>«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)</b> <i>Цели и задачи:</i> дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; учить выполнять движения в соответствии с текстом; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), туннель
	6	<b>Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»</b> <i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, улитка, птица, пловцы, ёжик, горка, бег, мячик; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	индивидуальные коврики, зонтик, «Солнышко»

	7	<p align="center"><b>«Игра с ёжиками»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; учить выполнять движения в соответствии с текстом, способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p>	<p>массажные шарики по количеству детей, воротики, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры 1</p>
	8	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Репка»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, ванька-встанька, собачка, бег, кошечка, ёжик, орешек; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; упражнять в перебрасывании мяча через препятствие, подлезании под шнур; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути</p>	<p>индивидуальные коврики, мячи по количеству детей, шнур с ленточками, игрушки - персонажи</p>

Декабрь	9	<p align="center"><b>«Снежинки-пушинки»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку; упражнять в равновесии, прыжках через кубики, пролезании; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p>	<p>гимнастическая скамейка, туннель, кубики</p>
	10	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: орешек, петушок, ходьба, улитка, бабочка, качели, пловцы, птичка; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p>	<p>индивидуальные коврики</p>

	11	<p align="center"><b>«В гости к ёлочке»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в бросании снежков вдаль одной рукой через препятствие, в прыжках через препятствия, ползании на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма.</p>	<p>дорожки, «снежки» по количеству детей, шнуры, шнур с ленточками, гимнастическая скамейка, наклонные доски, «льдинки» (3 штук), «ёлочки» (6 штук),</p>
	12	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, бег, пчёлка, бабочка, паук, гусеница, кузнечик, орешек, муравей; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей</p>	<p>индивидуальные коврики</p>
<b>Январь</b>	13	<p align="center"><b>«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в</p>	<p>гимнастические палки по количеству детей, высокие и низкие «заборчики» (по 2 шт.)</p>
		<p>пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; подлезании под воротиками, перешагивании; развивать у детей координацию движений под музыку, умение сочетать движения с музыкой и словами</p>	



	14	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: птица гусеница, лягушка, пчёлка, лошадка, маятник, петушок, рыбка, кошка; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; учить детей регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание</p>	индивидуальные коврики, ёлочка
	15	<p><b>Открытое занятие для родителей «Теремок»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности, развивать у детей силу, ловкость, координацию движений под музыку, чувство ритма.</p>	модули для «теремка», белая ткань для крыши; игрушки мышка, ежик, заяц, лиса, волк, медведь; массажные шарики (по количеству детей); ткань для игры; гимнастические скамейки, «льдинки» (2шт), гимнастический мат, дуги (2шт)
	16	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать правильную осанку; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: лягушка, книжка, колечко, маятник, птица, кошечка, пчёлка, волчок, ящерица, бег; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.</p>	индивидуальные коврики
Февраль	17	<p><b>«Нам весело!» (с воздушными шариками)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в</p>	воздушные шарики по количеству детей,

		<p>подбрасывании на месте, отбивании о пол и ловле воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место; научить детей определённым двигательным умениям.</p>	<p>гимнастическая лестница, гимнастические маты.</p>
	18	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке»</b>  <i>Цели и задачи:</i> обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма учить согласовывать свои движения с движениями товарища; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: кошечка, летучая мышь, бег, маятник, горка, птица, ёжик, лягушка, ходьба; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.</p>	<p>индивидуальные коврики, дорожки</p>
	19	<p><b>«К обезьянкам в гости»</b>  <i>Цели и задачи:</i> через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в лазании по наклонной лестнице, спуске по наклонной доске, подтягиваясь руками, прыжках с продвижением по «брёвнышкам», в положении сидя на «брёвнышке», через «удава»; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом</p>	<p>игрушка обезьянка, гимнастические маты.</p>
	20	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»</b>  <i>Цели и задачи:</i> дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, страус, кошечка, бабочка, бег, носорог, змея, рыбка, лошадка; научить детей определённым двигательным умениям.</p>	<p>индивидуальные коврики, дорожки.</p>
Март	21	<p><b>«Прогулка на цветочную поляну»</b>  <i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве; упражнять детей в беге по наклонной доске вниз, ходьбе по «следочкам», удерживая равновесие, пролезании под воротиками, ползании по мягкой поверхности,</p>	<p>дорожки, «следочки», воротики, наклонные доски,</p>

	22	<b>Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»</b>	: индивидуальные коврики,
		<i>Цели и задачи:</i> дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; закреплять выполнение знакомых упражнений: лягушонок, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом.	дорожки
	23	<b>«Мы играем!»</b> <i>Цели и задачи:</i> дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, с балансирами, с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания.	гимнастические палки по количеству детей, балансиры, гимнастические скамейки
	24	<b>Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке»</b> <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; учить выполнять движения в соответствии с текстом, в общем темпе; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон; развивать у детей координацию и концентрацию внимания	индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей.

