

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №55 комбинированного вида»

Принято
педагогическим советом
протокол №4
от «29» августа 2024 год

Утверждено
Приказом №01-06/200
От «30» августа 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Детский фитнес»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст воспитанников: от 3 до 5 лет

Срок реализации: два года

Исаева Елена Сергеевна -
старший воспитатель

Содержание

I. Раздел. Пояснительная записка	3
II. Раздел. Учебный план	9
III. Раздел. Календарно-тематическое планирование	18
IV. Раздел. Календарный учебный график	53
V. Раздел. Планируемые результаты	54
VI. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий	55
Список литературы	

I. Раздел. Пояснительная записка

Направленность

Направленность дополнительной общеобразовательной программы "Детский фитнес" для детей 3-5 лет (далее Программа) - физкультурно-спортивная, поскольку направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, их физическое развитие, формирование предпосылок здорового образа жизни. *Программа построена на принципах конкретности, точности, логичности и реальности.*

Актуальность

Становление личности ребенка, его физической культуры, гармоничного развития, потребности к здоровому образу жизни, систематические занятия физической культуры и спортом закладываются в дошкольном возрасте (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Козырева О.В., Сайкина Е.Г. и др.). От уровня сформированности этих составляющих во многом зависит здоровье ребенка. Вместе с тем статистика показателей здоровья подрастающего поколения в последние годы разноречива и негативна. Данные научных исследований последних лет убедительно показывают, что количество детей, имеющих различные отставания в развитии, постоянно увеличивается. Следует отметить, что за последние 30 лет численность практически здоровых детей дошкольного возраста снизилась с 61 до 46%. согласно исследованиям (Сухарева А.Г., Трушкина А.Г., Филипповой С.О.), 75% болезней взрослых заложены в детстве: из больных детей вырастают взрослые, подверженные простудам и другим серьезным заболеваниям.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы.

Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющими доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Становится приоритетным направлением разработка и реализация новых технологий, альтернативных подходов и направлений к совершенствованию физического воспитания и образования детей (Чернышенко Ю.К., Кравчук А.И., Дворкина Н.И., Родионов В.А. и др.).

Одним из основных направлений в физическом воспитании детей дошкольного возраста для достижения поставленной цели является детский фитнес.

Отличительные особенности программы

Детский фитнес - общедоступная высокоэффективная эмоциональная система целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития детей и подростков на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся (Сайкина Е.Г.).

Занятия детским фитнесом призваны удовлетворить потребность детей в физической активности, способствовать повышению интереса к занятиям физическими упражнениями, приобщению их к здоровому образу жизни (Сайкина Е.Г., Власенко Н.Э.). Это достигается за счет использования разнообразных инновационных технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения и др., а также возможностей выбора тех или иных видов занятий.

Преимущества детского фитнеса:

детский фитнес, в отличие от профессионального спорта, не занимает много времени и не выматывает ребенка;

упражнения детского фитнеса составлены таким образом, что в группе не бывает лучших и худших;

методика детского фитнеса основана на индивидуальном подходе к каждому ребенку в группе;

упражнения детского фитнеса развивают в ребенке подвижность, гибкость и отличную координацию.

На таких занятиях создается непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия фитнесом создают не только оптимальные условия для физического, но и психомоторного развития детей. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивая активность, самостоятельность, ответственность, творческий подход и интерес к занятиям физической культурой, у них начинают вырабатываться правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

Доступность направлений детского фитнеса определяется прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и для большинства занятий не требуется специального оборудования (кроме упражнений на тренажерах, фитболах, степсах). Эффективность различных направлений фитнеса заключается в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных

способностей и профилактику заболеваний. Эмоциональность занятия объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, его танцевальной и игровой направленностью, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнеров в группе.

Особенности занятий детским фитнесом (Сайкина Е.Г.):

- | большое разнообразие упражнений, их своеобразие, различная направленность,
- | тесная связь направлений детского фитнеса с музыкой,
- | включение разнообразных форм и методов проведения занятий,
- | большие возможности в вариативности проведения занятий, в том числе без специального оборудования,
- | возможность эмоционального, творческого самовыражения, нервно-психической разрядки,
- | расширение двигательных возможностей за счет инновационных технологий.

Направления фитнеса (Сайкина Е.Г.):

- | оздоровительные системы (йога, цигун, каратэ, ушу, айкидо и др.),
- | авторские оздоровительные методики (дыхательная гимнастика, система Пилатеса, калланетика),
- | оздоровительные системы, строящиеся на научных достижениях (шейпинг, аэробика, фитнес и др.),
- | формы двигательной активности (ритмическая гимнастика, стретчинг, футбол и др.),
- | инновационные технологии (са-фи-дансе, футбол-гимнастика),
- | оздоровительная ходьба, велосипед, тренажерные средства,
- | спортивные и подвижные игры.

Виды занятий по детскому фитнесу:

1. игровые занятия, основанные на подвижных играх, эстафетах и элементах спортивных игр и сюжетные, с игровым методом проведения,
2. танцевальные занятия с использованием элементов хореографии и различных танцевальных направлений и стилей,
3. коррекционные занятия для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, развития мелкой моторики,

4. занятия с предметами (скакалка, мяч) и на специальном оборудовании (степ-платформы, фитболы, тренажеры),

5. занятия с направленным развитием двигательных способностей (силы, координации, гибкости и др.)

6. занятия для детей от 1 года до 4 лет с родителями,

7. программы с элементами восточных оздоровительных гимнастик и боевых искусств.

Анализируя данные направления, учитывая особенности и возможности дошкольной образовательной организации, а также возрастные особенности детей 3 - 5 лет, были выбраны следующие направления детского фитнеса (виды занятий):

1. фитбол - гимнастика,

2. занятия на детских тренажерах,

3. ритмическая гимнастика,

4. степ-аэробика,

5. использование упражнений игрового стретчинга,

6. игровые занятия,

7. занятие с использованием "полосы препятствий",

8. открытые занятия и выступление детей в рамках отчетных мероприятий по дополнительным образовательным услугам.

Работа с детьми по Программе строится на основе данных направлений, что не предусматривает Образовательная и Адаптированная образовательная программы дошкольного образования МДОУ «Детский сад №55».

На каждое занятия предусмотрено 2 учебных часа: на первом занятии - дети знакомятся с новым материалов, на втором - закрепление пройденного материала, на занятия игрового характера отводится 1 учебный час.

С особым вниманием подбирается музыка для детского фитнеса. Как правило, дети занимаются под песни из знакомых мультфильмов, как отечественных, так и зарубежных исполнителей.

Адресат программы. Программа адресована детям в возрасте от 3 до 5 лет. В это время ребенок уже владеет своим телом. Именно с 3 до 5 лет дети переживают новую фазу активного роста, когда растут с такой же скоростью, как и дети до 12 месяцев. У детей к 4 годам уже существует высокая потребность в движении, они сами по себе активны, не могут усидеть на месте. Это естественное явление, задуманное природой для развития организма, особенно опорно-двигательного аппарата. Вредно и даже опасно ограничивать двигательную активность детей в этом возрасте. Малоподвижный образ

жизни малыша может вызвать замедление физического развития и даже различные заболевания.

Объем программы. Для освоения содержания Программы необходимо следующее количество учебных часов:

- для детей 3-4 года - 61 час;
- для детей 4-5 лет - 61 час.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий. Занятия проводятся по подгруппам, численностью не более 15 человек.

Виды занятий: контрольно-оценочные; игровые занятия, основанные на подвижных играх, эстафетах и элементах спортивных игр и сюжетные, с игровым методом проведения, занятия с предметами (скакалка, мяч) и на специальном оборудовании (степ-платформы, фитболы, тренажеры).

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность для детей 3-4 лет 20 минут, для детей 4-5 лет - 20 - 25 минут.

Сроки освоения Программы. Программа рассчитана 64 недели (два учебных года), 16 месяцев, 2 года обучения.

Цель Программы: содействовать повышению физической подготовленности детей 3 - 5 лет посредством занятий физическими упражнениями с использованием детских тренажеров, степ-платформ, мячей-фитболов, музыкально-ритмических движений.

Задачи Программы

Образовательные задачи

- } обогатить двигательный опыт детей 3-5 лет посредством использования различного спортивного оборудования;
- } учить сохранять правильную осанку при выполнении движений,
- } учить выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений,
- } учить выполнять упражнения из положения сидя на мяче - фитболе;
- } учить сохранять равновесие при выполнении упражнений с использованием степ-платформы;
- } учить согласовывать движения с музыкой;
- } учить находить последовательность выполнения движения на основе предварительного показа.

Развивающие задачи:

- } развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;

- } формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- } содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- } развивать мелкую моторику рук.

Оздоровительные задачи:

- } удовлетворять индивидуальные потребности воспитанников в занятиях физической культурой;
- } содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) у детей 3-5 лет;
- } содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- } содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы;
- } способствовать повышению физической работоспособности воспитанников;
- } укреплять здоровье воспитанников и способствовать профилактике различных заболеваний.

Воспитательные задачи

- } воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- } способствовать развитию воображения, мышления;
- } способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

II. Раздел. Учебный план (Первый год обучения)

№	Наименование разделов, тем	Количество часов (1 год обучения)	ВСЕГО
1	Занятие №1 Игровое "Мишки, ми-ми-мишки"	1	1
2	Занятие №2 Игровое "Кошечки-собачки"	1	1
3	Занятие №3 (Фитбол - гимнастика) "Веселые путешественники"	1	2
4	Занятие №4 (Фитбол- гимнастика) Игровое "Мячи - прыгачи"	1	
5	Занятие №5 (ритмическая гимнастика) "Веселые зверята"	1	2
6	Занятие №6 (ритмическая гимнастика) "Зарядка для зверят"	1	
7	Занятие №7 (Фитбол-гимнастика) "Веселые мячи"	1	2
8	Занятие №8 "Красный, желтый, голубой"	1	
9	Занятие №9 (степы) "Малыши- крепыши"	1	1
10	Занятие №10 (Фитбол-гимнастика) "Необычный паровоз"	1	2
11	Занятие №11 (Фитбол-гимнастика) "Кузнечики"	1	
12	Занятие №12 (ритмическая гимнастика) "Чунга-чанга"	1	2
13	Занятие №13 (ритмическая гимнастика) "Озорные султанчики"	1	
14	Занятие №14 (степ-аэробика) "Быстрые ножки"	1	2

15	Занятие №15 (степ-аэробика) "Топотушки"	1	
16	Занятие №16 (ритмическая гимнастика) "Крокодилчик"	1	2
17	Занятие №17 (ритмическая гимнастика) "Мы сильные ребята"	1	
18	Занятие №18 (фитбол-гимнастика) "Смешарики"	1	2
19	Занятие №19 (фитбол-гимнастика) "Смешарики"	1	
20	Занятие №20 (ритмическая гимнастика + тренажеры) "Быстрые, умелые"	1	2
21	Занятие №21 (ритмическая гимнастика + тренажеры) "Быстрые, умелые"	1	
22	Занятие №22 (обобщающее) "Повторим, что умеем"	1	2
23	Занятие №23 (обобщающее) "Быстрые ножки"	1	
24	Занятие №24 (игровое) "Мы любим играть"	1	1
25	Занятие №25 (фитбол-гимнастика) "Голубой вагон"	1	2
26	Занятие №26 (фитбол-гимнастика) "Лисичка и колобки"	1	
27	Занятие №27 (степ-аэробика) "Степы"	1	2
28	Занятие №27 (степ-аэробика) "Сильные ножки"	1	
29	Занятие №29 (тренажеры) "Сильные и быстрые"	1	1
30	Занятие №30 (ритмическая гимнастика)	1	2

	"Делаем зарядку"		
31	Занятие №31 (ритмическая гимнастика) "Веселые малыши"	1	
32	Занятие №32 (фитбол -гимнастика) "Малыши -смешарики"	1	2
33	Занятие №33 (фитбол -гимнастика) "Муравьишка"	1	
34	Занятие №34 (тренажеры) "Гномики-великаны"	1	2
35	Занятие №35 (тренажеры) "Большие и маленькие"	1	
36	Занятие №36 (степ-аэробика) "Весело танцуем"	1	2
37	Занятие №37 (степ-аэробика) "Топотушки"	1	
38	Занятие №38 (фитбол-гимнастика) "Самолет"	1	2
39	Занятие №39 (фитбол-гимнастика) "Веселые путешественники"	1	
40	Занятие №40 (ритмическая гимнастика) "Красная шапочка"	1	2
41	Занятие №41 (ритмическая гимнастика) "Веселые платочки"	1	
42	Занятие №42 (фитбол- гимнастика) "Попрыгунчики"	1	2
43	Занятие №43 (фитбол- гимнастика) "Весело играть"	1	

