


**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий муниципального  
бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
муниципального образования  
город Краснодар «Детский сад  
комбинированного вида № 168»  
 Т.А.Пересадына  
«31» августа 2023 года  
(протокол педагогического совета  
от 31.08.2023 года, № 1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
«Фитнес-Данс»**

муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения муниципального  
образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 168»  
Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: 5-6 лет

Разработчик программы:  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад № 168» Фролова Е.А.

## Содержание программы

### I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка _____	3
1.2 Актуальность _____	4
1.3 Цели и задачи реализации программы _____	4
1.4 Планируемые результаты освоения программы _____	5
1.5 Принципы и подходы к формированию программы _____	6
1.6 Организационно-педагогические условия для реализации программы _____	7

### II. Содержательный раздел

2.1 Формы и методы реализации программы _____	9
2.2 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников _____	11

### III. Организационный раздел

3.1 План и тематическое планирование образовательной деятельности _____	11
3.1.1 План образовательной деятельности _____	11
3.1.2 Тематическое планирование образовательной деятельности _____	13
3.1.3 Информационно-методическое обеспечение _____	19
3.1.4 Кадровые, методические и материально-технические условия _____	19

# **I. Целевой раздел**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре «ФитнесДэнс» разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Настоящая программа является программой дополнительного образования по детскому фитнесу для детей дошкольного возраста и разработана на основе пособия по физическому развитию дошкольников с включением фитнес-тренировок «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» Сулим Е.В. и программы физического развития детей 3—7 лет «Будь здоров, дошкольник!» Токаевой Т. Э. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

Программа направлена на оптимизацию роста и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия), совершенствование физических способностей и развитие психических качеств, развитие и функциональное совершенствование различных функций и систем организма, создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, повышения интереса к физкультурным занятиям.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – степ-аэробика, ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств, оздоровительной и дыхательной гимнастики.

## 1.2 Актуальность

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных организаций предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Следовательно, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных организациях.

Программа «ФитнесДэнс» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей 6-7 лет и рассчитана на 1 год обучения. Особенностью программы является новизна, заключающаяся в применении оздоровительных фитнес-технологий, которые, при условии использования принципов «ненасильственного» физического воспитания, развивают детей физически одновременно с развитием их умственных способностей.

## 1.3 Цели и задачи реализации программы

**Цель программы** – удовлетворение естественной потребности детей в движении и содействие гармоничному развитию ребёнка дошкольного возраста. Выявление, раскрытие и развитие физических способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника посредством фитнес - тренировок.

**Основная задача** — это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

#### **Задачи программы:**

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)
2. Развивать основные физические качества – силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость.
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
5. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стретчингу, логоритмике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, ленты, мячи);
6. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
7. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении;
8. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.
9. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

#### **1.4 Планируемые результаты освоения программы**

- повышение уровня развития физических качеств (ловкость, выносливость, гибкость, сила);
- повышение уровня показателей координационных способностей и скоростно-силовых показателей;
- укрепление здоровья воспитанников;

Ребёнок будет знать и уметь использовать:

- необходимые двигательные умения и навыки аэробики, пальчиковой и дыхательной гимнастики, стретчинга, силовой гимнастики с предметами и без;
- все базовые шаги степ-аэробики и применять их как в самостоятельной деятельности, так и при выполнении музыкально-ритмических комплексов;
- правила здорового образа жизни;

- уметь управлять своим телом при овладении нетрадиционными способами оздоровления (самомассаж, релаксация);
- уметь ходить, бегать и прыгать ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи);

## **1.5 Принципы и подходы к формированию программы**

Программа сформирована на общедидактических принципах педагогики:

- систематичности (занятия проводятся регулярно);
- доступности (с учетом возраста занимающихся);
- прогрессирования (возрастания физической нагрузки).

