

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 45
комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ № 45
_____ Е.Д.Спичак
Приказ № 72 от 28.08.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Срок реализации: 1 год
Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 3 до 5 лет

Разработчик программы:
Магомедова Альбина Рамазановна
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Фитнес для детей» разработана в соответствии с нормативно - правовыми актами Российской Федерации.

Основные характеристики программы

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Адресат ДОП: программа «Детский фитнес» предназначена для обучающихся 3-5 лет.

Актуальность ДОП: Актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности. Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: 56 занятий, с 1 ноября по 31 мая

Цель и задачи ДОП:

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие:

- Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и фитбол-гимнастики.
- Формирование навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стретчинг.
- Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.

Развивающие:

1. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

2. Улучшение моторики и повышение уровня функциональных возможностей организма.
3. Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
4. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Воспитательные:

1. Формирование привычки заботиться о своем здоровье и поддерживать физическую форму.
2. Развитие положительных эмоций и радости от активной двигательной деятельности.
3. Создание условий для социализации детей в процессе совместных тренировок и игр.
4. Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
5. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Оздоровительные:

Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;

Развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу

Формирование потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Формирование и закрепление навыков правильной осанки;

Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;

Формирование мышечного корсета;

Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;

Заинтересовать детей упражнениями и игрой с различными атрибутами;

Содействовать профилактике плоскостопия;

Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма

Планируемые результаты освоения ДОП:

Предметные результаты: Ребенок умеет:

- Базовые двигательные навыки: уверенно и координированно выполнять основные виды ходьбы (на носках, пятках, внутренней/внешней стороне стопы), бега (с ускорением, замедлением, изменением направления), прыжков (на двух, одной ноге, через скакалку, в длину с места), метать предметы (мяч, мешочек) на дальность и в цель правой и левой рукой, лазать по гимнастической стенке, канату (с помощью) и ползать по-пластунски, на четвереньках, ловить и бросать мяч одной и двумя руками после отскока от пола и без него, выполнять элементы ведения мяча ногой и рукой, сохранять равновесие в статике (стойка на одной ноге 5-10 сек, "ласточка" с помощью) и динамике (ходьба по гимнастической скамье, по узкой линии с предметом),

выполнять базовые акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках (с опорой), упрощенный "мостик" (с помощью взрослого).

- Выполнять комплексы упражнений: общеразвивающие упражнения без предметов и с использованием малых форм инвентаря (мяч, обруч, гимнастическая палка, фитбол) для всех групп мышц, упражнения на развитие гибкости (стретчинг) для основных групп мышц с правильной амплитудой и задержкой, упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, дыхательные упражнения, контролируя вдох и выдох, простые танцевальные связки и ритмические упражнения под музыку различных жанров, демонстрируя чувство ритма.

- Знает: названия основных частей своего тела и направления движения, элементарные правила безопасного поведения во время занятий физической культурой и использования спортивного инвентаря, важность правильной осанки и основные способы ее формирования, необходимость соблюдения режима дня, важность физической активности для здоровья.

Метапредметные результаты: У ребенка формируется:

- Регулятивные умения: принимать и удерживать двигательную задачу, поставленную педагогом, стремиться к её выполнению, планировать последовательность выполнения простых упражнений и игровых действий, осуществлять самоконтроль за правильностью выполнения движений, соблюдением правил игры, оценивать свой результат выполнения задания с помощью педагога и самостоятельно, проявлять волевое усилие для преодоления двигательных трудностей.

- Коммуникативные умения: взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе совместной двигательной деятельности (в парах, в команде, в подвижных играх), соблюдать элементарные нормы и правила поведения в коллективе, проявлять взаимопомощь и доброжелательность, выражать свои эмоции и чувства в процессе двигательной деятельности адекватными способами, слушать и понимать инструкции педагога и правила игры.

- Познавательные умения: находить сходства и различия в способах выполнения движений, устанавливать причинно-следственные связи между физической активностью и состоянием здоровья, ориентироваться в пространстве, используя схемы и словесные указания (лево, право, вверх, вниз, вперед, назад), анализировать и выделять основные элементы движений, развивать воображение и творческое мышление в процессе придумывания движений и участия в сюжетных играх.

Личностные результаты: Ребенок приобретает:

- Устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, осознание ценности здорового образа жизни.

- Чувство уверенности в своих силах и возможностях, повышение самооценки через достижение двигательных успехов.

- Навыки проявления инициативы и самостоятельности в двигательной деятельности.

- Опыт проявления таких качеств, как упорство, настойчивость, дисциплинированность в процессе выполнения упражнений.
- Представление о себе как о здоровом и активном человеке, способном к физическим достижениям.
- Развитие эмоциональной устойчивости и способности справляться с небольшими неудачами в игре или упражнении.
- Навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Позитивное отношение к окружающему миру через активное взаимодействие с ним.

Предметные результаты

- Владение базовыми техниками выполнения упражнений (упражнения на растяжку, укрепление мышц, развитие равновесия).
- Первоначальные знания о пользе физической активности и влиянии занятий фитнесом на организм.
- Выполнение простых комбинаций движений и выполнение заданий в условиях группового занятия.

Метапредметные результаты

Формируются универсальные учебные действия:

- Регулятивные: способность контролировать своё самочувствие и нагрузку в процессе занятий, умение ставить цели и определять способы достижения результата.
- Познавательные: понимание связи занятий фитнесом с общим здоровьем и развитием организма, использование опыта прошлых занятий для улучшения текущих результатов.
- Коммуникативные: готовность эффективно взаимодействовать с группой сверстников, выражать свое мнение, помогать друг другу, соблюдать правила совместной деятельности.

Личностные результаты

Осуществляется личностное развитие воспитанника:

- Возрастание потребности в движении и поддержании собственного здоровья.
- Проявление стойкого желания посещать занятия регулярно и активно включаться в процесс тренировки.
- Появление готовности брать ответственность за собственное здоровье и поведение на занятии.
- Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности и самодисциплины.
- Сохраняется положительное отношение к себе и своему телу, формируется осознанное стремление улучшать собственную физическую подготовку.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации ДОП: русский.

Форма обучения ДОП: очная.

Условия набора и формирования групп ДОП:

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие без специального отбора и наличия базовых знаний в данной области деятельности, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Формы организации и проведения занятий:

Занятия проводятся: аудиторно

Формы организации деятельности: групповые занятия

Формы проведения занятий:

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятие может быть введено не более 2-3 комбинаций.
2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.
3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и комбинации.
4. Импровизационная работа. На этих занятиях дети выполняют придуманные ими вариации из закреплённых упражнений. Такие задания развивают фантазию.