44	Занятие №44 (степ-аэробика) "Зарядка для малышей"	1	2
45	Занятие №45 (степ-аэробика) "Веселые скамеечки"	1	
46	Занятие №46 «Любим заниматься!» (ритмическая и силовая гимнастика)	1	1
47	Занятие №47 (Ритмическая гимнастика) "Маленькие спортсмены"	1	2
48	Занятие №48 (ритмическая гимнастика) (Зарядка с палочками)	1	
49	Занятие №49 (фитбол-гимнастика) "Маленькие и большие мячики"	1	2
50	Занятие №50 (фитбол-гимнастика) "Круглая планета"	1	
51	Занятие №51 (обобщающее) "Веселая зарядка"	1	2
52	Занятие №52 (обобщающее) "Коврики"	1	
53	Занятие №53 (тренажеры +полоса препятствий) "Мальши-крепьши"	1	2
54	Занятие №54 (тренажеры +полоса препятствий) "Мальши-крепьши"	1	
55	Занятие №55 "Мальшарики"	1	2
56	Занятие №56 "Как говорят животные?"	1	
57	Занятие №57 "Чему мы научились"	1	2

58	Занятие №58 "Чему мы научились"	1	
59	Занятие №59 "Повторим, что умеем"	1	2
60	Занятие №60 "Повторим, что умеем"	1	
61	Открытое занятие для родителей (законных представителей)	1	1
	ВСЕГО	61	61

Учебный план (Второй год обучения)

№	Наименование разделов, тем	Количество часов (1 год обучения)	ВСЕГО
1	Занятие №1 "Вот, что мы умеем"	1	2
2	Занятие №2 "Вот, что мы умеем"	1	
3	Занятие №3 (фитбол - гимнастика) "Веселые мячи"	1	2
4	Занятие №4 (фитбол - гимнастика) "Веселые мячи"	1	
5	Занятие №5 (Ритмическая гимнастика) "Мы любим танцевать"	1	2
6	Занятие №6 (Ритмическая гимнастика) "Мы любим танцевать"	1	
7	Занятие №7 (Степ-аэробика) "Веселый степ"	1	2
8	Занятие №8 (Степ-аэробика) "Веселый степ"	1	
9	Занятие №9 (тренажеры)	1	2

	"Малыши- крепыши"		
10	Занятие №10 (Фитбол-гимнастика) "Лошадка"	1	
11	Занятие №11 (фитбол-гимнастика) "Лошадка"	1	
12	Занятие №12 (ритмическая гимнастика) "Веселые ленточки"	1	2
13	Занятие №13 (ритмическая гимнастика) "Озорные султанчики"	1	
14	Занятие №14 (степ-аэробика) "Прыг-скок"	1	2
15	Занятие №15 (степ-аэробика) "Прыг-скок"	1	
16	Занятие №16 (ритмическая гимнастика) "Вот как мы умеем"	1	2
17	Занятие №17 (ритмическая гимнастика) "Вот как мы умеем"	1	
18	Занятие №18 (фитбол- гимнастика) "Круглая планета"	1	2
19	Занятие №19 (фитбол- гимнастика) "Круглая планета"	1	
20	Занятие №20 (степ-аэробика) "Мы силачи!"	1	2
21	Занятие №21 (степ-аэробика) "Мы силачи!"	1	
22	Занятие №22 (обобщающее) "Чему мы научились"	1	2
23	Занятие №23 (обобщающее) "Чему мы научились"	1	
24	Занятие №24 (игровое) "Ловишки"	1	1
25	Занятие №25 (фитбол-гимнастика) "Голубой вагон"	1	2
26	Занятие №26	1	

	(фитбол-гимнастика) "Лисичка и колобки"		
27	Занятие №27 (степ-аэробика) "Озорные ножки"	1	2
28	Занятие №28 (степ-аэробика) "Озорные ножки"	1	
29	Занятие №29 (тренажеры + полоса препятствий) "Мы веселые ребята"	1	1
30	Занятие №30 (аэробика и силовая гимнастика) "Мы веселые ребята"	1	1
31	Занятие №31 (ритмическая гимнастика) "Делаем зарядку"	1	2
32	Занятие №32 (ритмическая гимнастика) "Делаем зарядку"	1	
33	Занятие №33 (фитбол-гимнастика) "Елочка"	1	2
34	Занятие №34 (фитбол -гимнастика) "Елочка"	1	
35	Занятие №35 (тренажеры + полоса препятствий) "Спортсмены"	1	2
36	Занятие №36 (тренажеры + полоса препятствий) "Спортсмены"	1	
37	Занятие №37 (степ-аэробика) "Веселые мультяшки"	1	2
38	Занятие №38 (степ-аэробика) "Веселые мультяшки"	1	

39	Занятие №39 (фитбол-гимнастика) "Обезьянки"	1	2
40	Занятие №40 (фитбол-гимнастика) "Обезьянки"	1	
41	Занятие №41 (ритмическая гимнастика + полоса препятствий) "Играем с платочками"	1	2
42	Занятие №42 (ритмическая гимнастика + полоса препятствий) "Играем с платочками"	1	
43	Занятие №43 (фитбол- гимнастика) "Шарик"	1	2
44	Занятие №44 (фитбол- гимнастика) "Веселое путешествие"	1	
45	Занятие №45 (степ-аэробика) "Веселая песенка"	1	2
46	Занятие №46 (степ-аэробика) "Веселая песенка"	1	
47	Занятие №47 (Ритмическая гимнастика) "Кораблик"	1	2
48	Занятие №48 (ритмическая гимнастика) "Кораблик"	1	
49	Занятие №49(фитбол-гимнастика) "Вот как мы умеем!"	1	2
50	Занятие №50 (фитбол-гимнастика) "Вот как мы умеем"	1	
51	Занятие №51 (обобщающее) "Готовимся выступать"	1	2
52	Занятие №52 (обобщающее) "Готовимся выступать"	1	

53	Занятие №53 (тренажеры +полоса препятствий) "Мальши-крепьши"	1	2
54	Занятие №54 (тренажеры +полоса препятствий) "Мальши-крепьши"	1	
55	Занятие №55 (степ-аэробика) (Степы и фитболы"	1	2
56	Занятие №56 (степ-аэробика) (Степы и фитболы"	1	
57	Занятие №57 (фитбол-гимнастика) "Любимые песенки"	1	2
58	Занятие №58 (степ-аэробика) "Любимые песенки"	1	
59	Занятие №59 "Вот, что умеем"	1	2
60	Занятие №60 "Вот, что умеем"	1	
61	Занятие №61	1	1
	ВСЕГО	61	61

III. Раздел. Календарно-тематическое планирование с детьми 3-4 лет

Тема занятий	Программное содержание	Материалы и оборудование	Количество часов	дата проведения	дата проведения по факту	Примечание
ОКТАБРЬ						
Занятие №1 Игровое «Мишки, ми-ми-мишки»	Познакомить детей с различным физкультурным оборудованием (мячи, гимнастические палки, гантели, фитболы), дать подействовать с ним, побуждать к двигательной активности	Мячи по количеству, гимнастическая скамейка, бубен, муз. сопровождение	1	02.10		<ul style="list-style-type: none"> - разные виды ходьбы и бега "стайкой" за педагогом; - ОРУ с гантелями; - Комплексы "У жирафа", "Пяточка-носочек"; - полоса препятствий с гимнастическими палками; - П/и с мячами «Догоните мячики», «Подбрось-поймай», «Прокати в воротца», - растяжка "Деревце", - дыхательная гимнастика "Водичка".
Занятие №2 Игровое «Кошечки-собачки»	Продолжать знакомить с мячами-фитболами, отрабатывать правильное исходное положение при выполнении упражнений сидя на фитболе, развивать равновесие	Мячи по количеству, гимнастическая скамейка, бубен, муз. сопровождение	1	07.10		<ul style="list-style-type: none"> - разные виды ходьбы и бега "стайкой" за педагогом; - разминка на ковриках, - ОРУ с мячами (ползание в разном положении "Котята" (на ладонях и коленях), "Маленькие мишки" (на ладонях и ступнях), "обезьянки"); - Комплексы "У жирафа", "Мы идем играть", "Варенье"; - Партер: мишка, кошечка-собачка, покажи хвостик, лошадка, паучок, обними коленочки; - П/и "Мишка косолапый", "Кошка и воробышки», "Прокати мяч", "Как то мы в лесу гуляли..." - игры с фитболами (бросание и катание мяча вперед), - растяжка "Ежик", - дыхательная гимнастика "Мишка заревел".

<p>Занятие №3 (фитбол - гимнастика) "Веселые путешественники"</p>	<p>Учить выполнять упражнения с фитболами из разных исходных положений, познакомить с движениями из комплекса "Веселые путешественники", дать положительный эмоциональный настрой от действий с предметами</p>	<p>Фитбола на каждого, коврики</p>	<p>1</p>	<p>09.10</p>		<ul style="list-style-type: none"> - разные виды ходьбы (фитболы расставлены по залу, обычная змейкой за педагогом, носки-пятки, с высоким подниманием коленей, "обезьянки") - бег («самолетки», «лошадки»), - дышат.упр. "Обними себя"; - ОРУ с фитболами; - Комплекс "Веселые путешественники"; - упражнения на фитболе (ходьба, змейка, лягушка, медвежата); - подвижные игры с фитболом "Догони мячик", "Перебрось мячик", «Найди свой домик»; - Стретчинг "Вафелька"., - Дыхательная гимнастика.
<p>Занятие №4 (фитбол - гимнастика) "Мячи-прыгачи"</p>	<p>Продолжать учить выполнять упражнения с фитболами из разных исходных положений, упражнять в выполнении упражнений из комплекса "Веселые путешественники", приучать детей действовать совместно.</p>	<p>Фитбола на каждого, коврики</p>	<p>1</p>	<p>14.10</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на месте (вокруг коврика) обычная, на носках, с высоким подниманием коленей, бег обычный на месте, вокруг ковриков, дыхательные упражнения - Комплекс "Мы идем играть", - Разминка на ковриках "Котята", - ОРУ "Котята играют с колечками" - Комплекс "Хоки-поки" - Полоса препятствий - П/и "Васька кот", - Дыхательная гимнастика "Деревья шумят". - Стретчинг "Слоник", "Вафелька".
<p>Занятие №5 (Ритмическая гимнастика) "Мы идем играть"</p>	<p>Способствовать запоминанию и правильному выполнению движений из комплексов "Мы идем играть", "Хоки-поки". Учить детей выполнять движения под музыкальное сопровождение. Побуждать к двигательной активности.</p>	<p>Музыкальное сопровождение, коврики по залу, колечки</p>	<p>1</p>	<p>16.10</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на месте (вокруг коврика) обычная, на носках, с высоким подниманием коленей, бег обычный на месте, вокруг ковриков, дыхательные упражнения - Комплекс "Мы идем играть", - Разминка на ковриках "Котята", - ОРУ "Котята играют с колечками" - Комплекс "Хоки-поки" - Полоса препятствий - П/и "Васька кот", - Дыхательная гимнастика "Деревья шумят". - Стретчинг "Слоник", "Вафелька".
<p>Занятие №6 (Ритмическая гимнастика) "Зарядка для зверят"</p>	<p>Упражнять в правильном выполнении движений из комплексов "Мы идем играть", "Хоки-поки". Учить детей выполнять движения под музыкальное сопровождение. Развивать внимание.</p>	<p>Музыкальное сопровождение, коврики по залу, колечки</p>	<p>1</p>	<p>21.10</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на месте (вокруг коврика) обычная, на носках, с высоким подниманием коленей, бег обычный на месте, вокруг ковриков, дыхательные упражнения - Комплекс "Мы идем играть", - Разминка на ковриках "Котята", - ОРУ "Котята играют с колечками" - Комплекс "Хоки-поки" - Полоса препятствий - П/и "Васька кот", - Дыхательная гимнастика "Деревья шумят". - Стретчинг "Слоник", "Вафелька".