Апрель	25	<p align="center"><b>«Мы едем, едем, едем!»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве; развивать чувство ритма, выразительность движений</p>	<p>колечки по количеству детей, светофор, машины (3 шт.), шнуры, дорожки, балансир ы, стойки – ориентиры, ленточки, вожжи (2 шт.)</p>
--------	----	--	---

	26	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон</p>	<p>индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей</p>
	27	<p align="center"><b>«Весёлый зоопарк»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, выразительность движений, умение сочетать движение со словом и музыкой, воображение; упражнять в ходьбе, ползании вверх по наклонной лестнице, пролезании через препятствие, прыжках через модули.</p>	<p>индивидуальные коврики</p>
	28	<p align="center"><b>Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, в рассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.</p>	<p>игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук</p>

Май	29	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> поддерживать у детей интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями; развивать чувство ритма, выразительность движений, воображение; закреплять выполнение знакомых упражнений: ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь; совершенствовать двигательный опыт детей во время занятий на гимнастической лестнице; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления (самомассаж головы)</p>	индивидуальные коврики
	30	<p align="center"><b>«Поиграй-ка, парашют!»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; закреплять умение детей выполнять ходьбу, бег в общем темпе, согласовывать движения с произносимым текстом; развивать ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве; упражнять</p>	пособие «Парашют», наклонные доски, мячи по количеству детей, модули
		в прокатывании мяча с «горки», беге по наклонной доске	
	31	<p align="center"><b>Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие»</b></p> <p><b>Цель:</b> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, в рассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.</p>	<b>Атрибуты:</b> игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук.
	32	<p align="center"><b>«Магазин игрушек»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма, навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы-веселые мартышки», «Неваляшка», «Мишка плюшевый», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в подбрасывании и ловле мяча</p>	<b>Оборудование:</b> игрушки – кошка, мяч, кукла, книжка, мишка, обезьянка; мячи по количеству детей, неваляшка

Всего за срок обучения 32 занятия/32 часа.

### Тематический план для детей 4-5 лет

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

Ноябрь	5	<p><b>Мы сильные и ловкие» (с гантелями)</b>  <i>Цели и задачи:</i> дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в равновесии в ходьбе по «ёжикам» - балансирам, развивать прыгучесть со скакалками; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе на гимнастической стенке.</p>	гантели по количеству детей, скакалки
	6	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»</b>  <i>Цели и задачи:</i> оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, ящерица, орешек, пчёлка; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность</p>	индивидуальные коврики, обручи по количеству детей
	7	<p><b>«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)</b>  <i>Цели и задачи:</i> поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии в ходьбе по балансирам, прыжках по мягкой поверхности, ползании на четвереньках в туннель с прокатыванием шарика; развивать трудолюбие; в ходе подвижной игры</p>	массажные мячики по количеству детей, балансиры - «ёжики», гимнастические маты,

		развивать ловкость и сноровку, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления	шнур, туннель
	8	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»</b>  <i>Цели и задачи:</i> стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, змея, веточка, рыбка, птица, кораблик; развивать чувство ритма; учить детей напрягать и расслаблять тело; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку</p>	индивидуальные коврики, «листки»

Декабрь	9	<p align="center"><b>«В зимнем лесу»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> создавать для детей условия для положительного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать ловкость и координационные способности; совершенствовать навыки выполнения м/р композиции «Зарядка для зверят»; развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию взрослого; развивать ловкость и формировать мышечную силу в ходьбе по наклонной лестнице, спуске с наклонной лестницы, упражнять в прыжках, пролезании</p>	«ёлочки» - стойки, «снежинки», кубики – «льдинки»
	10	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: кузнечик, птица, ходьба, горка, рыбка, паучок, ящерица, орешек, пчёлка; воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики, содействовать развитию музыкального слуха</p>	индивидуальные коврики
	11	<p align="center"><b>«Цветные автомобили» (с колечками)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; содействовать развитию чувства ритма; воспитывать организованность и дисциплинированность; развивать скоростно-силовые и координационные способности; упражнять в равновесии, пролезании</p>	колечки по количеству детей, дорожки, наклонные доски, гимнастическая скамейка, туннель, шнуры, детские машины (4 шт.)
	12	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»</b></p>	индивидуальные