Материально-техническое оснащение:

Оборудованное помещение для проведения теоретических и практических занятий

№	Перечень основного оборудования	Количество
1.	Музыкальный центр	1
2.	Спортивное оборудование • гимнастические палки • гимнастические мячи • гимнастические обручи • гимнастические маты • скакалки • мячи большие резиновые (фитбол) • гимнастические гантели (пластик) • флажки, помпоны. • тяжелые гимнастические мячи мягкие модули разных форм коврики	По количеству обучающихся

	канат малые мячи	
3.	Декорации (для проведения сюжетных занятий)	
4.	Костюмы	

Учебный план

реализации общеразвивающей программы дополнительного образования
«Детский фитнес»
на 2025-2026 учебный год

№	Название раздела, темы	Количество часов всего			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Входная диагностика	1	0,5	0,5	Физические качества: 1. Гибкость 2. Координационные способности: - точность движения - равновесие - ритм движения - расслабление - мелкая моторика 3. Быстрота - движение - темп движения - двигательная реакция 4. Сердечно сосудистая и дыхательная система 5. Опорно-двигательный
2	Гимнастика	9	1	8	
3	Спортивная аэробика	9	1	8	
4	Силовая гимнастика	9	1	8	
5	Бэби – дэнс	9	1	8	
6	Стретчинг (эл. йоги)	9	1	8	
7	Дыхательная гимнастика	9	1	8	
8	Художественная гимнастика	10	1	9	
9	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Обследование
	Всего	56			

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Детский фитнес»
на 2025 – 2026 учебный год

Возраст	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
3-5 лет	03.11.2025	28.05.2026	28 недель	56 дней	56 часов	20 минут

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Детский фитнес»

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие:

- Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и фитбол-гимнастики.
- Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стретчинг.
- Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.

Развивающие:

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Воспитательные:

- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Формировать у ребенка познавательный интерес к своему здоровью и способам его укрепления.

Оздоровительные:

- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- Развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу
- Формирование потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.
- Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- Формирование мышечного корсета;
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с различными атрибутами;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Планируемые результаты освоения ДОП:

Предметные результаты: Ребенок умеет:

- Базовые двигательные навыки: уверенно и координированно выполнять основные виды ходьбы (на носках, пятках, внутренней/внешней стороне стопы), бега (с ускорением, замедлением, изменением направления), прыжков (на двух, одной ноге, через скакалку, в длину с места), метать предметы (мяч, мешочек) на дальность и в цель правой и левой рукой, лазать по гимнастической стенке, канату (с помощью) и ползать по-пластунски, на четвереньках, ловить и бросать мяч одной и двумя руками после отскока от пола и без него, выполнять элементы ведения мяча ногой и рукой, сохранять равновесие в статике (стойка на одной ноге 5-10 сек, "ласточка" с помощью) и динамике (ходьба по гимнастической скамье, по узкой линии с предметом), выполнять базовые акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках (с опорой), упрощенный "мостик" (с помощью взрослого).
- Выполнять комплексы упражнений: общеразвивающие упражнения без предметов и с использованием малых форм инвентаря (мяч, обруч, гимнастическая палка, фитбол) для всех групп мышц, упражнения на развитие гибкости (стретчинг) для основных групп мышц с правильной амплитудой и задержкой, упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, дыхательные упражнения, контролируя вдох и выдох, простые танцевальные связки и ритмические упражнения под музыку различных жанров, демонстрируя чувство ритма.
- Знает: названия основных частей своего тела и направления движения, элементарные правила безопасного поведения во время занятий физической культурой и использования спортивного инвентаря, важность правильной осанки и основные способы ее формирования, необходимость соблюдения режима дня, важность физической активности для здоровья.

Метапредметные результаты: У ребенка формируется:

- Регулятивные умения: принимать и удерживать двигательную задачу, поставленную педагогом, стремиться к её выполнению, планировать последовательность выполнения простых упражнений и игровых действий, осуществлять самоконтроль за правильностью выполнения движений, соблюдением правил игры, оценивать свой результат выполнения задания с помощью педагога и самостоятельно, проявлять волевое усилие для преодоления двигательных трудностей.
- Коммуникативные умения: взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе совместной двигательной деятельности (в парах, в команде, в подвижных играх), соблюдать элементарные нормы и правила поведения в коллективе, проявлять взаимопомощь и доброжелательность, выражать свои эмоции и чувства в процессе двигательной деятельности адекватными способами, слушать и понимать инструкции педагога и правила игры.
- Познавательные умения: находить сходства и различия в способах выполнения движений, устанавливать причинно-следственные связи между физической активностью и состоянием здоровья, ориентироваться в

пространстве, используя схемы и словесные указания (лево, право, вверх, вниз, вперед, назад), анализировать и выделять основные элементы движений, развивать воображение и творческое мышление в процессе придумывания движений и участия в сюжетных играх.

Личностные результаты: Ребенок приобретает:

- Устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, осознание ценности здорового образа жизни.
- Чувство уверенности в своих силах и возможностях, повышение самооценки через достижение двигательных успехов.
- Навыки проявления инициативы и самостоятельности в двигательной деятельности.
- Опыт проявления таких качеств, как упорство, настойчивость, дисциплинированность в процессе выполнения упражнений.
- Представление о себе как о здоровом и активном человеке, способном к физическим достижениям.
- Развитие эмоциональной устойчивости и способности справляться с небольшими неудачами в игре или упражнении.
- Навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Позитивное отношение к окружающему миру через активное взаимодействие с ним.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

В разделах «Лого-аэробика», «Зверо-аэробика», «Дыхательная гимнастика», «Силовая гимнастика», «Стретчинг», «Бэби-Денс», «Фитбол – гимнастика», «Спортивная аэробика», «Художественная гимнастика» физические упражнения, оказывают определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

Месяц Неделя/Занятие	Теория	Практика	Формы контроля
Ноябрь	Художественная гимнастика Стретчинг с элементами йоги. <i>Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА</i> <i>Развивать внимание и быстроту реакций, воспитывать организованность и дисциплину.</i>		
Занятие 1: "Волшебное дыхание и первые позы йоги" Цель: Улучшить координацию, гибкость и равновесие через стретчинг и элементы йоги, научиться осознанному дыханию.	Поговорим о том, как правильно дышать, чтобы мышцы стали мягкими, как пластилин, и почему важно сначала разогреться, как моторчик у машинки! Это поможет нам стать более гибкими и спокойными.	• Разминка: Легкий бег "листочки падают", ходьба на носках "балерины" и пятках "медвежата", махи руками "крылья бабочки" и ногами "маятник". • Стретчинг: "Солнечные лучики" (наклоны к ногам сидя и стоя), "выпады великанов", "растяжка плечиков" с помощью рук и обруча. • Элементы йоги: "Поза кошки-коровы" (для гибкости спины), "Поза дерева" (стоя на одной ноге, сначала с	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		поддержкой, потом без). • Расслабление: Дыхательные упражнения "воздушный шарик" (вдох – надуваем живот, выдох – сдуваем).	
Занятие 2: "Веселые прыжки на фитбол-гигантах!" Цель: Продолжать развивать силу, гибкость и координацию с использованием фитбола, совершенствовать навыки равновесия.	Вспомним, как дружить с фитболом безопасно: как правильно на нём сидеть, чтобы не упасть с нашей "фитбол-планеты", и зачем держать спинку ровно.	• Разминка: Круговые движения корпусом "мельница", наклоны "цветочек к солнышку". • Фитбол: "Кенгуру-прыжки" на мяче, "перекаты-сосиски" на животе, "мостик-арка" с опорой на мяч, "качаем животик" (упражнения на пресс с мячом в руках). • Растяжка: Упражнения на полу с использованием мяча для мягкой поддержки и вытяжения спины.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 3: "Тайны королевской осанки!" Цель: Укрепить мышцы спины и пресса, улучшить осанку, осознанно относиться к положению тела.	Кратко повторим, как правильно ложиться и сидеть на коврике, чтобы наше тело было сильным, а спинка – прямой, как у принца или принцессы!	• Разминка: Приседания "стульчик", махи руками "ветряная мельница". • Упражнения на коврике: "Лодочка-плывущая" (подъем туловища из положения лежа на животе), "Велосипед"	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		(крутим педали лежа), "Планка-крепость" (упрощенный вариант, сначала на коленях, потом с опорой на носки). • Растяжка: "Вытягиваем позвоночник" сидя на коленях, "наклоны в стороны" (как гибкие деревья).	
Занятие 4: "Ритмический калейдоскоп движений!" Цель: Развить координацию, чувство ритма, слух и командный дух через танцевальные элементы.	Вспомним, как наши движения дружат с музыкой и как важно слушать её, чтобы танцевать красиво и вместе.	• Разминка: Ходьба под музыку с выполнением различных движений руками и ногами (круги, махи, шаги в сторону). • Танцевальные элементы: Разучивание простой танцевальной связки (шаги в стороны, хлопки, повороты, поскоки). • Игра: "Музыкальные скульптуры" (музыка останавливается, дети замирают в смешной или красивой позе).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