Занятие №7 (Фитбол-гимнастика) "Веселые мячи"	Учить правильной посадке на мяче - фитболе, познакомить с движениями из комплекса "В траве сидел Кузнечик". Развивать внимание, память, умение находить последовательность выполнения упражнений по предварительному показу взрослого	Фитболы по количеству детей, муз. сопровождение	1	23.10		<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба вокруг фитболов (обычная, на носках, с высоким подниманием коленей, приставной) - бег обычный + упражнение на внимание "Спрятаться", дыхательные упражнения; - Упражнение "Зайка шел"; - Комплекс "В траве сидел кузнечик", - Комплекс "Веселые путешественники"; - Упражнения с фитболом (Качелька, Змея, Елочка, Звездочка); - Игровое упражнение "Мы топаем ногами", - П/и "Кто быстрее за фитболом?", "Красный, желтый, голубой";
Занятие №8 (Фитбол-гимнастика) "Красный, желтый, голубой"	Продолжать учить выполнять движения с мячами - фитболами. Учить правильной посадке на мяче. Формировать правильную осанку.	Фитболы по количеству детей, муз. сопровождение	1	28.10		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение на дыхание "Красный шарик". - Стретчинг "Орешек"
Ноябрь						
Занятие №9 (степ-аэробика) "Мальши-крепьши"	Познакомить детей со степами, с правилами использования оборудования, укреплять отдельные группы мышц. Развивать интерес к совместной двигательной деятельности.	Маленькие мячи, детские тренажеры: велотренажер, ножной тренажер, степпер	1	30.10 (за 04.11)		<ul style="list-style-type: none"> - Разминка возле степов, - Разные виды бега; - Комплекс «Хоки-поки», - ОРУ на степах; - П/и "Найди свой домик"; - Полоса препятствий с использованием степов; - П/и "Карусель"; - Стретчинг «Вафелька», «Верблюжата».
Занятие №10 (фитбол-гимнастика) "Необычный паровоз"	Учить выполнять упражнения на фитболе из разных исходных положений, упражнять в выполнении движений из знакомых комплексов, развивать чувство ритма, упражнять в выполнении движений под муз. сопровождение	Маленькие мячи, фитболы, коврики	1	06.11.		<ul style="list-style-type: none"> Фитболы расставлены по зал - Ходьба с маленькими мячами (носочки-пяточки, высоко поднимая колено, прыжки с продвижением вперед); - Бег ((обычный, захлест); - П/и "Догони свой мячик); - ОРУ с фитболами; - Комплексы "Веселые путешественники", "В траве сидел Кузнечик"; - П/и "Необычный паровоз".

Занятие №11 (фитбол-гимнастика) "Кузнечики"	Учить выполнять упражнения на фитболе из разных исходных положений, упражнять в выполнении движений из знакомых комплексов, развивать чувство ритма, упражнять в выполнении движений под муз. сопровождение		1	11.11		- Релаксация "Закрываем глазки" (лежа на спине).
Занятие №12 (ритмическая гимнастика) "Чунга-чанга"	Познакомить с движениями из комплексов "Чунга-чанга", "Разминка", развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом, развивать двигательную активность	Коврики, султанчики (ленточки)	1	13.11		- Ходьба - игровое упражнение "По ровненькой дорожке"; - Бег "Аэродром"; - Дыхательное упражнение "Подуем на султанчик"; - ОРУ с султанчиками; - Комплекс "Чунга чанга", "Разминка"; - Полоса препятствий; - П/и "Вороны и собачка"; - Дыхательное упражнение "Ворона".
Занятие №13 (ритмическая гимнастика) "Озорные султанчики"	Продолжать учить выполнять движения из комплексов "Чунга-чанга", "Разминка", развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом, развивать двигательную активность	Коврики, султанчики (ленточки)	1	18.11		
Занятие №14 (степ-аэробика) "Быстрые ножки"	Познакомить со степ-платформой, правилами безопасности. Учить выполнять элементарные упражнения на степ-платформах, познакомить с движениями из комплекса "Топотушки.	Степы, коврики, маленькие мячи	1	20.11		Степы расставлены по залу: - Ходьба (обычная, носки-пятки, "Цапля", Страусенок"), - Бег обычный, по сигналу - встать на степ, дыхательные упражнения; - Комплекс "Мы идем играть"; - Разные виды прыжков; - ОРУ на степах с маленькими мячами; - Комплекс "Топотушки";

Занятие №15 (степ-аэробика) "Топотушки"	Продолжать знакомить со степ- платформой, правилами безопасности. Учить выполнять элементарные упражнения на степ-платформах, упражнять в выполнении движений из комплекса "Топотушки.	Степы, коврики, маленькие мячи	1	25.11		- П/и "Будь внимателен"; - Стретчинг "Лягушка" - Пальчиковая гимнастика, "Зарядка для глаз".
Занятие №16 (ритмическая гимнастика) "Крокодилчик"	Познакомить с движениями из комплекса "Крокодилчик", "Топотушки" (без степа), упражнять в выполнении упражнений в партере, развивать чувство ритма.	Маски для подвижных игр, коврики, конусы, гантели, по 2 на каждого	1	27.11		- Ходьба (между предметами, обычная, носки-пятки, гномики-великаны, обезьянки), - бег между предметами, по сигналу присесть; - Комплекс "Топотушки"; - ОРУ с гантельками; - Упражнения в партере (Крокодилчик, велосипед, носорог, ворона, мостик); - Комплекс "Крокодилчик", - Полоса препятствий, - П/и "Пузырь", - Стретчинг "Змея", "Черепашка", "Кошечка-собачка".
Декабрь						
Занятие №17 (ритмическая гимнастика) "Мы сильные ребята"	Продолжать знакомить с движениями из комплекса "Крокодилчик", "Топотушки" (без степа), упражнять в выполнении упражнений в партере, развивать чувство ритма.	Маски для подвижных игр, коврики, конусы, гантели, по 2 на каждого	1	02.12		- Ходьба (между предметами, обычная, носки-пятки, гномики-великаны, обезьянки), - бег между предметами, по сигналу присесть; - Комплекс «Топотушки»; - ОРУ с гантельками; - Упражнения в партере (Крокодилчик, велосипед, носорог, ворона, мостик); - Комплекс «Крокодилчик», - Полоса препятствий, - П/и «Пузырь», - Стретчинг «Змея», «Черепашка», «Кошечка-собачка».

Занятие №18 (фитбол- гимнастика) «Смешарики»	Продолжать учить правильной посадке на мяче, развивать ритмичность, познакомить с движениями из комплекса «От улыбки».	Фитболы по количеству детей, муз. Сопровождение, комплекс №1.	1	04.12		Фитболы расставлены по залу - ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей вокруг и между фитболами; - бег по залу обычный, - дыхательные упражнения, - комплекс ОРУ "Зарядка для Смешариков", - комплекс "От улыбки", "Веселые путешественники"; - упражнения с фитболами (качельки, паучок, мостик); - П/и "Мой веселый, звонкий, мяч", "Прокати мяч", "Догони мяч", - релаксация "Орешек", пальчик. гимнастика
Занятие №19 "Смешарики"	Продолжать знакомить с движениями из комплекса "От улыбки", продолжать учить правильной посадке на мяче, развивать ритмичность,	Фитболы по количеству детей, муз. сопровождение, комплекс №1.	1	09.12		- Ходьба обычная, на носках, на пятках, "цапля", - бег обычный, - дыхательные упражнения, - комплекс "У жирафа пятнышки", "В траве сидел Кузнечик", "Мы идем играть". - работа на тренажерах (индивидуально), - Полоса препятствий +батут; - П/и "Карусель", "Огуречик", "Васька кот" - Стретчинг "Слоник", "Деревце", "Змея".
Занятие №20 (ритмическая гимнастика +тренажеры) "Быстрые, умелые"	Познакомить с движениями из комплекса "В траве сидел Кузнечик" (без фитболов), учить правильно выполнять движение на тренажере "Степпер", укреплять отдельные группы мышц, развивать выносливость.	Детские тренажеры "Ходунки", "Степпер", маски для подвижных игр	1	11.12		
Занятие №21 (ритмическая гимнастика +тренажеры) "Быстрые, умелые"	Продолжать учить правильно выполнять движение на тренажере "Степпер", укреплять отдельные группы мышц, развивать выносливость.	Детские тренажеры "Ходунки", "Степпер", маски для подвижных игр	1	16.12		

Занятие №22 (обобщающее) "Повторим, что умеем"	Повторить все ранее разученных музыкально-ритмические комплексы. Продолжать формировать правильную осанку при выполнении движений. Развивать чувство ритма.	Фитболы и степы по количеству детей, коврики, муз. сопровождение, атрибуты для подвижных игр	1	18.12		Коврики по залу - Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей вокруг ковриков, - бег обычный, по залу, игровое упражнение "Найди свой домик"; - Дыхательные упражнения - Ритмическая гимнастика (знакомые комплексы), - Комплексы на фитболах; - Комплексы на степах; - упражнения в партере Кошечка-собачка", "Покажем хвостик", "Ходьба", "Велосипед". - П/и "Веселые лошадки", "У медведя во бору", - Релаксация "Солнышко и тучка", - Стретчинг "Цветок"
Занятие №23 (обобщающее) "Быстрые ножки"	Повторить все ранее разученных музыкально-ритмические комплексы. Продолжать формировать правильную осанку при выполнении движений. Развивать чувство ритма.	Фитболы и степы по количеству детей, коврики, муз. сопровождение, атрибуты для подвижных игр	1	23.12		- комплексы на фитболах; - комплексы на степах; - упражнения в партере Кошечка-собачка", "Покажем хвостик", "Ходьба", "Велосипед". - П/и "Веселые лошадки", "У медведя во бору", - Релаксация "Солнышко и тучка", - Стретчинг "Цветок"
Занятие №24 (игровое) "Мы любим играть"	Упражнять в выполнении движений из знакомых комплексов, вспомнить уже знакомые подвижные игры, создать положительную эмоциональную атмосферу, развивать двигательную активность	Маски для подвижных игр, фитболы,	1	25.12		- ходьба (пятки-носки, страусенок, обезьянки, крокодильчик); - бег обычный, с захлестом, по сигналу - присесть, - дыхательные упражнения; - Комплексы "Хоки-поки", "Арам-зам-зам"; - Комплекс на фитболах "Веселые утята"; - П/и "Кот и мыши", "Лохматый пес", "Карусель", - Игра м/п "В лесу". - Стретчинг "Деревце", "Черепашка"
Январь						
Занятие №25 (фитбол-гимнастика) "Голубой вагон"	Познакомить с движениями из комплекса "Голубой вагон", формировать умение сохранять равновесие при выполнении упражнений на фитболах.	Фитболы по количеству детей, муз. сопровождение, маленькие мячи	1	13.01		Фитболы по залу - ходьба с маленькими мячами (обычная, пяточки-носочки, высоко поднимая колени, прыжки вперед), - бег обычный, игровые упражнения "1,2,3 - лови", "Подбрось - поймай); - прыжки на месте в чередовании с ходьбой

Занятие №26 (фитбол-гимнастика) "Лисичка и колобки"	Познакомить с движениями из комплекса "Голубой вагон", формировать умение сохранять равновесие при выполнении упражнений на фитболах, познакомить с новой игрой "Лисичка и колобки".	Фитболы по количеству детей, муз. сопровождение, комплексы ОРУ, музыкально-ритмические комплексы	1	15.01		(ноги врозь- вместе, из узкого приседа), -дыхательные упражнения, - ОРУ с фитболами, - комплекс "Голубой вагон", "В траве сидел Кузнечик", - П/и "Дракончик", "Паровозик", "Лисичка и колобки", - Стретчинг "Качелька", "Орешек".
Занятие №27 (степ-аэробика) "Степы"	Учить выполнять упражнения на степ-платформе, сохраняя правильную осанку, закреплять умения выполнять движения знакомого комплекса, познакомить с упражнениями из комплекса "Шрек".	Степы, коврики, мячи - ежики	1	20.01		Степы расставлены по залу - Ходьба с мячами (носочки-пяточки, страусята, петушки, лягушата) - Бег (захлест, упражнения на внимание); - Прыжки в чередовании с ходьбой с использованием степа, - ОРУ на степе - Комплексы "Топотушки", "Шрек", - Стретчинг "Верблюд", - Полоса препятствий, - П/и "Найди пару" - стретчинг "Веселый клоун".
Занятие №28 (степ-аэробика) "Сильные ножки"	Учить выполнять упражнения на степ-платформе, сохраняя правильную осанку, закреплять умения выполнять движения знакомого комплекса, продолжать учить выполнять движения из комплекса "Шрек".	Степы, коврики, мячи - ежики	1	22.01		
Занятие №29 (тренажеры) "Сильные и быстрые"	Продолжать учить правильно выполнять движение на тренажере "Велотренажер", продолжать развивать умение действовать на знакомых тренажерах, укреплять отдельные группы мышц.	Детские тренажеры "Ходунки", "Степпер", "Велотренажер".		27.01		- Ходьба обычная, на носках, "страусенок", "цапля", - бег обычный, дыхательные упражнения - ОРУ для тренажеров под музыку - Работа на тренажерах (индивидуально), - Полоса препятствий + батут, - П/и "Карусели", "Кот и мыши", "Пузырь" - Расслабление "Добрая и злая кошечка". "Змея", "Слоник"