А также на принципах гуманистической педагогики:

- безоценочной деятельности (освобождения детей от страха делать ошибки);
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- творческой деятельности (предусматривает самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта);
- сотрудничества и кооперации (дает возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой, занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками);
- взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

Также учитывается:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогом различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

## 1.6 Организационно-педагогические условия для реализации программы

- программа «ФитнесДэнс» рассчитана на семь месяцев - 30 часов
- периодичность занятий - 1 раз в неделю
- продолжительность - не более 25 минут
- форма занятий – групповая

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся
- принадлежность к медицинской группе
- психофизиологические особенности ребенка

Группы занимающихся желательно формировать средней наполняемости — от 6 до 10 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а также персонально. Организованная деятельность по дополнительному образованию «ФитнесДэнс» проводится в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Инструктор по физкультуре ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
  - физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (атлетический мяч, резиновый мяч, гимнастическая палка, гантели и др.)
  - физические упражнения на гимнастических снарядах (степ-платформах, гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).
- Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.
- упражнения стретчинга;

**Упражнения общей направленности** включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»),

выносливости, гибкости, ловкости и двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности** включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

**Первая (вводная) часть** фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части фитнес-тренировки. Это достигается с помощью специальных упражнений: различных видов ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вводная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 3-5 минуты от общего времени.

**Вторая (основная) часть** включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, качание пресса и т.д.

Также способствуют развитию силы элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание с использованием различного оборудования).

Занятия в стиле *step by step* направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения (ходьба) на гимнастической скамейке и мягком бревне. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами).



На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определённых навыков, качества и быстроты их выполнения, ребёнок может соотносить свои действия с определённым музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учётом сложности двигательных действий и интереса детей. Подвижная игра – умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей. Основная часть занимает большую часть времени и длится 15-20 минут.

**Цель третьей (заключительной) части** занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Занимает она 4 - 5 минут. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речёвки.

Обучение детей основным видам движений (ОВД) не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия – на третьей и четвёртой неделях. Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1 Формы и методы реализации программы**

Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям фитнесом применяются разнообразные формы их проведения:

- традиционная,
- игровая,
- круговая тренировка;

**Методы реализации образовательной программы:**

Для обеспечения эффективного взаимодействия педагога и детей в ходе реализации программы «ФитнесДэнс» используются различные методы и приемы:

- **специфические** (характерные только для процесса физического воспитания)
- **общепедагогические** (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам относятся:

- метод строго регламентированного упражнения (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой);
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и развитием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- **Наглядные:**
  - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
  - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
- **Словесные:**
  - объяснения, пояснения, указания;
  - подача команд, распоряжений, сигналов;
  - вопросы к детям;
  - словесная инструкция.
- **Практические:**
  - повторение упражнений без изменения и с изменениями;
  - проведение упражнений в игровой форме;
  - проведение упражнений в соревновательной форме.

Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач по освоению программы.

## **2.2 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие с семьями воспитанников.

В начале учебного года с родителями детей, обучающихся по программе «ФитнесДэнс», проводится тематическое собрание «Что такое детский фитнес?», «Детский фитнес как один из способов здоровьесбережения». Родители узнают о том, какое значение имеет физическая культура и непосредственно фитнес для воспитания и развития дошкольников, знакомятся с принципами и содержанием программы «ФитнесДэнс». В течение учебного года проводятся индивидуальные консультации для ознакомления родителей с динамикой физического развития детей, открытые занятия с участием родителей. В конце учебного года проводится отчетное мероприятие. Таким образом, используются такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребенка. Особенность используемых форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей и детей.

## **III. Организационный раздел**

### **3.1 План и тематическое планирование образовательной деятельности**

#### **3.1.1 План образовательной деятельности**

- программа «ФитнесДэнс» рассчитана на семь месяцев - 30 часов
- периодичность занятий - 1 раз в неделю
- продолжительность - не более 25 минут
- форма занятий – групповая