Занятие 5: "Растяжка-загадка: слушаем своё тело!" Цель: Улучшить гибкость, равновесие и осознанность тела, научиться прислушиваться к своим ощущениям.	Поговорим, почему важно прислушиваться к своим мышцам, когда мы тянемся, и как наше тело становится умнее и сильнее, когда мы его понимаем.	• Разминка: Круговые движения головой "сова", плечами "котят", бедрами "танцующие змейки". • Стретчинг: "Длинная шейка" (растяжка мышц шеи), "крылышки" (плечи), "гнувшаяся спинка", "длинные ножки" (статичные позы, удержание 15-20 секунд). • Элементы йоги: "Поза воина" (облегченная), "Поза треугольника" (для боковой растяжки). • Расслабление: "Шавасана" (поза трупа) – лежим тихо, представляя себя спящими мишками.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 6: "Веселые обручи-кручечки!" Цель: Развить силу, выносливость и координацию с использованием обруча, улучшить ловкость.	Напомним правила обращения с обручем: он наш друг, и мы должны быть с ним осторожны, чтобы он нас слушался и не убежал.	• Разминка: "Бег с обручем в руках", "ходьба с перешагиванием через обруч" (как через тоннель). • Упражнения с обручем: "Обруч-танцор" (вращение на талии), "волшебные кольца" (на руках, ноге). "Перебрасывание обруча" из руки в руку.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		• Игра: "Кто дольше прокрутит обруч" (соревнуемся, но не забываем поддерживать друг друга).	
Занятие 7: "Охота за ловкостью и быстротой!" Цель: Развить ловкость, быстроту реакции, внимание и умение работать в команде.	Повторим правила безопасности во время подвижных игр: играть дружно, не толкаться, помогать товарищам.	• Подвижные игры: "Догонялки с обручем" (водящий с обручем пытается догнать других), "Попади в обруч" (метание мяча в обруч с разных дистанций), "Ловкие руки" (передача мяча в кругу).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 8: "Наш ноябрьский фитнес-фестиваль!" Цель: Комплексное занятие на повторение и закрепление пройденного материала за месяц	Обсудим, что больше всего понравилось на занятиях в этом месяце, какие упражнения получались лучше всего и что нового мы узнали о своем теле.	• Разминка: Смешанная, включающая самые любимые и динамичные элементы из предыдущих занятий. • Упражнения: "Колесо фортуны" – по очереди выбираем упражнения из футбола, стретчинга, обруча, мяча с акцентом на правильное выполнение. • Игра: "Веселая эстафета" с использованием разного инвентаря (пронести мяч, пробежать с обручем, сделать	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		"мостик" на фитболе).	
Декабрь	Фитбол-гимнастика. Стретчинг с элементами йоги. - Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения. - Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так-же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх.		
Занятие 1: "Фитбол-путешествие: учимся балансу!" Цель: Совершенствовать навыки работы с фитболом, акцентируя внимание на равновесии и укреплении мышц-стабилизаторов.	Обсудим, почему важно держать равновесие и как фитбол помогает нам стать более устойчивыми, как башенка-неваляшка.	• Разминка: Легкий бег, махи руками и ногами. • Фитбол: Упражнения на равновесие (сидя на мяче с закрытыми глазами "спящий гном", стоя на коленях, опираясь на мяч "фитбол-опора"), "перекаты-змейки" на спине. • Растяжка: Упражнения на полу с использованием мяча для мягкой поддержки.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 2: "Стретчинг-королевство: наши гибкие помощники!" Цель: Развить гибкость всех групп мышц, научиться расслабляться после активной нагрузки.	Повторим основные принципы стретчинга: почему важно тянуться медленно и аккуратно, как "резиночки", и как это помогает нашим мышцам стать длиннее и мягче.	• Разминка: Ходьба на носках и пятках, круговые движения руками "большие круги". • Стретчинг: "Складочка", "бабочка", "кошечка", "звездочка" (растяжка мышц ног, спины, плечевого пояса).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		• Элементы йоги: "Поза ребенка" (расслабление), "Поза голубя" (растяжка бедер).	
Занятие 3: "Супер-герои тела: стройные и сильные!" Цель: Укрепить мышцы корпуса, улучшить осанку и выносливость.	Кратко обсудим важность сильного "домика" (корпуса) для поддержания правильной осанки и как он помогает нам бегать, прыгать и быть ловкими.	• Разминка: Наклоны "клумба", приседания "стульчик". • Упражнения на коврике: "Планка-лесенка" (разные варианты: на прямых руках, на локтях, с опорой на колени), "Лодочка-парусник", "Велосипед-гонка". • Растяжка: "Кошечка" и "собака мордой вниз" (динамическая растяжка спины).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 4: "Танцевальный калейдоскоп: новые движения под музыку!" Цель: Развить координацию, чувство ритма и творческое мышление через новые танцевальные элементы.	Вспомним наши основные движения и попробуем придумать, как соединить их в "маленький танец".	• Разминка: Ходьба под музыку с разными движениями руками и ногами (волнообразные, острые, плавные). • Танцевальные элементы: Разучивание новой, более сложной танцевальной связки (комбинации шагов, поворотов, прыжков, взмахов). • Игра: "Зеркало" (дети повторяют движения за	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		ведущим, меняясь ролями).	
Занятие 5: "Йога-магия: расслабление и сила природы!" Цель: Улучшить гибкость, расслабление и концентрацию с элементами йоги, научиться чувствовать своё тело.	Обсудим важность правильного, спокойного дыхания во время занятий йогой, как будто мы дышим вместе с природой.	- Разминка: Круговые движения головой, плечами, бедрами. - Элементы йоги: "Поза кобры" (для спины), "Поза ребенка" (для расслабления), "Поза воина" (разные варианты для силы ног), "Поза горы" (баланс). - Расслабление: "Шавасана" (поза трупа) с представлением, что мы лежим на мягком облачке.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 6: "Обручи-виртуозы: крутим и играем!" Цель: Совершенствовать навыки работы с обручем, развивать ловкость и выносливость.	Повторим правила техники безопасности при работе с обручем, особенно когда их много.	- Разминка: Бег с обручем в руках, ходьба с перешагиванием через обруч, прыжки через обруч. - Упражнения с обручем: "Вращение обруча" на талии, руках, ноге (по одной). "Передача обруча" в команде. "Жонглирование с обручем" (легкое подбрасывание). - Игра: "Кто быстрее соберет обручи" (эстафета).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