<p>Занятие №30 (ритмическая гимнастика) "Делаем зарядку"</p>	<p>Учить детей выполнять движения под музыку с гимнастическими палками, познакомить с упражнениями "мишка", "мостик", закреплять умение выполнять движения из знакомых комплексов</p>	<p>Муз. сопровождение, гимнастические палки, коврики</p>	<p>1</p>	<p>29.01</p>	<p>Коврики и палки по разложены по залу - Ходьба (на месте, высоко поднимая колени, носочки-пяточки, отставляя поочередно ноги в стороны, джампинг-джек шагами, перепрыжки в стороны), - бег обычный, игровое упражнение "Найди свое место", - дыхательные упражнения, - комплекс "Разминка", - ОРУ с гимнастическими палками, - комплексы "Топотушки" (без степа), "Крокодильчик", - упражнения в партере, - Пли "Кот и мыши" - Дыхат.упр. "часики", "Паровозик", - Пальчиковая гимнастика "Сидит белка"</p>
<p>Февраль</p>					
<p>Занятие №31 (ритмическая гимнастика) "Веселые малыши"</p>	<p>Учить детей выполнять движения под музыку с гимнастическими палками, познакомить с упражнениями "мишка", "мостик", закреплять умение выполнять движения из знакомых комплексов</p>	<p>Муз. сопровождение, гимнастические палки, коврики</p>	<p>1</p>	<p>03.02.</p>	<p>Коврики и палки по разложены по залу - Ходьба (на месте, высоко поднимая колени, носочки-пяточки, отставляя поочередно ноги в стороны, джампинг-джек шагами, перепрыжки в стороны), - бег обычный, игровое упражнение "Найди свое место", - дыхательные упражнения, - комплекс "Разминка", - ОРУ с гимнастическими палками, - комплексы "Топотушки" (без степа), "Крокодильчик", - упражнения в партере, - Пли "Кот и мыши" - Дыхат.упр. "часики", "Паровозик", - Пальчиковая гимнастика "Сидит белка"</p>
<p>Занятие №32 (фитбол - гимнастика) "Малыши - смешарики"</p>	<p>Продолжать упражнять в выполнении движений из знакомых комплексов с фитболами, познакомить с упражнениями "зайчик"</p>	<p>Фитболы по количеству детей, муз. сопровождение.</p>	<p>1</p>	<p>05.02</p>	<p>Фитболы по залу - Ходьба (вокруг фитбола, носочки-пяточки, обезьянки по залу, высоко поднимая колени, приставной) - Бег по залу + упражнение на внимание, прыжки в чередовании с ходьбой "Зайчик" с</p>

Занятие №33 (фитбол - гимнастика) "Муравьишка"	Познакомить с упражнениями "Муравьишка", закреплять умение выполнять движения из знакомых комплексов.	Фитболы по количеству детей, муз. сопровождение.	1	10.02		фитболом, - ОРУ с фитболами, - Комплексы с фитболами; - П/и "Дракончик", "Я с мячом играть люблю!", - Пальчиковая гимнастика
Занятие №34 (тренажеры) "Гномики-великаны"	Развивать умение правильно действовать на разных тренажерах в определенном темпе, познакомить с гребным тренажером. Упражнять в выполнении упражнений "полосы препятствий".	Детские тренажеры, "полоса препятствий", маленькие мячи	1	11.02		- Ходьба с маленькими мячами (обычная, носочки-пяточки, "петушки", прыжки с продвижением вперед), - бег обычный, враспынную, игровое упражнение "1,2,3 - лови"; - дыхательные упражнения, - комплекс ОРУ "Мультизарядка №6", - комплекс "Арам-зам-зам", - Работа на тренажерах (индивидуально), - "Полоса препятствий", - П/и "Лохматый пес", - стретчинг "Цветок", "Черепашка", - Дыхательная гимнастика "Водичка".
Занятие №35 (тренажеры) "Большие и маленькие"	Развивать умение самостоятельно правильно действовать на разных тренажерах в определенном темпе, формировать умение соблюдать правила безопасного выполнения движений. Упражнять в выполнении упражнений "полосы препятствий".	Детские тренажеры, "полоса препятствий", маленькие мячи	1	17.02		
Занятие №36 (степ-аэробика) "Весело танцуем"	Учить выполнять упражнения на степ-платформе, соблюдая правильную последовательность, закреплять выполнение движений из знакомых комплексов, развивать силу, выносливость, гибкость, чувство ритма	Муз. сопровождение, степ-платформы на каждого, мячи "ежики" по два на каждого.	1	19.02		Степы расставлены по залу: - ходьба (вокруг степа с мячиками, носочки-пяточки, перешагивая степ, руки в стороны, с захлестом голени, мячи сзади); - бег по залу, упражнения на внимание; - ОРУ на степ-платформах; - Комплексы "Топотушки", "Шрек", - Силовые упражнения на степе (достань носочки, достань колени, самолет); - дыхат. упр. "Ёжик"; - Стретчинг "Солнышко"; - ПИ "Зайцы и волк".

Занятие №37 (степ-аэробика) "Топотушки"	Учить выполнять упражнения на степ-платформе, соблюдая правильную последовательность, закреплять выполнение движений из знакомых комплексов, развивать силу, выносливость, гибкость, чувство ритма	Муз. сопровождение, степ-платформы на каждого, мячи "ежики" по два на каждого.	1	24.02.	Степы расставлены по залу: - ходьба (вокруг степа с мячиками, носочки-пяточки, перешагивая степ, руки в стороны, с захлестом голени, мячи сзади); - бег по залу, упражнения на внимание; - ОРУ на степ-платформах; - Комплексы "Топотушки", "Шрек", - Силовые упражнения на степе (достань носочки, достань колени, самолет); - дыхат. упр. "Ёжик"; - Стретчинг "Солнышко"; - ПИ "Зайцы и волк".
Занятие №38 (фитбол-гимнастика) "Самолет"	Учить выполнять упражнение "самолет" (и.п. лежа на фитболе). Упражнять в выполнении движений из знакомых комплексов, отрабатывать движения из комплекса "Веселые путешественники". Развивать умение сохранять равновесие при выполнении движений из различных исходных положений.	Фитболы по количеству детей, муз. сопровождение	1	26.02	- Ходьба обычная, носки-пяточки, высоко поднимая колени, ударяем ладошкой по коленочкам, приставной (хлопки перед собой); - бег обычный, между мячами, игровое упражнение "Найди свой мячик"; - дыхательные упражнения "Поехали"; - ОРУ с фитболами; - комплексы "Веселые путешественники", "В траве сидел Кузнечик", "Голубой вагон", - П/и "Мишка Бурый"; Стретчинг "Мостик", "Звезда".
Март					
Занятие №39 (фитбол-гимнастика) "Веселые путешественники"	Продолжать учить выполнять упражнение "самолет" (и.п. лежа на фитболе). Упражнять в выполнении движений из знакомых комплексов, отрабатывать движения из комплекса "Веселые путешественники". Развивать умение сохранять равновесие при выполнении движений из различных исходных положений.	Фитболы по количеству детей, муз. сопровождение	1	03.03.	- Ходьба обычная, носки-пяточки, высоко поднимая колени, ударяем ладошкой по коленочкам, приставной (хлопки перед собой); - бег обычный, между мячами, игровое упражнение "Найди свой мячик"; - дыхательные упражнения "Поехали"; - ОРУ с фитболами; - комплексы "Веселые путешественники", "В траве сидел Кузнечик", "Голубой вагон", - П/и "Мишка Бурый"; Стретчинг "Мостик", "Звезда".

<p>Занятие №40 (ритмическая гимнастика) "Красная шапочка"</p>	<p>Учить выполнять упражнения с различным инвентарем, отрабатывать правильное выполнение движений из знакомых музыкально-ритмических комплексов. Развивать выносливость, гибкость. Познакомить с комплексом "Красная шапочка".</p>	<p>Платочки на каждого ребенка, "полоса препятствий", коврики</p>	<p>1</p>	<p>05.03</p>	<p>—</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка стоя на ковриках с платочками; - Прыжки в чередовании с ходьбой; - Комплексы "Топотушки" (без степа), "Варенье", "Крокодильчик", - Комплекс "Красная шапочка", - Силовые упражнения с платочками; - "Полоса препятствий", - Стретчинг "Вафелька", "Верблюды", - П/и "Кошка и воробьи", - Дыхательные упражнения.
<p>Занятие №41 (ритмическая гимнастика) "Веселые платочки"</p>	<p>Учить выполнять упражнения с различным инвентарем, отрабатывать правильное выполнение движений из знакомых музыкально-ритмических комплексов. Развивать выносливость, гибкость</p>	<p>Платочки на каждого ребенка, "полоса препятствий", коврики</p>	<p>1</p>	<p>10.03.</p>	<p>—</p>	
<p>Занятие №42 (фитбол-гимнастика) "Попрыгунчики"</p>	<p>Познакомить с движениями из музыкально-ритмических комплексов "Чунга-чанга", "Антошка" (на фитболах), закреплять выполнение движений из уже знакомых комплексов, учить выполнять упражнение "Подъемный кран".</p>	<p>Муз. сопровождение, фитболы, коврики</p>	<p>1</p>	<p>12.03</p>	<p>—</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по залу с фитболами (носки-пятки, колени, прокатывание мяча, прыжки с продвижением вперед); - бег вокруг мячей + игровые упражнения "Прокати и поймай", "Подбрось и поймай", - дыхательные упражнения; - ОРУ с фитболами, комплекс "Чунга-Чанга", - Игра "Мы топаяем ногами", - Комплексы "Голубой вагон", "Антошка", "Веселые утята",

Занятие №43 (фитбол-гимнастика) "Весело играть"	Отрабатывать движения из музыкально-ритмических комплексов "Чунга-чанга", "Антошка" (на фитболах), закреплять выполнение движений из уже знакомых комплексов, учить выполнять упражнение "Подъемный кран".	Муз. сопровождение, фитболы, коврики	1	17.03		- силовые упражнения с фитболом; - п/и "Необычный паровоз", - стретчинг "Орешек", "Мостик".
Занятие №44 (степ-аэробика) "Зарядка для малышей"	Познакомить с выполнением упражнения "Хоп", отрабатывать движения из музыкально-ритмических комплексов на стечах, развивать чувство равновесия	Муз. сопровождение, степ-платформы на каждого, коврики	1	19.03		Степы расставлены по залу - Разные виды ходьбы (пятки-носки, лошадки, муравьишки, обезьянки) и бега (самолеты); - Комплекс ОРУ на стечах; - Комплексы "Шрек", "Топотушки", - Стретчинг с гимнастическими палками, - П/и "Зайцы и волк", - Игра м/п "Холодно-жарко", - стретчинг "Звезда".
Занятие №45 (степ-аэробика) "Веселые скамеечки"	Познакомить с выполнением упражнения "Хоп", отрабатывать движения из музыкально-ритмических комплексов на стечах, развивать чувство равновесия	Муз. сопровождение, степ-платформы на каждого, коврики	1	24.03		
Занятие №46 «Любим заниматься!» (ритмическая и силовая гимнастика)	Упражнять в выполнении прыжков, бросании мяча. Развивать равновесие и гибкость. Формировать потребность в двигательной активности		1	26.03		Занятие с.92 «Детский фитнес» - различные виды ходьбы с включением прыжков с продвижением вперед - разные виды бега, - дыхательные упражнения; - игровое упражнение «Обезьянки», - силовая гимнастика с атлетическим мячом, - акробатика, - п/и «Мышки в норки»; - стретчинг
Апрель						