		<p><i>Цели и задачи:</i> формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка, ящерица; закреплять умение точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления</p>	коврики, «ёлочки» - стойки
Январь	13	<p><b>«Палочка – помогалочка» (с гимнастическими палками)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; учить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами.</p>	гимнастические палки по количеству детей, силовой тренажёр
	14	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; развивать чувство ритма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, веточка, месяц, птица, рыбка; воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку</p>	индивидуальные коврики, «цветные рыбки» на верёвочке
	15	<p><b>Открытое занятие для родителей «В гости к сказке»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Способствовать проявлению детьми чувства удовольствия, радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки основных видов движений: ходьбы на носках, пятках, по-медвежьи, в приседе, бега, подскоков; формировать навык ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой; способствовать созданию</p>	дорожки, коврики, колечки, ленточки по количеству детей, шнуры, аудиокассеты и диски с музыкой

		хорошего настроения.	
--	--	----------------------	--

	16	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: медвежонок, горка, зайчик, змея, птица, лисичка, веточка, лошадка, рыбка; расширять кругозор детей; формировать правильную осанку; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.</p>	Индивидуальные коврики, дорожки.
Февраль	17	<p><b>«Нам весело!» (с воздушными шариками)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, в ходьбе в прямом направлении с отбиванием воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место</p>	воздушные шарики по количеству детей, дорожки, гимнастическая лестница, гимнастические маты, стойки с воздушным и шариками
	18	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; содействовать развитию воображения и творческих способностей; совершенствовать навыки выполнения комплекса музыкально - игровой гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка; развивать мышечную силу и выносливость знакомить детей с нетрадиционными способами оздоровления</p>	индивидуальные коврики, дорожки

	19	<p align="center"><b>«К обезьянкам в гости»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать ловкость, увёртливость в игре; содействовать профилактике плоскостопия; учить детей передавать эмоциональные состояния; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе на гимнастической лестнице.</p>	игрушка обезьянка;
--	----	--	--------------------

	20	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики «Лесная зарядка»; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; развивать ловкость, координацию движений; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать мелкую моторику; развивать умение ориентироваться в пространстве; формировать правильную осанку; регулировать напряжение и расслабление тела</p>	индивидуальные коврики, дорожки
<b>Март</b>	21	<p align="center"><b>«Прогулка на цветочную поляну»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; упражнять в прыжках по «брёвнышкам», ходьбе по модулю гимнастической скамейке, пролезании через туннель, развивать прыгучесть; развивать творческие способности и воображение</p>	модули по количеству детей, «брёвнышки», скакалки «цветочки» туннель, большие обручи (4 шт.)

22	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Воспитывать у детей умение эмоционального выражения, способствовать развитию творческих способностей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; развивать координационные способности при выполнении упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: бабочка, кошечка, ходьба, носорог, змея, рыбка, страус, лошадка; упражнять в ходьбе, имитирующей животных</p>	индивидуальные коврики, дорожки
----	--	---------------------------------

23	<p align="center"><b>«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; упражнять детей в бросании мешочков в цель, ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением вперёд с зажатым между колен мешочком; ползании с мешочком на животе («Паучок»); учить выполнять движения в соответствии с текстом, учить согласовывать свои движения с движениями товарища</p>	мешочки по количеству детей, шнуры
24	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закрепить выполнение знакомых упражнений: ходьба, горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, рыбка, веточка; закрепить выполнение группировки в положении лёжа; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; развивать чувство ритма; совершенствовать выполнение танцевальных движений</p>	индивидуальные коврики

Апрель	25	<p align="center"><b>«Мы едем, едем, едем!»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве</p>	колечки, ленточки по количеству детей, стойки (6 шт.), воротики, детские машины (3-4 шт.), вожжи (2 шт.)
	26	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ёлочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка; точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; активизировать двигательную память; упражнять в набрасывании кольца на стойку, развивать мелкую моторику в игре «Быстро подними»</p>	индивид. коврики, «шапочка», мишки – утяжелители и (4 шт.), кольца, стойка.
	27	<p align="center"><b>«Весёлый зоопарк»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков;</p>	колокольчики (4 шт.), гимнастические

		учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку, навыки пластичности движений; развивать воображение; упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, ходьбе приставным шагом по нижней рейке, ползании, скатывании по тренажёрной горке	лестницы, гимнастические маты,
	28	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Чижики»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях; учить согласовывать свои движения с движениями товарища в кружении под музыку, закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замочек, качели, веточка; активизировать двигательную память; учить регулировать напряжение и расслабление тела</p>	: индивидуальные коврики

<b>Май</b>	29	<p><b>«Весёлый парашют» (с пособием «Парашют»)</b>  <i>Цели и задачи:</i> вызывать у детей эмоциональный отклик и желание действовать с «Парашютом»; закреплять умение согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать в общем темпе; развивать ловкость, быстроту и сноровку в играх и соревнованиях</p>	<p>пособие «Парашют», мешочки по количеству детей, средний мяч, кубики (2 шт.)</p>
	30	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»</b>  <i>Цели и задачи:</i> формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ходьба, рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник; активизировать двигательную память; развивать фантазию, творчество детей, образное мышление; развивать глазомер и точность броска в игре «Набрось колечко»</p>	<p>индивидуальные коврики, игра «Набрось колечко» (7 шт.)</p>
	31	<p><b>Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка»</b>  <i>Цели и задачи:</i> способствовать проявлению радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки прыжков боком с продвижением вперёд через шнур, равновесия, подлезания; ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой.</p>	<p>гантели, скакалки по количеству детей, обручи на стойках - «ямки», воротики, «ёжики», массажные коврики, шнуры, игрушечный фотоаппар.</p>
	32	<p><b>«Магазин игрушек»</b>  <i>Цели и задачи:</i> через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку; навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы весёлые мартышки», «Ходят часики», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в прокатывании мячей палочками по дорожке</p>	<p>игрушки - обезьянка, лошадка, зайчик, мяч, часики, ворона; палки (6 шт.), шнуры, дорожки</p>

Всего за срок обучения 32 занятия/32 часа.



## **6. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Работа с родителями, родительским комитетом – проводятся консультации, беседы, организовываются выставки детей, участие в конкурсах, организуются разные формы работы с родителями по вопросам ручной умелости у детей (мастер-класс, беседы).

<b>Месяц</b>	<b>Форма организации мероприятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Материал</b>
Сентябрь	Родительское собрание	«Давайте познакомимся»	
Январь	Открытые занятия (1 год обучения)	«В гости к лесной елочке»	Конспект
	(2 год обучения)	«В гости к сказке»	
Май	Открытые занятия (1 год обучения)	«Весеннее путешествие»	Конспект
	(2 год обучения)	«Весенняя прогулка»	
<b>В течение года</b>	Индивидуальные консультации	По интересующим вопросам	

## **7. Материально-техническое и учебно-методическое оснащение программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Инвентарный номер</b>	<b>Количество</b>
1	Музыкальный центр		1 шт.
2	Аудиокассеты и CD диски		
3	Индивидуальные коврики		20 шт.
4	Балансиры		10 шт.
5	Мячи, шарики, массажные шарики, ленты, погремушки		По 20 шт.
6	Кубики, мякиши		По 20 шт.
7	Гимнастические палки		20 шт.
8	Обручи, колечки		20 шт.
9	Тоннели		2 шт.
10	Воротики		6 шт.
11	Дорожки		5 шт.
12	Гимнастическая скамейка		2 шт.
13	Наклонные доски		2 шт.
14	Гимнастическая лестница		4 шт.
15	Гимнастические маты		4 шт.
16	Шнуры		4 шт.
17	Игрушки: заяц, медведь, собака, курочка, уточка, кошка		6 шт.
18	Скакалки		20 шт.



Дополнительное образование	Учебно-методические пособия, методические разработки
«Детский фитнес»	<p>Константинова А.А. «Игровой стретчинг» – СПб, Учебно – методический центр «Аллегро», 1993г</p> <p>Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М, Творческий центр, 2010г</p> <p>Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб, Издательство «Речь», 2002г</p> <p>Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» – М, Просвещение, 1983г</p> <p>Елисеева Е.Н. «Хрестоматия для маленьких» – М, Просвещение, 1987г</p> <p>Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» – СПб, 2000г</p> <p>Интернет - ресурсы</p>