Занятие 7: "Веселые эстафеты и игры на ловкость!" Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание и умение работать в команде через подвижные игры.	Повторим правила безопасности во время подвижных игр, подчеркнем важность честной игры и поддержки друзей.	• Подвижные игры: "Салки с обручем" (салить можно только обручем), "Мяч в обруч" (бросаем мяч в обруч, который катится), "Передай мяч по кругу" (с усложнением: сидя, стоя на одной ноге). • Эстафета: "Спортивные змейки" (проползаем через обручи, проносим мяч между коленями).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 8: "Зимний фитнес-праздник: повторяем и играем!" Цель: Комплексное занятие на повторение и закрепление пройденного материала за декабрь и ноябрь, создание праздничного настроения.	Обсудим, чему мы научились, что стало получаться лучше всего и какие упражнения мы хотим "взять с собой" в Новый год.	• Разминка: "Праздничная разминка" – смешанная, включающая самые любимые и динамичные элементы из всех пройденных занятий. • Упражнения: "Выбираем сами!" – дети по очереди выбирают свои любимые упражнения с фитболом, обручем, элементами стретчинга и йоги, показывая, как они их освоили • Игра: "Новогодняя эстафета" с использованием разного инвентаря (пронести	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		"подарок" - мяч, проехать на фитболе, станцевать часть связки, крутануть обруч).	
Январь	Спортивная аэробика. Стретчинг с элементами йоги. - Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА - Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности.		
Занятие 1: "Радуга движений: покоряем фитбол!" Цель: Активизация основных мышечных групп и подготовка к более интенсивной нагрузке. Улучшение координации.	Повторение правил безопасной разминки. Обсуждение важности разогрева мышц перед упражнениями, для чего нам нужно подготовить наше тело к занятию.	• Разминка: Ходьба по кругу, бег трусцой, упражнения на дыхание. Прыжки на месте. • Упражнения на растяжку основных групп мышц (шея, плечи, руки, корпус, ноги). • Комплекс упражнений с фитболом (сидя, лежа на спине/животе) - перекаты, отжимания, покачивания.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 2: "Мяч-чемпионы: ловим, бросаем, побеждаем!" Цель: Совершенствование техники бросков и ловли мяча. Развитие глазомера и реакции.	Обсуждение различных видов бросков и способов ловли мяча. Напоминание о правильной технике безопасности при	• Разминка: Бег с мячом в руках, подбрасывание мяча и ловля на месте. • Упражнения: Броски мяча вверх и ловля. Броски мяча	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

	работе с мячом. Как правильно держать мяч, как прицелиться перед броском.	об стену и ловля. • Броски мяча друг другу в парах разными способами (снизу, сверху, из-за спины). • Эстафета с мячом: передача мяча над головой, между ногами, боком. • Игра "Выбивала" (с облегченными правилами).	
Занятие 3: "Йога-путешествие: к гибкости и гармонии!" Цель: Улучшение гибкости и подвижности суставов. Укрепление мышц спины и пресса.	Повторение основных асан йоги, подходящих для детей. Объяснение пользы стретчинга для здоровья, как правильно дышать во время выполнения асан.	• Разминка: Легкие наклоны и повороты головы, круговые движения плечами, растяжка рук и ног. • Комплекс упражнений стретчинга с элементами йоги: "Кошка-корова", "Собака мордой вниз", "Дерево", наклоны вперед, боковые наклоны, растяжка ног (шпагат, бабочка). • Дыхательные упражнения. • Релаксация (лежа на спине, с закрытыми глазами).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 4: "Танцуем все: ритм, движение, веселье!" Цель: Развитие чувства ритма и координации движений в танце. Получение	Беседа о разных стилях танцев, как музыка влияет на наше настроение. Разучивание простых	• Разминка: Шаги в ритме музыки, махи руками и ногами. • Разучивание танцевальной связки под музыку (элементы	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

положительных эмоций от двигательной активности.	танцевальных движений.	спортивной аэробики, хип-хопа). • Импровизация под музыку. • Танцевальная игра "Замри".	
Занятие 5: "Сильные ножки: приседаем, выпадаем, побеждаем!" Цель: Укрепление мышц ног и ягодиц. Улучшение равновесия.	Беседа о правильной технике выполнения приседаний и выпадов. Обсуждение пользы упражнений для ног.	• Разминка: Ходьба на носках и пятках, приседания в медленном темпе. • Упражнения: Приседания (обычные, с мячом, на одной ноге). • Выпады вперед, назад, вбок. • Упражнения на баланс (стоя на одной ноге, с закрытыми глазами, с мячом на голове). • Игра "Классики".	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 6: "Обруч-мания: крутим, вертим, удивляем!" Цель: Совершенствование навыков работы с обручем, развитие ловкости и выносливости.	Повторение правил техники безопасности при работе с обручем, особенно когда их много.	• Разминка: Вращение обруча на руке, перебрасывание обруча с руки на руку. Бег с обручем в руках, ходьба с перешагиванием через обруч, прыжки через обруч. • Упражнения с обручем: "Вращение обруча" на талии, руках, ноге (по одной). "Передача обруча" в команде. "Жонглирование с обручем" (легкое	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		подбрасывание). • Игра: "Кто быстрее соберет обручи" (эстафета).	
Занятие 7: "Командные приключения: эстафеты и игры на ловкость!" Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание и умение работать в команде через подвижные игры.	Повторить правила безопасности во время подвижных игр, подчеркнем важность честной игры и поддержки друзей.	• Разминка: Командные упражнения на взаимодействие (построение в шеренгу по росту, по цвету волос и тд.) • Подвижные игры: "Салки с обручем" (салить можно только обручем), "Мяч в обруч" (бросаем мяч в обруч, который катится), "Передай мяч по кругу" (с усложнением: сидя, стоя на одной ноге). • Эстафета: "Спортивные змейки" (проползаем через обручи, проносим мяч между коленями).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 8: "Кругосветка по фитнесу: сила, выносливость, победа!" Цель: Развитие координации, силы и выносливости через круговую тренировку.	Объяснить принцип круговой тренировки. Напоминание о правильной технике выполнения упражнений.	• Разминка: Кардио разминка (бег на месте, прыжки, махи руками и ногами). • Круговая тренировка (5-7 станций): 1. Прыжки через скакалку. 2. Отжимания от пола/скамьи. 3. Приседания.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		4. Подъем туловища из положения лежа (пресс). 5. Упражнения с мячом (броски, передача). 6. Упражнения с обручем (вращение).	
Февраль	Силовая гимнастика. Дыхательная гимнастика. - Учить перебрасывать мяч, а также совершенствовать умение работать в парах. - Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции.		
Занятие 1: "Знакомимся с силой и дыханием" Цель: Познакомить детей с основами силовой гимнастики, доступной для их возраста, и важностью правильного дыхания для здоровья.	Поговорить о том, что такое "сила" для детей, и как наши мышцы становятся сильными. Расскажем, почему важно правильно дышать и как дыхание помогает нам во время упражнений.	• Разминка: Общеразвивающие упражнения, легкий бег. • Дыхательная гимнастика: Упражнение "Шарик". • Силовая гимнастика: "Ходьба медведя", "Мостик". • Подвижная игра: "Охотники и утки". • Заминка: Расслабляющие упражнения, глубокое дыхание.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 2: "Фитбол-помощник" Цель: Совершенствовать навыки работы с фитболом, развивать равновесие и координацию, а также укреплять мышцы кора.	Повторить правила безопасности при работе с фитболом. Расскажем, как фитбол помогает нашим мышцам стать сильнее и как на нем можно	• Разминка: Упражнения с фитболом сидя и стоя. • Упражнения с фитболом: "Качалочка", "Фитбол-пресс".	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