Занятие №47 (Ритмическая гимнастика) "Маленькие спортсмены"	Учить выполнять движения с гимнастическими палками. Отрабатывать выполнение движения "длинный мостик" (планка), развивать чувство ритма.	Коврики, гимнастические палки	1	02.04	—	- ходьба (носочки-пяточки, "великаны-гномики", большие лягушки); - Бег обычный + упражнение на внимание; - ОРУ с гимнастическими палками; - Комплексы "Крокодилчик", "Хоки-Поки", - п/и "Сова", - игра м/п "Друзья", - стретчинг "Колобок", - дыхательные упражнения.
Занятие №48 (ритмическая гимнастика) "Зарядка с палочками"	Упражнять в выполнении движений с гимнастическими палками. Отрабатывать выполнение движения "длинный мостик" (планка), развивать чувство ритма.	Коврики, гимнастические палки	1	07.04	—	
Занятие №49 (фитбол-гимнастика) "Маленькие и большие мячики"	Познакомить с движениями из нового музыкально-ритмического комплекса "Круглая планета", отрабатывать выполнение движений из знакомых комплексов, развивать ритmicность.	Муз. сопровождение, фитболы, средние мячи	1	09.04	—	- ходьба со средними мячами (обычная, носочки-пяточки, лошадки, приставной. "неваляшки", - бег (прокати мяч, упражнения на внимание), - ОРУ со средними мячами, - стретчинг "деревце", - комплекс "От Улыбки", - Комплекс "Круглая планета", - п/и "Догони мяч", - стретчинг "Слоник".
Занятие №50 (фитбол-гимнастика) "Круглая планета"	Познакомить с движениями из нового музыкально-ритмического комплекса "Круглая планета", отрабатывать выполнение движений из знакомых комплексов, развивать ритmicность.	Муз. сопровождение, фитболы, средние мячи	1	14.04	—	

Занятие №51 (обобщающее) "Веселая зарядка"	Упражнять в выполнении движений с различным оборудованием, отработать выполнение движений знакомых комплексов, развивать умение сохранять равновесие	коврики, фитболы, степы	1	16.04	—	по залу разложены свернутые коврики - ходьба (на месте, носочки-пяточки вокруг ковриков, руки за голову, перешагиваем коврики, "Крабики"), - бег; - прыжки в чередовании с ходьбой, - дыхательные упражнения, - ОРУ с ковриками; - повторение знакомых комплексов с использованием различного оборудования и без него;
Занятие №52 (обобщающее) "Коврики"	Упражнять в выполнении движений с различным оборудованием, отработать выполнение движений знакомых комплексов, развивать умение сохранять равновесие	коврики, фитболы, степы	1	21.04		- П/и "Лягушка, - стретчинг "Мостик" на фитболе.
Занятие №53 (тренажеры +полоса препятствий) "Мальши- крепьши"	Познакомить с новыми упражнениями в партере, "растем", "мишка большой". Развивать силу, выносливость. Упражнять в выполнении упражнений "полосы препятствий". Воспитывать выносливость, развивать физическую активность детей.	Муз. сопровождение, коврики, тренажеры, "Полоса препятствий"	1	23.04	—	- Разные виды ходьбы и бега - ОРУ "Мультзарядка", - Работа на тренажерах, - "Полоса препятствий" +батут, - Упражнения в партере "велосипед", "растем", "мишка большой", - П/и "Медведь", - Игра м/п "Два медведя", - Пальчиковая гимнастика, гимнастик для глаз
Занятие №54 (тренажеры +полоса препятствий) "Мальши- крепьши"	Познакомить с новыми упражнениями в партере, "растем", "мишка большой". Развивать силу, выносливость. Упражнять в выполнении упражнений "полосы препятствий". Воспитывать выносливость, развивать физическую активность детей.	Муз. сопровождение, коврики, тренажеры, "Полоса препятствий"	1	28.04		- Разные виды ходьбы и бега - ОРУ "Мультзарядка", - Работа на тренажерах, - "Полоса препятствий" +батут, - Упражнения в партере "велосипед", "растем", "мишка большой", - П/и "Медведь", - Игра м/п "Два медведя", - Пальчиковая гимнастика, гимнастик для глаз
май						

Занятие №55 "Малышарики"	Формировать умение выполнять различные игровые упражнения под музыку. Развивать чувство ритма. Воспитывать выносливость, развивать физическую активность детей.	Муз. сопровождение, маски животных		05.05.		<ul style="list-style-type: none"> - Разные виды ходьбы и бега - Разминка "Малышарики" - Комплекс "Как говорят животные", "Хоки-поки" - Повторение знакомых комплексов на степях и фитболах, - Упражнения в партере "велосипед", "растем", "мишка большой" - П/и "Медведь", "Веселые жучки" - Пальчиковая гимнастика, гимнастик для глаз - Релаксация "Жучки".
Занятие №56 "Как говорят животные?"	Продолжать знакомить с новыми упражнениями в партере. Закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом песни. Стимулировать двигательную активность детей.	Муз. сопровождение, коврики	1	07.05		
Занятие №57 "Чему мы научились"	Повторение комплексов к отчетному концерту, продолжать формирование умений выполнять различные упражнения из музыкально-ритмических комплексов с использованием и без использования дополнительного оборудования	Султанчики, ленточки, игровые рули, маска для подвижной игры, коврики, массажные мячики	2	12.05		<ul style="list-style-type: none"> - Разные виды ходьбы и бега с ленточками, - Комплекс ОРУ с султанчиками (ленточками), - Повторение музыкально-ритмических комплексов. - П/и "Веселые лошадки", "Как у нашего кота", "Воробушки", "Лиса и зайцы". - Дыхательная гимнастика - Массаж с массажными мячами - Релаксация
Занятие №58 "Чему мы научились"	Повторение комплексов к отчетному концерту, продолжать формирование умений выполнять различные упражнения из музыкально-ритмических комплексов с использованием и без использования дополнительного оборудования	Султанчики, ленточки, игровые рули, маска для подвижной игры, коврики, массажные мячики		14.05		<ul style="list-style-type: none"> - Разные виды ходьбы и бега с ленточками, - Комплекс ОРУ с султанчиками (ленточками), - Повторение музыкально-ритмических комплексов. - П/и "Веселые лошадки", "Как у нашего кота", "Воробушки", "Лиса и зайцы". - Дыхательная гимнастика - Массаж с массажными мячами - Релаксация

Занятие №59 "Повторим, что умеем"	Повторение комплексов к открытому занятию, продолжать формирование навыков правильной осанки при выполнении упражнений из положения сидя на мяче. Развивать выносливость, гибкость.	Фитболы на каждого, степы, коврики муз. сопровождение, маленькие мячи	2	19.05		<ul style="list-style-type: none"> - Различные виды ходьбы и бега с маленькими мячами - ОРУ с маленькими мячами - Повторение комплексов с использованием мячей - фитболов", - Повторение комплексов на степях, - П/и "Мой веселый звонкий мяч", "Найди свой домик" - Стретчинг "Орешек" - Дыхательная гимнастика
Занятие №60 "Повторим, что умеем"				21.05		
Занятие №61 26.05	ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ В РАМКАХ ОТЧЕТНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВОСПИТАННИКОВ					

Календарно-тематическое планирование с детьми 4-5 лет

Тема занятий	Программное содержание	Материалы и оборудование	Количество часов	дата проведения	дата проведения по факту	Примечание
ОКТАБРЬ						
Занятие №1 "Вот, что мы умеем"	Повторить с детьми знакомые музыкально-ритмические комплексы с использованием мячей-фитболов. Вспомнить правила безопасного выполнения движений, развивать чувство ритма.	Мячи по количеству детей. Муз. сопровождение.	1	02.10		<ul style="list-style-type: none"> - разные виды ходьбы и бега, упражнение на внимание; - разминка на ковриках, - ОРУ с мячами; - Комплексы с фитболами "Веселые Путешественники", "Антошка", "Веселые утята"; - Упражнения в партере;

Занятие №2 "Вот, что мы умеем"	Повторить с детьми знакомые музыкально-ритмические комплексы с использованием степ-платформ. Вспомнить правила безопасного выполнения движений, развивать чувство ритма.	Степы по количеству детей. Муз. сопровождение.	1	07.10		- П/и "Веселый мяч", "Мишка Бурый", - растяжка "Ежик", "Змейка", - дыхательная гимнастика "Ветерок".
Занятие №3 (фитбол - гимнастика) "Веселые мячи"	Учить выполнять упражнения с фитболами из разных исходных положений, вспомнить движения из комплекса "Круглая планета", приучать детей действовать совместно.	Фитбола на каждого, коврики	1	09.10		- разные виды ходьбы (обычная, носки-пятки, с высоким подниманием коленей, "обезьянки", "жирафы") и бега (на носочках, "цирковые лошадки"), - дыхат.упр. "Обними себя"; - ОРУ с фитболами; - Комплекс "Круглая планета"; - Упражнения на фитболе;
Занятие №4 (фитбол - гимнастика) "Веселые мячи"	Учить выполнять упражнения с фитболами из разных исходных положений, вспомнить движения из комплекса "Круглая планета", приучать детей действовать совместно.	Фитбола на каждого, коврики	1	14.10		- Игры с фитболом "Перебрось мячик", "Дракончик", - игра м/п "Узнай, кто позвал?", - Стретчинг "Деревце", - Дыхательная гимнастика.
Занятие №5 (Ритмическая гимнастика) "Мы любим танцевать"	Познакомить с новыми упражнениями (партер) "Лошадка", "Рыбка". Учить детей выполнять движения под музыкальное сопровождение.	Музыкальное сопровождение, коврики по залу, колечки	1	16.10		- Ходьба на месте (вокруг коврика) обычная, на носках, с высоким подниманием коленей, "пава" с колечками; - бег обычный на месте, вокруг ковриков, боковой галоп, - дыхательные упражнения - Комплекс "Разминка";

<p>Занятие №6 (Ритмическая гимнастика) "Мы любим танцевать"</p>	<p>Отрабатывать правильное выполнение упражнений (партер) "Лошадка", "Рыбка". Учить детей выполнять движения под музыкальное сопровождение. Упражнять в выполнении упражнений "Полосы препятствий".</p>	<p>Музыкальное сопровождение, коврики по залу, колечки</p>	<p>1</p>	<p>21.10</p>	<p>—</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения в партере; - Комплекс "Хоки-поки" - Полоса препятствий - П/и "Бездомный заяц", - Дыхательная гимнастика "Деревья шумят". - Стретчинг "Слоник", "Вафелька".
<p>Занятие №7 (Степ-аэробика) "Веселый степ"</p>	<p>Продолжать знакомство со степ-платформой. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе. Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка</p>	<p>Степ-платформа на каждого ребенка</p>	<p>1</p>	<p>23.10</p>	<p>—</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка стоя возле степа; - ходьба на мест; - бег вокруг степа + упражнение "Найди свой степ, - ОРУ на степе: Упражнение "Покажи носочек" Упражнение "Покажи пяточку" Упражнение "Вот какая ножка" Упражнение "Вырастем большими" Упражнение "Веселые коленки" Упражнение "Покажи ножки" Упражнение "Прыг-скок"
<p>Занятие №8 (Степ-аэробика) "Веселый степ"</p>	<p>Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе. Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка</p>	<p>Степ-платформа на каждого ребенка</p>	<p>1</p>	<p>28.10</p>	<p>—</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Стретчинг "Деревце" (стр. 95) - силовые упражнения на степе: Массаж голеней (стр. 36) Упражнение "Достань носочки" Упражнение "Подъемный кран" со степом "Планка в прыжке", - Стретчинг "Слоник" - Полоса препятствий - П/и "Будь внимателен" (бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу - стр. 38)
<p>Ноябрь</p>						

<p>Занятие №9 (тренажеры) "Мальши-крепыши"</p>	<p>Упражнять в выполнении упражнений на тренажерах, отрабатывать движения знакомых комплексов, учить выполнять упражнения "полосы препятствий", способствовать развитию выносливости, укреплять отдельные группы мышц.</p>	<p>Маленькие мячи, детские тренажеры, "полоса препятствий"</p>	<p>1</p>	<p>30.10 (за 04.11)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба (пяточки-носочки, гномики-великаны, страусенок, с продвижением вперед прыжками); - бег (обычный, "стрекоза", "захлест"); - ОРУ с маленькими мячами; - П/и "Поймай мяч"; - Тренажеры и батут; - Полоса препятствий; - П/и "Мыши в кладовой"; - Стретчинг "Змея", "Лягушка".
<p>Занятие №10 (Фитбол-гимнастика) "Лошадка"</p>	<p>Познакомить с движениями из комплекса "Лошадка", учить правильно выполнять упражнения из положения сидя на фитболе. Закреплять выполнение упражнений из разных исходных положений.</p>	<p>Фитболы по количеству детей, муз. сопровождение</p>	<p>1</p>	<p>06.11</p>	<p>—</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба вокруг фитболов (обычная, на носках, "пава", "страусенок") - бег обычный, боковой галоп, с захлестом голени + упражнение на внимание "Спрятаться", дыхательные упражнения; - ОРУ с фитболами, - Комплекс "В траве сидел кузнечик", - Комплекс "Лошадка"; - Упражнения с фитболом (Качелька, Змея, Мостик, Звездочка); - Игровое упражнение "Мы топая ногами", - П/и "Дракон"; - Упражнение на дыхание "Красный шарик". - Стретчинг "Орешек"
<p>Занятие №11 (фитбол-гимнастика) "Лошадка"</p>	<p>Познакомить с движениями из комплекса "Лошадка", учить правильно выполнять упражнения из положения сидя на фитболе. Закреплять выполнение упражнений из разных исходных положений.</p>	<p>Фитболы по количеству детей, муз. сопровождение</p>	<p>1</p>	<p>11.11</p>	<p>—</p>	