<i>№</i>	<i>Месяц / неделя</i>	<i>Тема</i>
1.	Октябрь I	«Экскурсия в лес»
2.	Октябрь II	«Экскурсия в лес»
3.	Октябрь III	Фитнес-тренировка – комплекс 1
4.	Октябрь IV	Фитнес-тренировка – комплекс 2
5.	Ноябрь I	«Путешествие по городу»
6.	Ноябрь II	«Путешествие по городу»
7.	Ноябрь III	Фитнес-тренировка – комплекс 3
8.	Ноябрь IV	Фитнес-тренировка – комплекс 4
9.	Декабрь I	«Путешествие в зимний лес»
10.	Декабрь II	«Путешествие в зимний лес»
11.	Декабрь III	Фитнес-тренировка – комплекс 5
12.	Декабрь IV	Фитнес-тренировка – комплекс 6
13.	Январь I	«Забавы зимушки-зимы»
14.	Январь II	«Забавы зимушки-зимы»
15.	Январь III	Фитнес-тренировка – комплекс 7
16.	Январь IV	Фитнес-тренировка – комплекс 8
17.	Февраль I	«Пожарные на учении»
18.	Февраль II	«Пожарные на учении»
19.	Февраль III	Фитнес-тренировка – комплекс 9
20.	Февраль IV	Фитнес-тренировка – комплекс 10
21.	Март I	«Мы - юные циркачи»
22.	Март II	«Мы - юные циркачи»
23.	Март III	Фитнес-тренировка – комплекс 11
24.	Март IV	Фитнес-тренировка – комплекс 12
25.	Март V	«Цирк»
26.	Апрель I	«Цирк»
27.	Апрель II	Фитнес-тренировка – комплекс 13
28.	Апрель III	Фитнес-тренировка – комплекс 14

29.	Апрель	IV	«Олимпийские звёзды»
30.	Апрель	V	«Олимпийские звёзды»

Содержание комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) и фитнес-тренировок соответствуют содержанию авторской программы Е.В.Сулим «Детский фитнес» для детей 5-7 лет, 2-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2018.

### 3.1.2 Тематическое планирование образовательной деятельности

#### ОКТАБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Экскурсия в лес»</b> <b>ОРУ – комплекс 1*</b>						
Перестроение в две колонны, расчёт на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная, в глубоком приседе, спиной вперёд. Бег «змейкой», широким шагом, с преодолением препятствий (h=20см)	Ходьба по гимнастической скамейке, с переключением малого мяча из руки в руку над головой <b>П**</b>	Прыжки через 5-6 предметов (высота 15-20 см) <b>З****</b>	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди <b>О***</b>	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка» *****
<b>Вторая неделя</b> <b>Тема «Экскурсия в лес»</b> <b>ОРУ – комплекс 1</b>						
--/--	Ходьба обычная, по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках, на носках. Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием вперёд	--/-- <b>З</b>	—	--/-- <b>П</b>	Ползание на четвереньках по скамейке <b>О</b>	Подвижная игра «Колобок» Малоподвижная игра «Дружные пингвины»

	прямых ног				
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка – комплекс 1</i>					
<b>Четвёртая неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка – комплекс 2</i>					

\* См. все ОРУ [1, с. 127-138]

\*\* З – здесь и далее – закрепление.

\*\*\* О - здесь и далее – обучение.

\*\*\*\* П - здесь и далее – повторение.

\*\*\*\*\* Описание подвижных игр см. [1, с. 140-154]

## Н О Я Б Р Ь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Путешествие по городу»</b> <b>ОРУ – комплекс 3</b>					
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне, с остановкой по сигналу ( <i>лечь, сесть; весёлая зарядка «Велосипед»*</i> ). Бег обычный в колонне по одному; с преодолением препятствий ( <i>бордюры, барьеры</i> )	Прыжки в длину с места <b>З</b>	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы <b>П</b>	Ползание до флажка с толканием мяча головой ( <i>расстояние 4-5м</i> ) <b>О</b>	Подвижная игра «Найди своё место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
<b>Вторая неделя</b> <b>Тема «Путешествие по городу»</b> <b>ОРУ – комплекс 3</b>					
Повороты на углах зала и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперёд, с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Маленькая горка»</i> ). Бег обычный, медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Прыжки в высоту с места на двух ногах <b>З</b>	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую <b>О</b>	--- <b>П</b>	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушёл?»
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка – комплекс 3**</i>					
<b>Четвёртая неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка – комплекс 4</i>					

\* Здесь и далее описание весёлых зарядок см. [1, с. 138-149]

## ДЕКАБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Путешествие на волшебный остров»</b> <b>ОРУ – комплекс 4</b>					
1	2	3	4	5	6
Расчёт на «раз», «два», «три»; перестроение по расчёту; построение в звенья за ведущим	Ходьба обычная; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Салют»</i> ). Бег обычный; «змейкой», с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Чудесные ладошки»</i> );	Ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча под коленом <b>О</b>	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы <b>П</b>	Ползание лёжа на животе на гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками <b>З</b>	Подвижная игра «Щука». Малоподвижная игра «Хвост Бабы Яги»
<b>Вторая неделя</b> <b>Тема «Путешествие в зимний лес»</b> <b>ОРУ – комплекс 4</b>					
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги	Ходьба обычная, широким шагом, приставным шагом правым и левым боком. Бег обычный; широким шагом, семенящим шагом, с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Салют»</i> )	Ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча под коленом и над головой <b>З</b>	Отбивание мяча от пола <b>О</b>	Подлезание под дугу в плотной группировке <b>П</b>	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Малоподвижная игра «Друзья»
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка – комплекс 5</i>					
<b>Четвёртая неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка – комплекс 6</i>					

## ЯНВАРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Забавы зимушки-зимы»</b> <b>ОРУ – комплекс 5</b>					
Перестроение	Обычная ходьба в	Ходьба по	Прыжки в	Отбивание	Подвижная

в одну и три колонны; перестроение в пары	чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей; бег врассыпную; с остановкой по сигналу ( <i>веселая зарядка «Маленькая горка»</i> )	гимнастической скамейке с перешагиванием обруча <b>З</b>	глубину в обозначенное место <b>П</b>	мяча от пола в движении по прямой <b>О</b>	игра «Удочка». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
1	2	3	4	5	6
<b>Вторая неделя</b> <b>Тема «Забавы зимушки-зимы»</b> <b>ОРУ – комплекс 5</b>					
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; с остановкой по сигналу (присесть; <i>весёлая зарядка «Качели-карусели»</i> )	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове с приседанием посередине скамейки <b>О</b>	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед <b>З</b>	Отбивание мяча от пола в движении по прямой <b>П</b>	Подвижная игра «Чай-чай-выручай». Малоподвижная игра «Летает-не летает»
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка – комплекс 7</i>					
<b>Четвёртая неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка – комплекс 8</i>					

## Ф Е В Р А Л Ь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Пожарные на учении»</b> <b>ОРУ – комплекс 6</b>					
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Качели-карусели»</i> ). Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами <b>П</b>	Прыжки в длину с места <b>З</b>	Забрасывание мяча в корзину <b>О</b>	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Малоподвижная игра «Котята и клубочки»
<b>Вторая неделя</b>					



Тема «Пожарные на учении» ОРУ – комплекс 6					
Равнение в колонне, шеренге, перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Лодочка»</i> ). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперёд	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя <b>З</b>	Прыжки в длину с разбега на 130-150 см ( <i>разбег 8м</i> ) <b>О</b>	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину <b>П</b>	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Малоподвижная игра «Тихо-громко»
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка – комплекс 9</i>					
<b>Четвёртая неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка – комплекс 10</i>					

### МАРТ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
<b>Первая неделя</b> Тема «Мы - юные циркачи» ОРУ – комплекс 7					
Построение в шеренгу, колонну; расчёт на «раз», «два»; построение в круг, два круга	Ходьба обычная, скрестным шагом (вперёд, вправо, влево) в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Лодочка»</i> )	Запрыгивание на высоту с места <b>З</b>	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3-4 раза) <b>П</b>	Передвижение вперёд с помощью рук и ног, сидя на гимнастической скамейке <b>О</b>	Подвижная игра «Возьми платочек». Малоподвижная игра «Летела ворона»
<b>Вторая неделя</b> Тема «Мы – юные циркачи» ОРУ – комплекс 7					
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперёд, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Лодочка»</i> ). Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Кенгуру»</i> )	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место <b>З</b>	Метание в вертикальную цель <b>О</b>	Передвижение вперёд с помощью рук и ног, сидя на гимнастической скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног <b>П</b>	Подвижная игра «Третий лишний». Малоподвижная игра «Тихо-громко»
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка – комплекс 11</i>					