	тренировать дыхание.	• Дыхательная гимнастика на фитболе: "Дышим в потолок". • Игра: "Передай фитбол" в кругу. • Заминка: Растяжка на фитболе.	
Занятие 3: "Мячи и пары" Цель: Учить детей точно перебрасывать мяч партнеру и ловить его различными способами.	Поговорить о важности внимательности и точности при работе с мячом. Повторим правила безопасности при бросках.	• Разминка: Бег с мячом, общеразвивающие упражнения. • Упражнения с мячом: Ведение мяча, различные виды бросков. • Упражнения в парах: "Передай мяч", "Мяч в обруч". • Подвижная игра: "Салки с мячом". • Заминка: Растяжка и дыхательные упражнения.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 4: "Обручи-виртуозы" Цель: Совершенствовать навыки работы с обручем, развивать ловкость, координацию и выносливость.	Повторить правила безопасности при работе с обручем, особенно когда их много. Расскажем, как можно использовать обруч для тренировки дыхания.	• Разминка: Бег и прыжки с обручем. • Упражнения с обручем: Вращение обруча (на талии, руках), передача обруча в команде. • Дыхательная гимнастика с обручем: "Обруч-пружинка". • Игра: "Кто быстрее соберет обручи". • Заминка: Упражнения на	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		расслабление и дыхание.	
Занятие 5: "Сильные ножки и спинка" Цель: Укреплять мышцы ног и спины, развивать общую выносливость. Закреплять умение правильно дышать при выполнении силовых упражнений.	Поговорить о том, какие части тела помогают нам бегать и прыгать, и как мы можем их тренировать. Расскажем, что во время усилий нужно "выдыхать".	• Разминка: Общеразвивающие упражнения для ног, легкий бег. • Силовая гимнастика: Приседания, "Ласточка", "Березка". • Дыхательная гимнастика: "Насос". • Эстафета: "Челнок". • Заминка: Растяжка мышц ног, дыхательные упражнения.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 6: "Фитбол-марафон" Цель: Совершенствовать координацию и равновесие на фитболе, комбинировать упражнения. Развивать внимание и умение следовать инструкциям.	Повторить все, что мы знаем о фитболе. Поговорим о том, как важно быть внимательным и сосредоточенным при выполнении более сложных движений.	• Разминка: Упражнения на фитболе для разогрева. • Комбинированные упражнения с фитболом: "Мостик с ногами на фитболе", "Передача фитбола ногами". • Дыхательная гимнастика: "Фитбол-гармошка". • Игра: "Фитбол-повторяшка". • Заминка: Растяжка на фитболе.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 7: "Веселые эстафеты и игры на ловкость!"	Повторить правила безопасности во время подвижных	• Разминка: Бег с ускорениями, "змейка".	Промежуточный контроль

Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание и умение работать в команде через подвижные игры и эстафеты.	игр, подчеркнем важность честной игры и поддержки друзей. Расскажем, как "командное дыхание" помогает всем быть энергичными.	• Подвижные игры: "Салки с обручем", "Передай мяч по кругу". • Эстафеты: "Спортивные змейки", "Перенос мяча на фитболе". • Дыхательные упражнения: Координация дыхания в движении. • Заминка: Растяжка, дыхание, обсуждение.	(опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие №8: "Февральские олимпийские игры" Цель: Применить все полученные за месяц навыки в игровом формате, закрепить умение работать в команде, развить спортивный дух и получить положительные эмоции.	Подвести итоги месяца: что нового узнали, чему научились. Поговорим о том, как важны упорство и дружба в спорте.	• Разминка: Комплексная разминка по материалам месяца. • Эстафеты-повторения: "Фитбол-тоннель", "Передай обруч по цепи", "Меткие стрелки". • Дыхательная гимнастика: "Дышим командой". • Игра на расслабление: "Море волнуется раз". • Заминка: Спокойная ходьба, дыхательные упражнения, награждение.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Март	Фитбол-гимнастика. Стретчинг с элементами йоги. <i>Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения</i>		

	<i>Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх.</i>		
Занятие 1: "Фитбол-мастер: Улучшаем баланс!" Цель: Совершенствовать навыки балансирования на фитболе в положении сидя и лежа, развивать чувство равновесия и координацию движений, укреплять мышцы кора.	Вспомнить правила безопасной работы с фитболом. Акцент на осознанное удержание равновесия, контроль движений и точность выполнения упражнений.	• Разминка: Бег с фитболом в руках, ходьба "змейкой" между фитболами, общеразвивающие упражнения с элементами фитбола. • Упражнения с фитболом на баланс: "Король/Королева на троне", "Волны", "Ленивый кот". • Подвижная игра: "Гонки на фитболах" • Стретчинг на фитболе: Растяжка спины, растяжка задней поверхности бедра.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 2: "Тянемся и дышим" Цель: Развивать гибкость, координацию и осознанность тела через простые стретчинг-упражнения и элементы йоги, а также освоить базовые дыхательные упражнения.	Повторить правила. Акцент на медленное и правильное выполнение движений, правильное дыхание, важность тишины и концентрации.	• Разминка: "Солнышко" (потягивания), "Птички летают" (махи руками). • Стретчинг: "Кошка-собака" (поочерёдный прогиб и выгибание спины), "Бабочка" (сидя, сводим стопы), наклоны к ногам. • Йога-позы: "Гора" (прямая спина, ровная стойка), "Дерево"	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		(стоя на одной ноге, руки вверх, с опорой), "Собака мордой вниз". • Дыхательные упражнения: "Цветок" (вдох носом, выдох ртом), "Пчелка" (жужжание на выдохе). • Расслабление: "Звёздочка" (лежа, руки-ноги в стороны).	
Занятие 3: "Фитбол-баланс: Удержи равновесие!" Совершенствовать навыки равновесия на фитболе в разных положениях (лежа на животе, на спине), укреплять мышцы кора и спины.	Повторить правила безопасности при работе с фитболом. Особое внимание на аккуратность при выполнении упражнений на животе и спине.	• Разминка: Бег с высоким подниманием колен, круговые вращения руками, наклоны туловища. • Упражнения на фитболе: "Самолёт" (лежа на животе, руки в стороны, ноги отрываются от пола), "Лодочка" (лежа на животе, руки вперёд, ноги вверх), "Мостик" (лежа на спине, стопы на фитболе, подъём таза). • Подвижная игра: "Прокати фитбол" (лежа на животе, руками катаем фитбол вперёд-назад). • Эстафета: "Перенеси мяч" (бег с фитболом, зажатым между коленей).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