Занятие №12 (ритмическая гимнастика) "Веселые ленточки"	Учить правильно выполнять упражнения с атрибутами из разных исходных положений, развивать быстроту, умение двигаться в соответствии с текстом, музыкой. Отрабатывать упражнения из знакомых комплексов.	Коврики, султанчики (ленточки)	1	13.11		- Различные виды ходьбы и бега с ленточками; - Дыхательное упражнение "Подуем на ленточку"; - ОРУ с ленточками; - Комплекс "Крокодильчик", "Мы пойдём налево"; "Разминка" (с ленточками); - Полоса препятствий; - П/и "Вороны и собачка"; - Дыхательное упражнение "Ворона".
Занятие №13 (ритмическая гимнастика) "Озорные султанчики"	Учить правильно выполнять упражнения с атрибутами из разных исходных положений, развивать быстроту, умение двигаться в соответствии с текстом, музыкой. Отрабатывать упражнения из знакомых комплексов.	Коврики, султанчики (ленточки)	1	18.11	—	
Занятие №14 (степ-аэробика) "Прыг-скок"	Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе, познакомить с новыми упражнениями на степ-платформе, формировать умения и навыки правильного выполнения движений	Степы, коврики, маленькие мячи	1	20.11		Степы расставлены по залу: - Ходьба (обычная, носки-пятки, "Цапля", "Страусенок"), - Бег обычный, по сигналу - встать на степ, дыхательные упражнения; - Разные виды прыжков; - ОРУ на степенях с маленькими мячами: Упражнение "Покажи носочек" Упражнение "Покажи пяточку" Упражнение "Вот какая ножка" Упражнение "Вырастем большими" Упражнение "Присядка" с. 47 Упражнение "Веселые коленки" (с.47) Упражнение "Достань пол" (стр. 42) Упражнение "Потянись" Упражнение "Прыг-скок" - Комплекс "Шрек"; - П/и "Будь внимателен"; - Стретчинг "Слоник", - гимнастика для глаз
Занятие №15 (степ-аэробика) "Прыг-скок"	Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе, познакомить с новыми упражнениями на степ-платформе, формировать умения и навыки правильного выполнения движений	Степы, коврики, маленькие мячи	1	25.11		

Занятие №16 (ритмическая гимнастика) "Вот как мы умеем"	Учить выполнять движения из разных исходных положений, развивать чувство ритма, отрабатывать правильность выполнения упражнения "лодочка", упражнять в выполнении упражнений в партере.	Маски для подвижных игр, коврики, конусы, гантели, по 2 на каждого	1	27.11		<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба (между предметами, обычная, носки-пятки, гномики-великаны, обезьянки), - бег между предметами, по сигналу присесть; - Комплекс "Арам-зам-зам, "Мы пойдём налево"; - ОРУ с гантельками; - Упражнения в партере (Крокодилчик, велосипед, носорог, ворона, мостик, лодочка); - Комплекс "Крокодилчик", - Полоса препятствий, - П/и "Удочка", - Стретчинг "Змея", "Черепашка", "Кошечка-собачка".
Декабрь						
Занятие №17 (ритмическая гимнастика) "Вот как мы умеем"	Продолжать учить выполнять движения из разных исходных положений, развивать чувство ритма, отрабатывать правильность выполнения упражнения "лодочка", упражнять в выполнении упражнений в партере.	Маски для подвижных игр, коврики, конусы, гантели, по 2 на каждого	1	02.12	—	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба (между предметами, обычная, носки-пятки, гномики-великаны, обезьянки), - бег между предметами, по сигналу присесть; - Комплекс «Арам-зам-зам, «Мы пойдём налево»; - ОРУ с гантельками; - Упражнения в партере (Крокодилчик, велосипед, носорог, ворона, мостик, лодочка); - Комплекс «Крокодилчик», - Полоса препятствий, - П/и «Удочка», - Стретчинг «Змея», «Черепашка», «Кошечка-собачка».
Занятие №18 (фитбол-гимнастика) «Круглая планета»	Учить выполнять упражнения из исходного положения лежа на фитболе и стоя, отрабатывать движения из ранее разученных комплексов, развивать гибкость, быстроту.	Фитболы, средние мячи, коврики	1	04.12	—	<ul style="list-style-type: none"> Фитболы расставлены по залу - ходьба со средними мячами по залу(обычная, носочки-пяточки, с высоким подниманием коленей, руки сверху- вниз, спиной вперед, выпадами); - бег по залу обычный, с захлестом голени, игровое упражнение "Подбрось-поймай"; - дыхательные упражнения,

<p>Занятие №19 (фитбол-гимнастика) "Круглая планета"</p>	<p>Продолжать учить выполнять упражнения из исходного положения лежа на фитболе и стоя, отрабатывать движения из ранее разученных комплексов, развивать гибкость, быстроту.</p>	<p>Фитболы, средние мячи, коврики</p>	<p>1</p>	<p>09.12</p>	<p>—</p>	<ul style="list-style-type: none"> - комплекс ОРУ со средними мячами, - комплекс "Круглая планета", Лошадка"; - упражнения с фитболами (мостик, аист, паучок, прокатись); - П/и "Ловишки на мячах", - релаксация "Орешек", - стретчинг на фитболе
<p>Занятие №20 (степ-аэробика) "Мы силачи!"</p>	<p>Познакомить с движениями из комплекса "Ля-ли-поп", добиваться правильного выполнения упражнений на степе с использованием дополнительных атрибутов и без них, развивать чувство ритма, быстроту реакции. Воспитывать интерес к занятиям спортом.</p>	<p>Степы, гимнастические палки, коврики</p>	<p>1</p>	<p>11.12</p>	<p>—</p>	<p>Степы по залу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба вокруг степов с гимнастическими палками (обычная, на носках, палка вверху, на пятках, палка перед собой", колено-палка, приставным) - бег обычный, захлест, боковой галов; - дыхательные упражнения, - ОРУ на степях с гимнастическими палками Упражнение "Покажи ножку"(стр. 95) Упражнение "Покажи мяч" Упражнение "Ножки танцуют" Упражнение "Дотянись"
<p>Занятие №21 (степ-аэробика) "Мы силачи!"</p>	<p>Познакомить с движениями из комплекса "Ля-ли-поп", добиваться правильного выполнения упражнений на степе с использованием дополнительных атрибутов и без них, развивать чувство ритма, быстроту реакции. Воспитывать интерес к занятиям спортом.</p>	<p>Степы, гимнастические палки, коврики</p>	<p>1</p>	<p>16.12</p>	<p>—</p>	<ul style="list-style-type: none"> Упражнение ""Подними мяч" Упражнение "Повернись" Упражнение "Прыжки" - комплекс "Шрек", - комплекс "Ля-ли-поп"; - Силовая гимнастика см. стр. 47 ("Детский фитнес") - П/и "1,2,3 - беги", - Дыхательные упражнения, - массаж ног с использованием гимнастических палочек; - Стретчинг "Достань до носочков", "Верблюд".

Занятие №22 (обобщающее) "Чему мы научились"	Совершенствовать умения выполнять движения из знакомых музыкально-ритмических комплексов с использованием спортивного оборудования и без него. Отрабатывать правильность выполнения движений. Развивать двигательную активность.	Муз. сопровождение, коврики для каждого ребенка, степы, фитболы	1	18.12	Коврики по залу - Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей вокруг ковриков, - бег обычный, по залу, игровое упражнение "Найди свой домик"; - Дыхательные упражнения - Ритмическая гимнастика (знакомые комплексы), - Комплексы на фитболах; - Комплексы на степах; - упражнения в партере отработать упражнение "Ящерица", - П/и "Лягушки", "Дракон" с фитболами; - Релаксация, - Стретчинг "Цветок", "Клоун".
Занятие №23 (обобщающее) "Чему мы научились"	Совершенствовать умения выполнять движения из знакомых музыкально-ритмических комплексов с использованием спортивного оборудования и без него. Отрабатывать правильность выполнения движений. Развивать двигательную активность.	Муз. сопровождение, коврики для каждого ребенка, степы, фитболы	1	23.12	- разминка на ковриках Хоки-поки", "Разминка", "Арам-зам-зам"; - дыхательные упражнения; - Полоса препятствий; - П/и "Ловишки парами", "Ловишки с ленточками", "Удочка", "Два Яшки", "Догони мяч", - Игра м/п "В лесу". - Стретчинг "Снежинки", - релаксация "Ветер-ветерок".
Занятие №24 (игровое) "Ловишки"	Познакомить с подвижной игрой "Ловишки парами", дать заряд бодрости, развивать внимание.	Атрибуты для п/и, мячи, скакалка	1	25.12	
Январь					

Занятие №25 (фитбол-гимнастика) "Голубой вагон"	Отработать движения комплекса "Голубой вагон", формировать умение сохранять равновесие при выполнении упражнений на фитболах.	Фитболы по количеству детей, муз. сопровождение, маленькие мячи	1	13.01		Фитболы по залу - ходьба с маленькими мячами (обычная, пяточки-носочки, высоко поднимая колени, прыжки вперед), - бег обычный, игровые упражнения "1,2,3 - лови", "Подбрось - поймай); - прыжки на месте в чередовании с ходьбой (ноги врозь- вместе, из узкого приседа), -дыхательные упражнения, - силовые упражнения с фитболами, - комплексы "Голубой вагон", "Лошадка", - П/и "Быстрая лягушка", "Лисичка и колобки", - Стретчинг "Качелька", "Орешек".
Занятие №26 (фитбол-гимнастика) "Лисичка и колобки"	Отработать правильность выполнение упражнения "подъемный кран", формировать умение сохранять равновесие при выполнении упражнений на фитболах, познакомить с новой игрой "Быстрая лягушка".	Фитболы по количеству детей, муз. сопровождение, комплексы ОРУ, музыкально-ритмические комплексы	1	15.01		
Занятие №27 (степ-аэробика) "Озорные ножки"	Учить выполнять упражнения на степ-платформе с дополнительными атрибутами, сохраняя правильную осанку и равновесие, закреплять умения выполнять движения из комплекса "Ля-ли-поп".	Степы, коврики	1	20.01		Степы расставлены по залу - Ходьба со средними мячами (носочки-пяточки, страусята, петушки) - Бег (захлест, боковой галоп, упражнения на внимание "Остановись и подбрось"); - Прыжки в чередовании с ходьбой с использованием степа, - Силовая гимнастика на степ-платформе Упражнение "Носок"(стр. 101) Упражнение "Пятка" Упражнение "Стопа" Упражнение "Подъем" Упражнение "Лошадка" ("Хоп") Упражнение "Кик" Упражнение "Плие" Упражнение "Перебежка" - Комплексы "Ля-ли-поп", "Шрек", - Стретчинг "Верблюд", - Полоса препятствий, - П/и "Найди пару" - стретчинг "Волна".
Занятие №28 (степ-аэробика) "Озорные ножки"	Учить выполнять упражнения на степ-платформе с дополнительными атрибутами, сохраняя правильную осанку и равновесие, закреплять умения выполнять движения из комплекса "Ля-ли-поп".	Степы, коврики	1	22.01		