<b>Четвёртая неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка – комплекс 12</i>					
<b>Пятая неделя</b>					
<b>Тема «Цирк»</b>					
<b>ОРУ – комплекс 8</b>					
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
Построение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами ( <i>весёлая зарядка «Экскаватор»</i> ). Медленный бег, «змейкой»	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением на двух ногах посередине <b>З</b>	Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3,5-4 м) <b>О</b>	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт <b>П</b>	Подвижная игра «Число не забывай». Малоподвижная игра «Ласковое слово»

### А П Р Е Л Ь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры	
1	2	3	4	5	6	
<b>Первая неделя</b>						
<b>Тема «Цирк»</b>						
<b>ОРУ – комплекс 8</b>						
Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении	Ходьба обычная; спиной вперёд; с выпадами; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Ёжик»</i> ). Медленный бег 1 минуту, «змейкой» с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя).	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах <b>З</b>	--/-- <b>П</b>	Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе <b>О</b>	Подвижная игра «Четыре цапли». Малоподвижная игра «Кольцо-колечко»	
<b>Вторая неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка – комплекс 13</i>						
<b>Третья неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка – комплекс 14</i>						
<b>Четвёртая неделя</b>						
<b>Тема «Олимпийские звёзды»</b>						
<b>ОРУ – комплекс 9</b>						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Построение в три, четыре	Ходьба обычная в колонне парами, по сигналу	Ходьба с перешагиванием через		Отбивание мяча от пола с продвижением	Лазанье по гимнасти	Подвижная игра «Не урони мяч».

колонны, парами	(перестроение в одну колонну; весёлая зарядка «Экскаватор») Бег обычный; «змейкой» со сменой ведущего; семенящим шагом	предметы на скамейке <b>З</b>		нием вперёд между предметами <b>П</b>	ческой стенке с перелезанием с пролёта на пролёт <b>О</b>	Малоподвижная игра «Хвост Бабы Яги»
<b>Пятая неделя</b> <b>Тема «Олимпийские звёзды»</b> <b>ОРУ – комплекс 9</b>						
Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Экскаватор») Бег обычный, «змейкой» со сменой направляющего	—	Прыжки через обруч на месте <b>О</b>	Отбивание мяча от пола между предметами и забрасыванием мяча в корзину <b>З</b>	--/-- <b>П</b>	Подвижная игра «Четыре цапли». Малоподвижная игра «Котята и клубочки»

### 3.1.3 Информационно-методическое обеспечение

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018. - 160 с. – (Будь здоров, дошкольник!)
2. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. И испр. – М.: ТЦ Сфера, 2018.-112с. – (Будь здоров, дошкольник!)
3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс» 2016г.
4. Токаева Т. Э. Программа физического развития детей 3—7 лет «Будь здоров, дошкольник!» - М.: ТЦ Сфера, 2016г.

### 3.1.4 Кадровые, методические и материально-технические условия

Реализация программы обеспечивается специально подготовленным педагогом. Такую подготовку специалист может пройти на краткосрочных курсах повышения квалификации.

Педагог должен владеть общепедагогическими умениями, знаниями и готовностью выполнять трудовые действия, обозначенные в стандарте профессиональной деятельности педагога дошкольного образования.

Материально-техническое обеспечение программы соответствует: санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам; правилам пожарной безопасности; возрасту и индивидуальным особенностям развития детей.

Состояние материально-технической базы ДООУ соответствует педагогическим требованиям современного уровня образования, требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта.

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования.

Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, гимнастические скамейки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием. Необходимое материально-техническое обеспечение для реализации образовательной программы:

1. Спортивный зал;
2. Гимнастические маты;
3. Степ-платформы (по количеству занимающихся);
4. Фитбол-мячи (по количеству занимающихся);
5. Обручи 60см;
6. Гантели 0,5 кг;
7. Эластичные фитнес-ленты;
8. Мячи резиновые;
9. Гимнастические скамейки;
10. Тактильные доски;
11. Массажные мячики.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудиофайлы для музыкального сопровождения;
3. Картотека комплексов ОРУ;
4. Картотека подвижных игр.