Занятие 4: "Путешествие тела: позы силы и гибкости!" Цель: Углубить понимание йога-поз, развивать силу и гибкость, учиться связывать движения с дыханием, улучшать равновесие без опоры.	Проговорить о направлении мыслей на слушание своего тела, не доводить до боли, гордиться своими достижениями, но не сравнивать себя с другими.	• Разминка: Динамический стретчинг, потягивания, вращения суставов. • Йога-позы: "Воин I/II" (для силы ног и равновесия), "Стул" (приседания с прямой спиной), "Треугольник" (для гибкости боков). • Равновесие: Ходьба по нарисованной линии, стояние на одной ноге с закрытыми глазами (с поддержкой). • Дыхательная практика: "Надуваем шарик" (глубокий вдох и медленный выдох). • Расслабление: "Облачко" (лежа, представляем, что мы легкие облачка).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 5: "Фитбол-эстафеты: Быстрота и ловкость!" Цель: Развивать ловкость, скорость, командный дух и координацию, используя фитбол в эстафетах и подвижных играх.	Отметить важность честной игры, соблюдение правил эстафет, поддержка товарищей по команде, ответственное отношение к результату.	• Разминка: Бег с фитболом в руках, прыжки через фитбол (аккуратно). • Эстафеты с фитболом: "Паровозик с мячом" (передача мяча друг за другом между ног), "Гонка на фитболах" (передвижение сидя на мяче), "Туннель" (проползание под фитболами).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		• Подвижная игра: "Охотники и утки" (с фитболом в качестве "охотника"). • Заминка: Лёгкий стретчинг на фитболе (покачивания, наклоны).	
Занятие 6: "Йога в паре: Учимся чувствовать партнера!" Цель: Развивать социальные навыки, доверие, умение работать в паре, улучшать гибкость через парные упражнения и позы.	Обозначить акцент на внимательность к партнеру, аккуратность, умение договариваться и слушать. Взаимопомощь и доброжелательность.	• Разминка: Ходьба парами, "зеркальное" выполнение движений друг за другом. • Парный стретчинг: "Спина к спине" (наклоны, потягивания), "Ладонка к ладонке" (растяжка рук), "Бабочка в паре". • Парные йога-позы: "Лодка в паре" (сидя друг напротив друга, держась за руки, поднимаем ноги), "Двойное дерево" (стоя рядом, держась за руки, одна нога на бедре). • Игра: "Ведущий-ведомый" (один с закрытыми глазами, другой ведёт). • Расслабление: "Две звёздочки" (лежа рядом, касаясь кончиками пальцев).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

Занятие 7: "Фитбол-фантазия: Танцуем и играем!" Цель: Развивать творческое мышление, чувство ритма, закреплять навыки работы с фитболом в динамичных и игровых формах.	Повторить правила безопасности при свободном движении с мячом, уважение к чужому пространству, бережное отношение к инвентарю.	• Разминка: Свободный танец с фитболом под музыку (катим, подбрасываем, крутим). • Творческие упражнения: Придумывание своих движений с фитболом (например, "Как фитбол путешествует по лесу?"). • Подвижная игра: "Фитбол-охотник" (один "охотник" с фитболом пытается задеть других, кто бежит). • Эстафета: "Полоса препятствий с фитболом" (комбинированные задания: пронести, прокатить, перепрыгнуть). • Заминка: Самомассаж фитболом (прокатывание по спине, ногам).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 8: "Наш март: равновесие и гармония!" Цель: Закрепить полученные навыки равновесия, гибкости и осознанности, повторить наиболее понравившиеся упражнения и игры	Повторение всех правил безопасности и принципов честной игры. Акцент на самостоятельность и внимательность к собственным ощущениям.	• Комбинированная разминка: Элементы фитбол-гимнастики и стретчинга (например, бег с лёгким покачиванием на фитболе,	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

месяца, развивать ответственное отношение к своему здоровью.		потягивания "Солнышко"). • Упражнения на равновесие: Ходьба по канату (нарисованной линии), стояние на одной ноге, баланс на фитболе (сидя, с поднятыми ногами), "Дерево" без опоры. • Любимые йога-позы: Дети выбирают 2-3 наиболее понравившиеся позы месяца. • Активная игра: "Путешествие по станциям" (станции: 1-фитбол-задания, 2-йога-позы, 3-равновесие, 4-стретчинг). • Заключительная релаксация: "Морской берег" (лежа, слушаем шум моря, расслабляемся).	
Апрель	Бэби-дэнс. Стретчинг с элементами йоги. <i>Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок</i> <i>Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности.</i>		

Занятие 1: "Приветствие Весны!" Цель: Создание позитивного настроения, развитие чувства ритма, координации и укрепление осанки.	Краткая установка перед занятием: одна демонстрация связки (инструктор), чёткие правила безопасности (зона для движения свободна, коврики на месте, обувь снята).	• Разминка: ходьба по кругу с имитацией пробуждения природы, бег змейкой, прыжки «зайчики». • Бэби-дэнс: простая танцевальная связка под музыку (полет птиц, рост цветов). • Упражнения на осанку: «Дерево тянется», удержание равновесия. • Стретчинг: мягкие наклоны вперед и в стороны, «Бабочка». • Релаксация: лёжа на ковриках, дыхательная визуализация (солнышко греет).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 2: "Фитбол — мой друг!" Цель: Укрепление мышц пресса и спины, улучшение координации и равновесия.	Провести инструктаж по безопасности и технике: проверка состояния мячей, держать фитбол двумя руками при переносе, демонстрация каждого упражнения.	• Разминка: лёгкие перекаты и ходьба с фитболом в руках. • Упражнения: «Пружинка» (сидя), «Лодочка» (лежа на животе с опорой на фитбол), «Перекаты» (на спине). • Игра: «Кто дольше удержит равновесие». • Стретчинг с опорой на фитбол.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

Занятие 3: "Путешествие в джунгли" Цель: Развитие силы, ловкости, координации и командных навыков.	Показать маршрут полосы препятствий, обозначить безопасные зоны и правила прохождения (по одному, помощь рядом).	• Разминка: имитация животных (лев, змея, обезьяна). • Полоса препятствий: «кочки» (прыжки), «лианы» (лазание), «туннель» (проползание). • Игра: метание мягких мячей по мишеням («охота»).	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 4: "Танцуем вместе" (элементы аэробики) Цель: Развитие ритма, координации, выносливости и осанки.	Проговорить связку, показать детям ритм и подсказки по дыханию.	• Разминка: шаги с высоким подниманием колен, махи руками. • Аэробика: простые шаги (в стороны, приставные), комбинированный танец. • Упражнения на полу: «велосипед», «ножницы» — для пресса. • Растяжка: ноги и руки.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 5: "Йога для детей" Цель: Развитие гибкости, концентрации и навыков расслабления.	Проговорить инструкцию по безопасности: мягкие переходы между асанами, контроль дыхания, помощник рядом для детей, испытывающих трудности.	• Разминка: простые дыхательные упражнения и мягкие вращения. • Асаны: «Дерево», «Собака мордой вниз», «Кошка–корова», «Воин» — показывать и корректировать. • Релаксация: короткая шавасана с голосовой подсказкой.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

