

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 132 п.2 от 28.08.2026 г.
Заведующий ГБДОУ № 45
_____ Е.Д.Спичак

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Умная физкультура»

Срок освоения: 1 год
Программа рассчитана на детей дошкольного возраста: от 6 до 7 лет

Разработчик:
Канюкова Надежда Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 г.

1. Пояснительная записка

«Умная физкультура» – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе образовательной программы ГБДОУ детского сада № 45 Приморского района Санкт-Петербурга и программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы

«Школа мяча» Н.И. Николаевой, а также элементами программы и технологии физического воспитания детей 3-7 лет Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье». Программа обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Направленность ДОП: физкультурно-оздоровительная.

Актуальность ДОП:

Актуальность заключается в том, что занятия физкультурой оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Адресат ДОП:

Программа «Умная физкультура» предназначена для детей 6 - 7 лет.

Объем и срок освоения ДОП: 64 занятия - с 01 октября 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 фитнес-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.

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.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации ДОП: русский.

Форма обучения ДОП: очная.

Особенности реализации:

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по фитбол – гимнастике и специальные упражнения по различным видам аэробики: Зверо-аэробика, Лого-аэробика, спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс), стретчинг. Оптимальное сочетание, которое в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Для достижения цели образовательной программы используются следующие основные принципы:

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

Условия набора и формирования групп ДОП:

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие без специального отбора и наличия базовых знаний в данной области деятельности.

Количество обучающихся в группе: списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм - не менее 15 человек.

Формы организации и 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 • канат • малые мячи	По количеству обучающихся
3	Декорации (для проведения сюжетных занятий)	
4	Костюмы	

2. Учебный план

реализации общеразвивающей программы дополнительного образования
«Умная физкультура»
на 2026-2027 учебный год

Подготовительная группа (6-7 лет)

№	Название раздела, темы	Количество часов всего			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Входная диагностика	1	0,5	0,5	Физические качества: Гибкость Координационные способности: - точность движения - равновесие - ритм движения - расслабление - мелкая моторика Быстрота - движение - темп движения - двигательная реакция Сердечно сосудистая и дыхательная система Опорно-двигательный аппарат
2	Гимнастика	10	1	9	
3	Спортивная аэробика	11	1	10	
4	Силовая гимнастика	11	1	10	
5	Бэби – дэнс	10	1	9	
6	Стретчинг (эл. йоги)	10	1	9	
7	Дыхательная гимнастика	10	1	9	
8	Художественная гимнастика	10	1	9	
9	Итоговая диагностика	1	0,5	0,5	Обследование
Всего		64	8	56	

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Умная физкультура»
на 2026 – 2027 учебный год

Возраст	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Подготовительная группа 6 -7 лет	01.10.2026	31.05.2027	32 недели	64 дня	64 часа	30 минут

Педагог: Канюкова Надежда Сергеевна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Умная физкультура»
к дополнительной общеразвивающей программе.

Особенности организации образовательного процесса.

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 ногой, 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.

- 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	Теоретическая часть	Практическая часть
Октябрь	<i>- Подготовка детей 6–7 лет к физическим нагрузкам школьного типа, развитие саморегуляции, сознательное формирование королевской осанки, освоение сложных комбинаций аэробных шагов, продвинутого фитбол-баланса, силового корсета и методов глубокого восстановления дыхания.</i>	
Занятие 1: Цель: оценить начальный уровень физических качеств детей 6–7 лет (быстрота, сила, гибкость, координация); познакомить с правилами самоконтроля во время фитнес-занятий.	Рассказать о значении физической подготовки для учебы в школе, объяснить правила безопасности при выполнении упражнений высокой интенсивности.	• Разминка: бег в умеренном темпе с переходом на ходьбу, захлест голени, высокий подъем коленей, вращения в суставах. • Основная часть: выполнение тестовых заданий (челночный бег 3×10 м, отжимания от скамьи за 30 сек, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, удержание планки на время). • Игра: «Быстрые и внимательные» (бег с моментальной остановкой в заданной позе по звуковому сигналу). • Заминка: спокойная ходьба, дыхательный комплекс «Восстановление пульта управления».
Занятие 2: Цель: формировать навыки самоконтроля осанки в статических позах и динамике; развивать общую аэробную выносливость.	Объяснить взаимосвязь ровной осанки, правильного дыхания и хорошей памяти у будущих первоклассников.	• Разминка: ходьба с гимнастической палкой за спиной на уровне лопаток, боковые шаги, приседания с палкой вверх. • Основная часть: бег средний и быстрый с преодолением препятствий (конусы, барьеры), упражнение «Стена перфекционистов» (фиксация осанки у стены с подъемом на носки и задержкой 10 сек), комбинация аэробных шагов (Mambo, Step-touch, V-step). • Игра: «Скульптор и королевская осанка» (проверка идеальной прямой спины у партнеров). • Заминка: потягивания, глубокий вдох с подъемом рук и плавный выдох.
Занятие 3: Цель: совершенствовать чувство равновесия, проприоцепцию и укреплять глубокие мышцы-стабилизаторы на фитболе большого диаметра.	Рассказать о том, как удержание баланса на неустойчивой поверхности тренирует мозг и внимание.	• Разминка: общеразвивающие упражнения в движении, круговые вращения плечами и тазом. • Основная часть: посадка на фитбол с отрывом ног от пола на 5–10 секунд (удержание баланса за счет пресса), перекаты на фитболе из положения лежа на животе в упор лежа («тачка»), приседания с фитболом в вытянутых руках. • Игра: «Эквилибристы» (выполнение заданий воспитателя во время балансирования на мяче). • Заминка: расслабление спины лежа животом на фитболе, глубокое носовое дыхание.

Занятие 4: Цель: развивать силовую выносливость мышц плечевого пояса, брюшного пресса и спины; обучать правильному сочетанию вдоха и выдоха при усилении.	Показать технически правильное выполнение классических отжиманий (от скамьи/с колен) и упражнений на пресс без перенапряжения шеи.	• Разминка: суставная гимнастика, махи руками с большой амплитудой, динамические выпады. • Основная часть: отжимания от скамьи в 2 подхода по 10–12 раз, поднятие туловища из положения лежа на спине (пресс 15 раз), удержание упражнения «Лодочка-супермен» (3 подхода по 10 секунд). • Игра: «Тяни-толкай» (силовые парные упражнения с сопротивлением рук). • Заминка: растяжка мышц груди и живота (поза «кобра»), возобновление ровного пульса.
Занятие 5: Цель: развивать музыкально-ритмическую координацию, слуховое внимание и умение выполнять сложные аэробные связки в группе.	Объяснить структуру музыкального квадрата (на 8 счетов) и правила синхронного выполнения аэробных комбинаций.	• Разминка: ритмичный марш на месте и с продвижением, поворот на 180 градусов во время ходьбы. • Основная часть: разучивание связки: Step-touch с хлопком -> V-step с движением рук -> Grapevine (скрестный шаг в сторону) -> Knee-up (подъем колена). Выполнение связки под быстрый музыкальный темп. • Игра: «Танцевальный баттл команд» (синхронное исполнение аэробной связки). • Заминка: плавные движения руками в стиле тай-чи, замедленное восстановление дыхания.
Занятие 6: Цель: обучать навыкам глубокого диафрагмального дыхания, методам быстрого восстановления после интенсивных нагрузок и снятия эмоционального напряжения.	Рассказать о том, как дыхание помогает справиться с усталостью, волнением и улучшить концентрацию внимания перед школой.	• Разминка: ходьба с контролем дыхания (на 2 шага — вдох, на 4 шага — выдох). • Основная часть: дыхательная гимнастика по системе А. Н. Стрельниковой («Ладошки», «Погончики», «Сброс груза»), упражнение «Дыхание по квадрату» (вдох 3 сек — задержка 3 сек — выдох 3 сек — задержка 3 сек). • Игра: «Шторм и штиль» (быстрый бег по команде «Шторм» и мгновенный переход к глубокому расслаблению и дыханию по команде «Штиль»). • Заминка: релаксация лежа на матах, аутогенная тренировка «Я сильный и спокойный».
Занятие 7: Цель: развивать эластичность связок и мышц ног, подвижность тазобедренных суставов и навыки взаимодействия в парном стретчинге.	Пояснить важность гибкости для профилактики травм и показать правила безопасного выполнения упражнений в парах.	• Разминка: динамические махи ногами вперед-назад и в стороны, наклоны к прямой и согнутой ноге. • Основная часть: парная растяжка — сидя лицом друг к другу с упирающимися стопами («Перетягивание каната»), глубокие выпады со сменой ног, упражнения на баланс «Ласточка» и «Дерево» с поддержкой партнера. • Игра: «Живые геометрические фигуры» (построение ромбов, треугольников и мостов с помощью растяжки в группах). • Заминка: растяжка мышц шеи, плеч, спокойный вдох с вытягиванием вверх.

Занятие 8: Цель: закрепить и продемонстрировать физические навыки, освоенные за октябрь (координация, сила, аэробная выносливость, фитбол-баланс и гибкость) в формате спортивного марафона.	Подвести итоги месяца, напомнить о важности командного духа, взаимовыручки и дисциплины.	• Разминка: комплекс спортивной аэробики под современную детскую музыку. • Основная часть: прохождение 4 эстафетных этапов марафона 1. «Аэробный спринт» (прохождение дистанции аэробными шагами V-step и Grapevine). 2. «Силовые богатыри» (10 отжиманий + удержание планки 15 секунд). 3. «Фитбол-мастер» (прокатывание фитбола «змейкой» и посадка в баланс). 4. «Гибкая команда» (выполнение позы «мост» или «кобра» всеми участниками команды). • Игра: «Эстафета дружбы» (командный перенос предметов с высоким уровнем взаимодействия). • Заминка: торжественное подведение итогов октября, вручение памятных наград, комплекс релаксации и восстановления дыхания.
Ноябрь	Художественная гимнастика Стретчинг с элементами йоги. - Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА - Развивать внимание и быстроту реакций, воспитывать организованность и дисциплину.	
Занятие 1: 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 поддержкой, потом без). • Расслабление: Дыхательные упражнения "воздушный шарик" (вдох – надуваем живот, выдох – сдуваем).
Занятие 2: 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.
Занятие 3: Цель: Укрепить мышцы спины и пресса, улучшить осанку, осознанно относиться к положению тела.	Кратко повторим, как правильно ложиться и сидеть на коврик, чтобы наше тело было сильным, а спинка – прямой, как у принца или принцессы!	• Разминка: Приседания "стульчик", махи руками "ветряная мельница". • Упражнения на коврике: "Лодочка-пловущая" (подъем туловища из положения лежа на животе), "Велосипед" (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: 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).
Занятие 5: 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.
Занятие 6: 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. • Игра: "Кто дольше прокрутит обруч" (соревнуемся, но не забываем поддерживать друг друга).
Занятие 7: 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).
Занятие 8: 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 фитбола, стретчинга, обруча, мяча с акцентом на правильное выполнение. • Игра: "Веселая эстафета" с использованием разного инвентаря (пронести мяч, пробежать с обручем, сделать "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: Цель: Совершенствовать навыки работы с фитболом, акцентируя внимание на равновесии и укреплении мышечно-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.
Занятие 2: 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). • Элементы йоги: "Поза ребенка" (расслабление), "Поза голубя" (растяжка бедер).
Занятие 3: 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 "клуба", 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).
Занятие 4: 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 ведущим, меняясь ролями).
Занятие 5: 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.
Занятие 6: 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).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Занятие 7: 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).
Занятие 8: 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 "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: 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.
--	---	--

Занятие 2: 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 работе с мячом. Как правильно держать мяч, как прицелиться перед броском.	- Разминка: Бег с мячом в руках, подбрасывание мяча и ловля на месте. - Упражнения: Броски мяча вверх и ловля. Броски мяча 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: 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.
---	--	---

Занятие 4: Цель: Развитие чувства ритма и координации движений в танце. Получение положительных эмоций от двигательной активности.	Беседа о разных стилях танцев, как музыка влияет на наше настроение. Разучивание простых танцевальных движений.	• Разминка: Шаги в ритме музыки, махи руками и ногами. • Разучивание танцевальной связки под музыку (элементы спортивной аэробики, хип-хопа). • Импровизация под музыку. • Танцевальная игра "Замри".
Занятие 5: 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".
Занятие 6: 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 подбрасывание). • Игра: "Кто быстрее соберет обручи" (эстафета).
Занятие 7: 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).
Занятие 8: 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. 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: 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.
Занятие 2: 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 тренировать дыхание.	• Разминка: Упражнения с фитболом сидя и стоя. • Упражнения с фитболом: "Качалочка", "Фитбол-пресс". • Дыхательная гимнастика на фитболе: "Дышим в потолок". • Игра: "Передай фитбол" в кругу. • Заминка: Растяжка на фитболе.
Занятие 3: 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.
Занятие 4: 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 расслабление и дыхание.
Занятие 5: 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.
Занятие 6: Цель: Совершенствовать координацию и равновесие на фитболе, комбинировать упражнения. Развивать внимание	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.

документ не подлежит подписанию

Занятие 7: Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание и умение работать в команде через подвижные игры и эстафеты.	Повторить правила безопасности во время подвижных игр, подчеркнем важность честной игры и поддержки друзей. Расскажем, как "командное дыхание" помогает всем быть энергичными.	- Разминка: Бег с ускорениями, "змейка". - 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.
Занятие №8: 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.

Март	Фитбол-гимнастика. Стретчинг с элементами йоги. - Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения - Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх.	
------	---	--

Занятие 1: 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.
--	--	---

Занятие 2: 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" (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: Цель: Совершенствовать навыки балансирования на фитболе в положении сидя и лежа, развивать чувство равновесия и координацию движений, укреплять мышцы кора.	Повторить правила безопасности при выполнении упражнений.	Разминка: Бег с высоким подниманием колен, круговые вращения руками, наклоны туловища.
--	---	--

навыки равновесия на фитболе в разных положениях (лежа на животе, на спине), укреплять мышцы кора и спины.	работе с фитболом. Особое внимание на аккуратность при выполнении упражнений на животе и спине.	- 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).
Занятие 4: 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).
Занятие 5: 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). - Подвижная игра: "Охотники и утки" (с фитболом в качестве "охотника"). - Заминка: Лёгкий стретчинг на фитболе (покачивания, наклоны).
Занятие 6: 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).
Занятие 7: 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).
Занятие 8: Цель: Закрепить полученные навыки равновесия, гибкости и осознанности, повторить наиболее понравившиеся упражнения и игры месяца, развивать ответственное отношение к своему здоровью.	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, 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. - Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности.	
--------	--	--

Занятие 1: Цель: Создание позитивного настроя, 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).
---	---	--

Занятие 2: 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.
--	---	---

Занятие 3: 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»).
--	--	---

Занятие 4: Цель: Развитие ритма, координации,	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.
---	---	--

выносливости и осанки	Упражнения на полу: «велосипед», «ножницы» — для пресса.	
-----------------------	--	--

		• Растяжка: ноги и руки.
Занятие 5: 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.
Занятие 6: 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.
Занятие 7: 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)
Занятие 8: 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 подведение итогов: похвала, небольшие грамоты/наклейки для всех.
Май	Силовая гимнастика. Дыхательная гимнастика. - Продолжать учить перебрасывать мяч, а также совершенствовать умение работать в парах - Продолжать формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	
Занятие 1: Цель: улучшить координацию, научить контролировать дыхание при нагрузке, закрепить базовые опоры и бросок мяча.	Объяснить, как дышать животом, почему важно выдыхать при усилии (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.

Занятие 2: 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».
Занятие 3: 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 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: 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» — передача и бег к точке, соблюдение ритма. • Дыхание/растяжка: упражнения на выдох, лёгкая растяжка ног и корпуса
Занятие 5: 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.
Занятие 6: Цель: развить общую силу и умение координировать	Объяснить, что такое круговая тренировка — подряд быстро переходить от упражнения к упражнению, но	• 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-

упражнений.	тренера.	помощь». • Игра: командная эстафета с мячом и элементом силы. • Растяжка/дыхание: дыхание через нос и длинный выдох, растяжка ног и плеч.
Занятие 7: 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. • Игра: «Зеркало-партнёр» — один задаёт медленную позу, другой повторяет, добавляя дыхание и выражение лица. • Растяжка/дыхание: медленное дыхание, упражнение «дыхание-лодочка».
Занятие 8: 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.

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 (октябрь) 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 коррективке 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:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Спичак Елена Дмитриевна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.09.26 11:32 (MSK)

Сертификат 786A082C852AA4E85AC851C32F1B0AF3

- 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).

3. 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.

4. 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):

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Спичак Елена Дмитриевна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.09.26 11:32 (MSK)

Сертификат 786A082C852AA4E85AC851C32F1B0AF3

- 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).

- 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, используемой для разработки программы и организации образовательного процесса

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)