<p>Занятие №29 (тренажеры + полоса препятствий) "Мы веселые ребята"</p>	<p>Отрабатывать правильность выполнения упражнений на различных тренажерах, учить выполнять упражнения полосы препятствий, упражнять в прыжках. Развивать выносливость, силу</p>	<p>Тренажеры, батут, "полоса препятствий"</p>	<p>1</p>	<p>27.01</p>		<p>Коврики по залу - Различные виды ходьбы и бега - дыхательные упражнения - стретчинг "Верблюд", Клоун", "Достань коленочки", "Гимнасты" - работа на тренажерах - "Полоса препятствий", - п/и "Ловишка", - игра м/п "Пингвины" - стретчинг + дыхательные упражнения</p>
<p>Занятие №30 (аэробика и силовая гимнастика) "Мы веселые ребята"</p>	<p>Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, развивать координацию, воспитывать волевые качества</p>		<p>1</p>	<p>29.01</p>		<p>См. Занятие с.64 «Детский фитнес» (старшая группа) - разные виды ходьбы и бега, - аэробика «Зоопарк», - силовая гимнастика на степе, - силовая гимнастика с атлетическим мячом, - игры с обручем, - стретчинг</p>
<p>Февраль</p>						
<p>Занятие №31 (ритмическая гимнастика) "Делаем зарядку"</p>	<p>Учить выполнять упражнения в партере, познакомить с упражнениями "ракушка", "обезьянка", "горка"), отрабатывать правильность их выполнения, развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкой, увеличивая темп, развивать силу и выносливость.</p>	<p>Муз. сопровождение, гимнастические палки, коврики</p>	<p>1</p>	<p>03.02</p>		<p>Коврики и палки по разложены по залу - Ходьба (на месте, высоко поднимая колени, носочки-пяточки, отставляя поочередно ноги в стороны, джампинг-джек шагами, перепрыжки в стороны), - бег обычный, игровое упражнение "Найди свое место", - дыхательные упражнения, - комплекс "Разминка", - ОРУ с гимнастическими палками, - комплексы "Мы пойдем налево" (без степа), "Крокодильчик",</p>

Занятие №32 (ритмическая гимнастика) "Делаем зарядку"	Учить выполнять упражнения в партере, познакомить с упражнениями "ракушка", "обезьянка", "горка"), отрабатывать правильность их выполнения, развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкой, увеличивая темп, развивать силу и выносливость.	Муз. сопровождение, гимнастические палки, коврики	1	05.02		- упражнения в партере (ходьба, бег, обезьянка, лодочка, ящерица, ракушка, горка, мостик), - П/и "Ловишка" - Дыхат.упр. "Часики" - Пальчиковая гимнастика "На прогулке"
Занятие №33 (фитбол-гимнастика) "Елочка"	Упражнять в выполнении движений из знакомых комплексов с фитболами, познакомить с упражнениями "елочка", отработать правильность выполнения упражнения, упражнять в бросании и ловле мяча	фитболы, средние мячи, коврики	1	10.02		Фитболы по залу - Ходьба (вокруг фитбола, носочки-пяточки, обезьянки по залу, высоко поднимая колени, приставной) - Бег по залу + упражнение на внимание, прыжки в чередовании с ходьбой, - ОРУ с фитболами, - Комплексы с фитболами; - П/и "Не урони мяч", "Я с мячом играть люблю!", - Пальчиковая гимнастика
Занятие №34 (фитбол - гимнастика) "Елочка"	Упражнять в выполнении движений из знакомых комплексов с фитболами, отрабатывать правильность выполнения упражнений "елочка" и "мостик", упражнять в бросании и ловле мяча, развивать двигательную активность	фитболы, средние мячи, коврики	1	12.02		
Занятие №35 (тренажеры + полоса препятствий) "Спортсмены"	Упражнять в выполнении упражнений "полосы препятствий". Закреплять умение правильно действовать на разных тренажерах в определенном темпе, развивать силу и выносливость.	Детские тренажеры, "полоса препятствий", маленькие мячи	1	17.02		- Ходьба с маленькими мячами (обычная, носочки-пяточки, высоким подниманием бедра, "пава", прыжки с продвижением вперед), - бег обычный, захлест голени, "цирковые лошадки", игровое упражнение "1,2,3 - лови"; - дыхательные упражнения, - комплекс ОРУ "Мультизарядка №6",

Занятие №36 (тренажеры + полоса препятствий) "Спортсмены"	Продолжать упражнять в выполнении упражнений "полосы препятствий". Закреплять умение правильно действовать на разных тренажерах в определенном темпе, развивать силу и выносливость.	Детские тренажеры, "полоса препятствий", маленькие мячи	1	19.02		<ul style="list-style-type: none"> - комплекс "Арам-зам-зам", - Работа на тренажерах (индивидуально), - "Полоса препятствий", - П/и "Кто быстрее", - стретчинг "Цветок", "Черепашка", - Дыхательная гимнастика "Водичка".
Занятие №37 (степ-аэробика) "Веселые мультяшки"	Учить выполнять упражнения на степ-платформе, соблюдая правильную последовательность, закреплять выполнение движений из знакомых комплексов, развивать силу, выносливость, гибкость, чувство ритма	Муз. сопровождение, степ-платформы на каждого, мячи "ежики" по два на каждого.	1	24.02		<p>Степы расставлены по залу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба (вокруг степа с мячиками, носочки-пяточки, перешагивая степ, руки в стороны, с захлестом голени, мячи сзади, перепрыг через степ+ руки круг); - бег по залу, упражнения на внимание; - ОРУ на степ-платформах с мячами; - Комплексы "Топотушки", "Шрек" "Ля-ли-поп", - Силовые упражнения на степе с мячами (достань носочки, достань коленки, самолет); - дыхат. упр. "Ёжик"; - Стретчинг "Морская звезда"; - игра м/п "Море волнуется", - ПИ "Два Яшки".
Занятие №38 (степ-аэробика) "Веселые мультяшки"	Продолжать учить выполнять упражнения на степ-платформе, соблюдая правильную последовательность, закреплять выполнение движений из знакомых комплексов, развивать силу, выносливость, гибкость, чувство ритма	Муз. сопровождение, степ-платформы на каждого, мячи "ежики" по два на каждого.	1	26.02		<p>Степы расставлены по залу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба (вокруг степа с мячиками, носочки-пяточки, перешагивая степ, руки в стороны, с захлестом голени, мячи сзади, перепрыг через степ+ руки круг); - бег по залу, упражнения на внимание; - ОРУ на степ-платформах с мячами; - Комплексы "Топотушки", "Шрек" "Ля-ли-поп", - Силовые упражнения на степе с мячами (достань носочки, достань коленки, самолет); - дыхат. упр. "Ёжик"; - Стретчинг "Морская звезда"; - игра м/п "Море волнуется", - ПИ "Два Яшки".
Март						

<p>Занятие №39 (фитбол-гимнастика) "Обезьянки"</p>	<p>Знакомить с упражнениями из новых музыкально-ритмических комплексов. Учить правильному выполнению силовых упражнений с исходным положением сидя, стоя и лежа на фитболе, упражнять в выполнении движений из знакомых комплексов. Развивать умение сохранять равновесие при выполнении движений из различных исходных положений.</p>	<p>Фитболы по количеству детей, гантели, коврики</p>	<p>1</p>	<p>03.03</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба (обычная, носки-пяточки, высоко поднимая колени, обезьянки, прыжки с поворотом и продвижением вперед); - бег (обычный между мячами, захлест голени, боковой галоп, "цирковые лошадки", по сигналу - бег в другую сторону); - дыхательные упражнения "Поехали"; - ОРУ с фитболами; - музыкально-ритмические комплексы на фитболе,
<p>Занятие №40 (фитбол-гимнастика) "Обезьянки"</p>	<p>Продолжать знакомить с упражнениями из новых музыкально-ритмических комплексов. Отрабатывать правильное выполнение силовых упражнений с исходным положением сидя, стоя и лежа на фитболе, упражнять в выполнении движений из знакомых комплексов. Развивать умение сохранять равновесие при выполнении движений из различных исходных положений.</p>	<p>Фитболы по количеству детей, гантели, коврики</p>	<p>1</p>	<p>05.03</p>		<ul style="list-style-type: none"> - силовые упражнения на фитболах с гантелями; - П/и "Обезьянки и кокосы"; - игра м/п "Моя мяч" (2 часть, с. 210) Стретчинг "Мостик", "Звезда".

<p>Занятие №41 (ритмическая гимнастика + полоса препятствий) "Играем с платочками"</p>	<p>Познакомить с новыми упражнениями в партере ("Ящерица ползет", "Колобок", "Длинный мост"). Учить выполнять упражнения с различным инвентарем, отрабатывать правильное выполнение движений из знакомых музыкально-ритмических комплексов, знакомить с упражнениями из новых комплексов. Развивать выносливость, гибкость.</p>	<p>Платочки на каждого ребенка, "полоса препятствий", коврики</p>	<p>1</p>	<p>10.03</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Разминка стоя на ковриках с платочками; - Прыжки в чередовании с ходьбой; - Музыкально-ритмические комплексы; - Силовые упражнения с платочками; - "Полоса препятствий", - П/и "Удочка", - игра м/п "Путаница" (пособие "Детский фитнес" стр. 211, 2 часть); - стретчинг "Черепашка", - Дыхательные упражнения.
<p>Занятие №42 (ритмическая гимнастика + полоса препятствий) "Играем с платочками"</p>	<p>Отрабатывать правильное выполнение упражнений в партере ("Ящерица ползет", "Колобок", "Длинный мост"). Учить выполнять упражнения с различным инвентарем, отрабатывать правильное выполнение движений из знакомых музыкально-ритмических комплексов, знакомить с упражнениями из новых комплексов. Развивать выносливость, гибкость.</p>	<p>Платочки на каждого ребенка, "полоса препятствий", коврики</p>	<p>1</p>	<p>12.03</p>		
<p>Занятие №43 (фитбол-гимнастика) "Шарик"</p>	<p>Познакомить с упражнениями из новых музыкально-ритмических комплексов на фитболах, упражнять в выполнении упражнений "змея", "лиса", "звезда", "горка", укреплять мышцы кора, развивать гибкость</p>	<p>маленькие и большие мячи, фитболы, коврики</p>	<p>1</p>	<p>17.03</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по залу со средними мячами (носки-пятки, колени, колено-мяч, великаны и гномы, меняем положение рук); - бег по залу + игровое упражнение "Подбрось и поймай", - дыхательные упражнения; - ОРУ с маленькими мячами, - музыкально-ритмические комплексы на фитболах,

<p>Занятие №44 (фитбол-гимнастика) "Веселое путешествие"</p>	<p>Познакомить с упражнениями из новых музыкально-ритмических комплексов на фитболах, упражнять в выполнении упражнений "змея", "лиса", "звезда", "горка", укреплять мышцы кора, развивать гибкость</p>	<p>маленькие и большие мячи, фитболы, коврики</p>	<p>1</p>	<p>19.03</p>		<ul style="list-style-type: none"> - силовые упражнения с фитболом; - п/и "Ловишки на фитболах", - массаж с маленькими мячами, - стретчинг "Орешек", "качельки".
<p>Занятие №45 (степ-аэробика) "Веселая песенка"</p>	<p>Учить удерживать равновесие и правильную постановку стоп при выполнении упражнений на стечах, упражнять в выполнении упражнений из различных комплексов, разнообразить выполнение упражнений с использованием степ-платформ, формировать потребность в двигательной активности.</p>	<p>Муз. сопровождение, степ-платформы на каждого, коврики</p>	<p>1</p>	<p>24.03</p>		<p>Степы расставлены по залу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разные виды ходьбы и бега (с.163); - стретчинг "Деревце", - силовая гимнастика на стечах с малым мячом (2 част, стр. 164) ; - музыкально-ритмические комплексы на стечах, - дыхательная гимнастика "Насос"; - П/и "По мостику" (Ходьба и прыжки на стечах), - пальчиковая гимнастика "Ветер", - стретчинг "Самолет взлетает" (2 часть, с. 162).
<p>Занятие №46 (степ-аэробика) "Веселая песенка"</p>	<p>Учить удерживать равновесие и правильную постановку стоп при выполнении упражнений на стечах, упражнять в выполнении упражнений из различных комплексов, разнообразить выполнение упражнений с использованием степ-платформ, формировать потребность в двигательной активности.</p>	<p>Муз. сопровождение, степ-платформы на каждого, коврики</p>	<p>1</p>	<p>26.03</p>		
<p>Апрель</p>						

<p>Занятие №47 (Ритмическая гимнастика) "Кораблик"</p>	<p>Познакомить с новыми упражнениями в партере ("Кораблик", "Крабик"), совершенствовать выполнение уже знакомых упражнений), учить выполнять движения с гимнастическими палками из разных исходных положений, развивать чувство ритма.</p>	<p>Коврики, гимнастические палки</p>	<p>1</p>	<p>07.04</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба (носочки-пяточки, "великаны-гномики", большие лягушки); - Бег обычный + упражнение на внимание; - ОРУ с гимнастическими палками; - музыкально-ритмические комплексы с использованием гимнастических палок, - п/и "Найди свое место", "Ручеек", - игра м/п "Котята и клубочки" (2 часть, стр. 208), "Друзья" (см. тетрадь), - массаж стоп гимнастическими палками, - стретчинг "Колобок", - дыхательные упражнения.
<p>Занятие №48 (ритмическая гимнастика) "Кораблик"</p>	<p>Познакомить с новыми упражнениями в партере ("Кораблик", "Крабик"), совершенствовать выполнение уже знакомых упражнений), учить выполнять движения с гимнастическими палками из разных исходных положений, развивать чувство ритма.</p>	<p>Коврики, гимнастические палки</p>	<p>1</p>	<p>09.04</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба (носочки-пяточки, "великаны-гномики", большие лягушки); - Бег обычный + упражнение на внимание; - ОРУ с гимнастическими палками; - музыкально-ритмические комплексы с использованием гимнастических палок, - п/и "Найди свое место", "Ручеек", - игра м/п "Котята и клубочки" (2 часть, стр. 208), "Друзья" (см. тетрадь), - массаж стоп гимнастическими палками, - стретчинг "Колобок", - дыхательные упражнения.
<p>Занятие №49 (фитбол-гимнастика) "Вот как мы умеем!"</p>	<p>Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при выполнении упражнений с мячом, отрабатывать выполнение движений из знакомых комплексов, способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата.</p>	<p>Муз. сопровождение, фитболы, средние мячи, коврики, атлетические мячи</p>	<p>1</p>	<p>14.04</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба со средними мячами (обычная, носочки-пяточки, колено вверх, приставной, с разным положением рук), - бег (обычный, боковой галоп, упражнения на внимание), - дыхательные упражнения, - ОРУ со средними мячами, - стретчинг "Солнышко", - музыкально-ритмические комплексы, - силовая гимнастика с атлетическим мячом (с. 128, 2 часть), - п/и "Догони мяч", "Самый быстрый" (2 часть,

Занятие №50 (фитбол-гимнастика) "Вот как мы умеем"	Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при выполнении упражнений с мячом, отрабатывать выполнение движений из знакомых комплексов, способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата.	Муз. сопровождение, фитболы, средние мячи, коврики, атлетические мячи	1	16.04		стр. 203), - стретчинг "вафелька".
Занятие №51 (обобщающее) "Готовимся выступать"	Упражнять в выполнении упражнений с различным оборудованием, отрабатывать выполнение движений знакомых комплексов, воспитывать организованность	коврики, степы, фитболы	1	21.04		по залу разложены свернутые коврики - ходьба (на месте, носочки-пяточки вокруг ковриков, руки за голову, перешагиваем коврики, "Крабики"), - бег; - прыжки в чередовании с ходьбой, - дыхательные упражнения, - ОРУ с ковриками;
Занятие №52 (обобщающее) "Готовимся выступать"	Упражнять в выполнении упражнений с различным оборудованием, отрабатывать выполнение движений знакомых комплексов, воспитывать организованность	коврики, степы, фитболы	1	23.04		- повторение знакомых комплексов с использованием различного оборудования и без него; - П/и "Быстрые лягушки", - стретчинг "Медуза", "Волна".
Занятие №53 (тренажеры +полоса препятствий) "Мальши-крепыши"	Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно. Упражнять в выполнении упражнений "полосы препятствий". Развивать мышечную силу, выносливость.	Муз. сопровождение, коврики, тренажеры, "Полоса препятствий", обручи	1	28.04		- Разные виды ходьбы и бега с обручами, - Дыхательные упражнения, - ОРУ на степях с обручами, (2 часть, стр. 48), - Работа на тренажерах, - "Полоса препятствий" +батут, - П/и "Бездомный заяц", - Игра м/п "Два медведя", - Пальчиковая гимнастика, гимнастик для глаз

Занятие №54 (тренажеры +полоса препятствий) "Мальши- крепьши"	Продолжать развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно. Упражнять в выполнении упражнений "полосы препятствий". Развивать мышечную силу, выносливость.	Муз. сопровождение, коврики, тренажеры, "Полоса препятствий", обручи	1	30.04		<ul style="list-style-type: none"> - Разные виды ходьбы и бега с обручами, - Дыхательные упражнения, - ОРУ на степях с обручами, (2 часть, стр. 48), - Работа на тренажерах, - "Полоса препятствий" +батут, - П/и "Бездомный заяц", - Игра м/п "Два медведя", - Пальчиковая гимнастика, гимнастик для глаз
май						
Занятие №55 (степ-аэробика) (Степы и фитболы"	Учить подбрасывать и ловить мяч стоя на степе. Отрабатывать выразительное и ритмичное выполнение упражнений музыкально-ритмических комплексов. Развивать мышечную силу, выносливость.	степы, большие мячи, коврики	1	05.05		<ul style="list-style-type: none"> - Разные виды ходьбы и бега (спиной вперед, захлест, подскоки), - Дыхательные упражнения, - степ-аэробика с большим мячом (2 часть, стр. 56), - Повторение знакомых комплексов на степях и фитболах, - силовая гимнастика на степе, - П/и "Мой мяч", - Пальчиковая гимнастика "Гриб" - Релаксация "Жучки".
Занятие №56 (степ-аэробика) (Степы и фитболы"	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча стоя на степе. Отрабатывать выразительное и ритмичное выполнение упражнений музыкально-ритмических комплексов. Развивать мышечную силу, выносливость.	степы, большие мячи, коврики	1	07.05		
Занятие №57 (фитбол- гимнастика) "Любимые песенки"	Упражнять в выполнении движений из знакомых комплексов на фитболах и степях, упражнять в выполнении упражнений	Султанчики, ленточки, игровые рули, маска для подвижной игры,	2	12.05		<ul style="list-style-type: none"> - Разные виды ходьбы и бега с ленточками, - Комплекс ОРУ с султанчиками (ленточками), - Повторение музыкально-ритмических комплексов. - Полоса препятствий - П/и "Найди пару", "Бездомный заяц",

Занятие №58 (степ-аэробика) "Любимые песенки"	"Полосы препятствий", учить соблюдать правила безопасности. Развивать память, внимание	коврики, массажные мячики		14.05		"Колпачок", - Дыхательная гимнастика - Массаж с массажными мячами - Релаксация
Занятие №59 "Вот, что умеем"	Повторение комплексов к открытому занятию, продолжать формирование навыков правильной осанки при выполнении упражнений из положения сидя на мяче. Развивать выносливость, гибкость.	Фитболы на каждого, степы, коврики муз. сопровождение, маленькие мячи	2	19.05		- Различные виды ходьбы и бега с - ОРУ с ленточками - Повторение комплексов в с использованием мячей - фитболов", - Повторение музыкально-ритмических комплексов - Повторение комплексов на степах, - П/и "Ловишки парами", "Перепрыгни" - Стретчинг "Верблюд" - Дыхательная гимнастика
Занятие №60 "Вот, что умеем"				21.05		
Занятие №61 26.05	ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ В РАМКАХ ОТЧЕТНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВОСПИТАННИКОВ					

IV.Раздел. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начало учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
02.10.2024	31.05.2025	32 недели	06.01.2025- 10.01.2025	Январь, 2025 Май, 2025

V. Раздел. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Исходя из цели и задач Программы, индивидуальных особенностей воспитанников после освоения Программы в полном объеме планируется достижение следующих результатов:

Дети могут:

} проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях с разнообразным оборудованием;

} сохранять правильную осанку при выполнении движений на степ-платформе, мяче-фитболе;

} выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;

} выполнять упражнения из положения сидя на мяче - фитболе;

} сохранять равновесие при выполнении упражнений с использованием степ-платформы;

} согласовывать движения с музыкой;

} находить последовательность выполнения движения на основе предварительного показа;

} рассказать правила безопасного выполнения движений на степ-платформе и мяче - фитболе (правильно ставить стопу, держать спину прямо и прочее).

VI. Раздел. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации Программы:

- } занятия проводятся в чистом, проветренном физкультурном зале, площадью 83,6 м²,
- } регулярно перед каждым занятием проверяется состояние оборудования, следим за тем, чтобы его использование было безопасным, поврежденные тренажеры не используются,
- } дети занимаются в удобной спортивной одежде и нескользящей обуви (или без нее, в зависимости от используемого оборудования),
- } на занятия допускаются дети не имеющие медицинских противопоказаний,
- } допускается к использованию только исправное оборудование,
- } подбирать мяч (фитбол) каждому ребенку по росту,
- } тренажер может использовать только 1 человек в одно и тоже время.

Оборудование

1. Фитболы по количеству воспитанников. Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении движений на мяче, усиливает эффект занятий. На занятиях преимущественно используются красные (теплый цвет) - повышает активность, усиливает возбуждение ЦНС, и синий мяч (холодный цвет) - успокаивающий. Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием (Потапчук А.А., Овчинникова Т.С.).

2. Мячи разного размеры;

3. Маски для подвижных игр;

4. Султанчики, детские гантели по количеству детей,

5. Обручи;

6. Детские тренажеры:

1. **Детская беговая дорожка (JDO1)** - 'это механическая детская беговая дорожка, для проведения тренировок в игровой форме, сделана из безопасных для детей материалов (количество 2 шт.). Рекомендована детям от 4 лет.

2. **Детский велотренажер (JDO2)** - это механический детский велотренажер, способствующий развитию выносливости, тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы. Рекомендован детям с 3 лет.

3. **Детский ножной тренажер "ходунки" (JDO4)** - это детский "воздушный" тренажер, способствует развитию выносливости, тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы. Рекомендован детям с 3 лет.

4. **Детский гребной тренажер (JDO6)** - это детский тренажер для проведения тренировок в игровой форме, укрепляет сердечно - сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Рекомендован детям с 3 лет.

5. **Детский тренажер степпер (JDO9)** - - это детский тренажер для проведения тренировок в игровой форме, укрепляет сердечно - сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины и ног. Рекомендован детям от 4 лет.

6. **Батут.**

7. Коврики для занятий в партере,

8. Степ-платформы по количеству детей;

9. Скакалки для организации подвижных игр;

10. Кольца для выполнения ОРУ.

Формой контроля Программы является открытое занятие и (или) выступление на отчетном концерте (показ музыкально-ритмических комплексов).

Формы проведения педагогической диагностики

Методика диагностического обследования

детей, посещающих дополнительную образовательную услугу

"Детский фитнес"

Критерий 1

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях

Методика: педагог организует подвижные игры "Ловишка в парах", "Бездомный заяц", "Дракон", по желанию детей. В ходе которых, следит за активностью детей, их интересом.

- навык сформирован,
- навык находится на стадии формирования,
- навык не сформирован.

Критерий 2- 7

Сохраняет правильную осанку при выполнении движений на степ-платформе, мяче-фитболе

Выполняет упражнения демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность

Выполняет упражнения из положения сидя на мяче - фитболе

Сохраняет равновесие при выполнении упражнений с использованием степ - платформы

Согласовывает движения с музыкой

Находит последовательность выполнения движения на основе предварительного показа взрослого

Методика: педагог предлагает детям вспомнить и повторить знакомые комплексы с использованием мячей - фитболов, степ - платформы, в ходе которых наблюдает за соответствием выполнения движений детьми по критериям.

- навык сформирован,
- навык находится на стадии формирования,
- навык не сформирован.

Критерий 8

Сохраняет правильную осанку при выполнении движений на степ-платформе, мяче-фитболе

Методика: перед организацией упражнений с использованием мячей- фитболов, степ-платформ, подвижных игр, педагог предлагает детям назвать правила безопасного поведения во время выполнения упражнений и подвижных игр, а также наблюдает за соблюдением данных правил.

- навык сформирован,
- навык находится на стадии формирования,
- навык не сформирован.

Лист диагностического обследования детей 4-5 лет

Дата _____

Показатели развития	ФИ ребенка													Примечание
Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях														
Сохраняет правильную осанку при выполнении движений на степ-платформе, мяче-фитболе														
Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений														
Выполняет упражнения из положения сидя на мяче - фитболе														
Сохраняет равновесие при выполнении упражнений с использованием степ-платформы														
Согласовывает движения с музыкой														
Находит последовательность выполнения движения на основе предварительного показа														
Рассказывает правила безопасного выполнения движений на степ-платформе, мяче-фитболе.														

Список литературы

1. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Издательство "Речь", 2002. 176с.
2. Подробнее: <https://fiziotera.ru/fizkultura-deti-4-goda/>
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2014. 160с.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015. 224 с.
5. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет.сада. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Просвещение, 1986. - 79с.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006. 104с.
7. Фитнес для детей дошкольного возраста. Борисова М.М. Журнал Детский сад от А до Я. №5, 2012г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923258

Владелец Андреева Светлана Игоревна

Действителен с 26.01.2024 по 25.01.2025