Занятие 6: "Весёлые старты" Цель: Развитие быстроты, ловкости, силы, навыков взаимодействия и соревновательного духа.	Объяснить правила каждой эстафеты в демонстрации по одному этапу; напомнить о честной игре.	• Разминка: бег с ускорением, скакалки, динамическая растяжка. • Эстафеты: «перенеси мяч», «пролезь в обруч», «бег в мешках», «попади в цель». • Небольшой итог: похвала каждой команды за участие.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 7: "Игры с мячом" Цель: Развитие координации, меткости, командной работы и моторики.	Показать правильную постановку рук, угол броска, безопасные дистанции.	• Разминка: передача мяча в кругу, лёгкие броски и ловля. • Игры: упрощённый «пионербол», «вышибалы» (смягчённые правила), «попади в корзину». • Спокойная игра/релаксация: круговая передача мяча с эмоцией (дети выражают радость/удивление)	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 8: "Бэби-дэнс: Весенний калейдоскоп" Цель: Закрепление навыков месяца, развитие творческого самовыражения.	Показать любимые элементы, договориться о порядке выступлений, напомнить о помощи и поддержке товарищам.	• Разминка: повторение базовых шагов. • Танцевальная импровизация: музыка разных темпов, дети показывают своё движение. • Новая связка: разучить простую танцевальную мини-композицию. • Релаксация и	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		подведение итогов: похвала, небольшие грамоты/наклейки для всех.	
Май	Силовая гимнастика. Дыхательная гимнастика. <i>Продолжать учить перебрасывать мяч, а также совершенствовать умение работать в парах</i> <i>Продолжать формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции</i>		
Занятие 1: "Волшебное дыхание и первые силовые опоры" Цель: улучшить координацию, научить контролировать дыхание при нагрузке, закрепить базовые опоры и бросок мяча.	Объяснить, как дышать животом, почему важно выдыхать при усилиях (например, при броске), и показать, что силовые упражнения — это "игра мышц".	• Разминка: лёгкий бег по кругу (1 мин), "листочки падают" (наклоны), ходьба на носочках/пятках, махи руками и ногами. • Основная: упражнения на опоры и корпус: "планка на коленях", «мостик» (упрощённый), полуприседания с небольшим мячом перед собой. • Броски/передачи: броски мяча в парах на расстоянии 1,5–2 м. • Игра/партнёры: «передай мяч — улыбнись». • Дыхание и растяжка: упражнение «надуваем шарик»; растяжка рук и плеч по кругу.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

Занятие 2: "Баланс на фитболе и точность броска" Цель: укрепить корпус, улучшить равновесие на фитболе, отработать точность передач.	Показать, как фитбол помогает держать осанку; объяснить разницу между силой и балансом.	• Разминка: ходьба с высоким подниманием колен, «балерина» на носочках, элементы координации (ладошка-ступня) • Основная: фитбол — сидение на мяче с лёгкими подбрасываниями мяча двумя руками, перекаты на мяче лежа (упрощ.); статические удержания корпуса. • Броски/пары: мишень на расстоянии (обруч на стене или конус), дети бросают мяч в мишень по очереди; работа в парах: передача одной рукой сверху/снизу. • Игра: «Кто точнее?» — дети получают баллы за попадания. • Растяжка/дыхание: «солнечные лучики».	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 3: "Сила рук и дружная команда" Цель: развивать силу рук и плечевого пояса, умение помогать и работать в парах.	Объяснить, что сила — это не только мышцы, но и умение работать вместе; показать правильный хват мяча.	• Разминка: прыжки на месте, «махи крылья бабочки» руками, бег с изменением направления. • Основная: отжимания от стены/скамейки, подтягивания в	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		лёгком варианте, удержание мяча перед грудью сидя (статично). - Парная работа: «таскание мячей» — вдвоём переносят медленный мяч через полосу препятствий, чередуя роли; передача мяча над головой и под животом (координация) - Игра: эстафета с передачей мяча партнёру. - Растяжка/дыхание: плечевые круги, дыхание «вдох — 3, выдох — 4»	
Занятие 4: "Выносливость и меткость" Цель: развивать выносливость, точность броска и умение менять темп.	Рассказать о темпе и отдыхе (пульс, короткий перерыв) простыми словами; почему важно отдыхать между подходами.	- Разминка: бег с ускорениями, прыжки через невысокие препятствия, бег по "зигзагу" - Основная: круговая тренировка: присед + передача мяча, подбрасывание и ловля одной рукой, наклоны с касанием пола; - Меткость: броски в мишень с разного расстояния: по очереди в парах. - Игра: «Мяч-вестник» —	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		передача и бег к точке, соблюдение ритма. • Дыхание/растяжка: упражнения на выдох, лёгкая растяжка ног и корпуса	
Занятие 5: "Корпус сильный — движения красивые" (фокус на корпус и выразительность) Цель: укрепление центра тела (ядра), развитие выразительности движений.	Объяснить детям, что сильный живот и спина помогают прыгать и бросать лучше; попросить показывать эмоции в движении.	• Разминка: танцевальные элементы (простые связки) для выразительности, шаги-баланс. • Основная: упражнения на корпус: «скрутки» сидя с мячом, поднимание ног лёжа, планка на локтях. • Фитбол: перекаты и удержание сидя с лёгкими передачами мяча между ног (в партнёре). • Игра-показ: в парах придумать короткую «физическую мини-сценку» и показать остальным. • Растяжка/дыхание: растяжка спины (поза кошки-коровы), дыхание животом.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

Занятие 6: "Силовой круг и сотрудничество" Цель: развить общую силу и умение координировать работу в команде в условиях смены упражнений.	Объяснить, что такое круговая тренировка — подряд быстро переходить от упражнения к упражнению, но слушать сигнал тренера.	• Разминка: динамическая (скачки, повороты туловища, махи) • Основная: 5 станций: присед + передача, отжимания от скамейки, упражнение на пресс, баланс на фитболе, броски в мишень. Дети по кругу меняются. • Парная работа: в паре выполнять «мостик-помощь». • Игра: командная эстафета с мячом и элементом силы. • Растяжка/дыхание: дыхание через нос и длинный выдох, растяжка ног и плеч.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Занятие 7: "Партнёрский стретчинг и контроль дыхания" Цель: безопасно улучшить гибкость через партнёрский стретчинг, закрепить дыхательные навыки при растяжке.	Объяснить правила партнёрского стретчинга — медленно, слушать партнёра, не тянуть до боли; дышать ровно.	• Разминка: лёгкие прыжки, вращения корпуса, подготовка мышц к стретчингу. • Основная: парный стретчинг: тянем ноги друг друга сидя (с поддержкой), мягкие наклоны (один держит спину другому), растяжка плеч через партнёра. • Силовые элементы: короткий блок на ноги и корпус.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		• Игра: «Зеркало-партнёр» — один задаёт медленную позу, другой повторяет, добавляя дыхание и выражение лица. • Растяжка/дыхание: медленное дыхание, упражнение «дыхание-лодочка».	
Занятие 8: "Праздничное подведение итогов — мини-показ" Цель: закрепить навыки броска, парной работы, выразительных движений и дыхания; создать положительные эмоции и мотивацию.	Кратко напомнить, что мы учились за месяц — сила, дыхание, работа в парах, фитбол, стретчинг.	• Разминка: общая. • Повторение главного: круг с ключевыми упражнениями (корпус, баланс на фитболе, броски, парные передачи) • Мини-показ: дети в парах показывают короткую связку (силовое упражнение + бросок + растяжка + выражение). • Игра-финал: «Корона команды» — командная эстафета с передачей мяча и финальным броском в мишень. • Релаксация/дыхание: общая релаксация лежа, дыхание животом, похвала и обсуждение успехов.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

- конспекты занятий;
- картотеки игр: русских народных, хороводных, малоподвижных, подвижных, эстафет;
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации;
- материалы консультаций для родителей.

Методы оценки планируемых результатов освоения программы:

Методы оценки

- Педагогическое наблюдение: наблюдение во время занятий и игр, фиксация активности, эмоциональной вовлечённости, правильности выполнения упражнений и командного взаимодействия.
- Игровое тестирование: контрольные игровые задания (короткие, интересные детям), которые позволяют измерить основные двигательные качества.
- Анализ документации: сверка календарно-тематических планов, протоколов занятий, индивидуальных карт развития и результатов тестов.
- Фото- и видеофиксация (с согласия родителей): показать промеры и качественные изменения в движениях.

Критерии оценки:

- Развитие двигательных качеств:
- Сила: отжимания от скамьи/опоры за 30–40 сек; приседания за 30 сек; удержание позы «лодочка» (на животе/на полу).
- Ловкость: ловля и передача мяча двумя руками в паре (10 попыток); кувырок вперёд самостоятельный / с помощью; прыжки на двух ногах через невысокие препятствия.
- Гибкость: наклоны вперёд стоя и сидя (касание носков/пола), наклоны в стороны, упрощённый мостик (с поддержкой или без).
- Выносливость: бег в умеренном темпе 2 минуты (игровая форма), эстафеты с повторными пробежками.
- Быстрота: старт на сигнал — спринт 10–20 м, серия быстрых движений под сигнал (например, хлопки + прыжки).
- Осанка: оценка визуально в статике и динамике: положение головы, плеч, лопаток, позвоночника, таза при стоянии у стены, при ходьбе/беге.
- Равновесие: стойка на одной ноге (с открытыми/закрытыми глазами), прохождение по узкой скамье/линии, упражнения на фитболе (упрощённые).
- Координация: разнонаправленные движения руками и ногами, ритмичные движения под музыку, работа с предметами (мяч, обруч, скакалка) без потери контроля.
- Интерес и мотивация: оценка активности на занятиях, стремления участвовать, инициативы, эмоционального участия и посещаемости.

Инструментарий для оценки:

- **Протокол педагогического наблюдения:** Форма для записи наблюдений за детьми в процессе занятий.
- **Индивидуальная карта развития ребенка:** Документ для фиксации индивидуальных показателей и динамики развития по всем критериям.
- **Тесты для оценки двигательных качеств:** Описания игровых контрольных упражнений и критерии оценки их выполнения (например, количество повторений, время, качество выполнения).
- **Фото- и видеофиксация:** Для наглядной демонстрации прогресса и качественных изменений в выполнении упражнений.

Сроки проведения оценки:

- Первичная диагностика: В начале освоения программы (ноябрь) для определения исходного уровня развития детей.
- Итоговая диагностика: В конце освоения программы (май) для определения эффективности программы и уровня достижений каждого ребенка.

Обработка и анализ результатов:

- Результаты педагогического наблюдения и тестирования заносятся в индивидуальные карты развития и сводные таблицы.
- Рассчитываются средние значения по группе по основным показателям для общей картины.
- Проводится сравнение результатов первичной, промежуточной и итоговой диагностики для определения динамики развития каждого ребенка и группы в целом.
- На основе анализа результатов разрабатываются индивидуальные рекомендации по дальнейшему развитию детей и корректировке программы.

Представление результатов:

- Результаты оценки представляются в виде индивидуальных отчетов для родителей, сводных диаграмм и графиков для администрации и педагогов.
- Результаты доводятся до сведения педагогов, родителей и администрации учреждения на индивидуальных беседах, родительских собраниях, педагогических советах.

Используемые практики, технологии и методы

В программе используются различные педагогические практики, образовательные технологии и методические приемы, направленные на эффективное достижение поставленных целей и задач. Ключевым фактором является адаптация этих подходов к возрастным особенностям дошкольников, создание положительной и мотивирующей среды.

I. Педагогические практики:

1. Личностно-ориентированный подход:

- Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка (темперамент, характер, уровень физической подготовки, состояние здоровья).
- Адаптация упражнений и заданий к возможностям ребенка.
- Поддержка и поощрение индивидуальных достижений.

- Создание атмосферы доверия и взаимопонимания.
2. Здоровьесберегающие технологии:
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований.
 - Организация оптимального двигательного режима.
 - Использование упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику заболеваний.
 - Проведение дыхательной гимнастики и упражнений на расслабление.
 - Обучение детей правильному дыханию и технике выполнения упражнений.
 - Контроль за физическим состоянием детей (пульс, дыхание, цвет кожных покровов).
1. Игровая деятельность:
- Использование игр и игровых упражнений как основной формы организации занятий.
 - Включение в занятия элементов сказок, сюжетных линий, ролевых ситуаций.
 - Создание эмоционально положительного настроения.
 - Поощрение детской инициативы и творчества.
2. Сотрудничество с родителями:
- Информирование родителей о целях, задачах и содержании программы.
 - Проведение консультаций и мастер-классов для родителей.
 - Привлечение родителей к участию в занятиях и мероприятиях.
 - Дача рекомендаций по организации двигательной активности ребенка дома.

II. Образовательные технологии:

1. Игровые технологии:
- Использование подвижных игр различной интенсивности и направленности (на развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты).
 - Включение в занятия игр-эстафет, игр-соревнований.
 - Использование игр с мячом, обручем, скакалкой и другим оборудованием.
 - Использование дидактических игр (на развитие внимания, памяти, мышления).
2. Технологии проблемного обучения:
- Создание проблемных ситуаций, требующих от детей поиска решений.
 - Постановка вопросов, стимулирующих детскую познавательную активность.
 - Предложение детям самостоятельно выполнить упражнение или задание.
 - Организация дискуссий и обмена мнениями.
3. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ):
- Использование музыкального сопровождения для создания эмоционального фона и ритмизации движений.
 - Демонстрация упражнений с помощью видеороликов и презентаций.
 - Использование интерактивных игр и упражнений.
 - Создание виртуальных экскурсий в спортивные залы и на стадионы.
4. Здоровьесберегающие технологии (более конкретно):
- Дыхательные упражнения: по Стрельниковой, Бутейко (адаптированные для детей).

- Пальчиковая гимнастика: для развития мелкой моторики и координации движений.
- Гимнастика для глаз: для профилактики нарушений зрения.
- Точечный массаж: для повышения иммунитета и укрепления здоровья.

III. Методы обучения:

1. Наглядные методы:

- Показ упражнений педагогом.
- Использование наглядных пособий (картинки, плакаты, схемы).
- Использование видеоматериалов.
- Ориентировка на сенсорные каналы (визуальный, аудиальный, кинестетический).

2. Словесные методы:

- Объяснение техники выполнения упражнений.
- Использование образных сравнений и метафор.
- Постановка вопросов и стимулирование детской познавательной активности.
- Комментирование действий детей.
- Поощрение словесной активности детей.

3. Практические методы:

- Выполнение упражнений под руководством педагога.
- Самостоятельное выполнение упражнений.
- Выполнение упражнений по образцу.
- Выполнение упражнений по словесной инструкции.
- Соревновательный метод (использование эстафет и соревнований).

4. Методы организации деятельности:

- Фронтальный метод (все дети выполняют одно и то же упражнение одновременно).
- Групповой метод (дети делятся на группы и выполняют разные упражнения).
- Индивидуальный метод (каждый ребенок выполняет упражнения индивидуально).
- Поточный метод (упражнения выполняются непрерывно, одно за другим).
- Игровой метод (упражнения выполняются в форме игры).

5. Методы стимулирования и мотивации:

- Похвала и поощрение.
- Создание ситуации успеха.
- Использование наглядных стимулов (наклейки, медальки).
- Предоставление детям возможности выбора упражнений и заданий.
- Создание атмосферы радости и положительных эмоций.

Применение этих практик, технологий и методов в комплексе позволяет сделать занятия по программе «Умная физкультура» для детей 4-5 лет интересными, полезными и эффективными, способствуя их гармоничному развитию и формированию здорового образа жизни.

Список литературы

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г. 7. Степ-дэнс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство пресс., 2000.
10. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
11. Т.А. Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-дэнс". С.-П. 2007.
14. Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет-ресурсы.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми)