

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБДОУ
«Детский сад № 45»
протокол от 22.08.2024 №3



УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 45»
Н.В. Сидорова
от 26.08.2024 №71-осн.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

КРУЖОК «ЗДОРОВЯЧОК»

Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Автор-составитель: Хмелевская Е.Г.,
педагог дополнительного образования,
Консультант: Ольхова Л.Е.,
ответственный за организацию и
проведение дополнительных услуг

г. Барнаул,
2024

Содержание: (согласно п. 2, ст.9 ФЗ «Об образовании»)

1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи.....	6
Планируемые результаты.....	8
Содержание программы.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
Учебный план	14
Календарный учебный график.....	16
Ресурсное обеспечение программы.....	17
Методические материалы.....	22
3. Список используемой литературы при составлении.....	24
Приложения.....	26

1. Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №45» (далее-Программа) физкультурно-спортивной направленности для детей 4-7 лет разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №45» г. Барнаула (далее-организация).

Основу Программы составляют:

1. Концепция И.И. Павлова и подтвержденные исследования крупных ученых А.А.Леонтьева и А.У.Лаурия, согласно которым доказано, что когда ребенок овладевает двигательными навыками и умениями развивается координация движений, физическая, психологическая выносливость, быстрота учебных операций и подтверждается взаимовлияния и взаимообусловленность тонкой и общей моторики, а также речи.
2. Концепция А. Венгера о развитии способностей ребенка дошкольного возраста, содержащая утверждение, что главное в обучении – это развитие способностей, позволяющих ребенку самостоятельно анализировать, моделировать, находить решения в новых ситуациях, осознанно относиться к собственной деятельности, а не только формирование знаний, навыков и умений.
3. Теория А. В. Запорожца о самоценности дошкольного периода развития: основной путь развития ребенка – это путь обогащения, наполнения наиболее значимыми для дошкольника формами и способами деятельности, – путь амплификации.
4. Концепция Д.Б Эльконина и А.Н. Леонтьева основанная на теории поэтапного формирования умственных действий, о деятельностном подходе к развитию ребенка, которая признает главенствующую роль деятельности (особенно ее ведущего вида – игры) для развития ребенка.
5. Теория И.А. Аршиковского об энергетическом правиле двигательности скелетной мускулатуры растущего организма.
6. А.С.Высотского о взаимодействии ребенка со сверстниками и взрослыми как важнейшем условии вхождения его в человеческую культуру.
7. На современном этапе стратегическую роль в оздоровительной работе с дошкольниками и школьниками отводится фитнесу (научное обоснование данного утверждения широко представлено в работах: детской аэробики - у Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой (2002), С.В. Колесниковой (2005); двигательный игротренинг - у А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой (2003); фитбол-аэробики – у Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2006, 2008); лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс» - у Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной (2005) и др.).

Внедрение фитнеса в физическую культуру, и, в частности, в физкультурное образование детей и подростков представляет не только научно-теоретический интерес, но и большое практическое значение.

Новизна Программы состоит в том, что расширено содержание основной образовательной программы дошкольного образования организации. Используется разнообразные средства физкультурно-спортивной направленности с учетом современных тенденций. В большинстве случаев, это различные направления оздоровительных видов гимнастики — корригирующая гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: йоги, фитбол-гимнастика, занятия на спортивных тренажерах и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Охватывая различные формы двигательной активности фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной

деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий.

Предполагается, что освоение фитнес-программ поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний, содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время с каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Одним из путей решения этой проблемы является развитие **детского фитнеса** и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность Программы объясняется тем, что предлагаемые в Программе формы и методы, средства обучения наиболее эффективны и действенны для детей дошкольного возраста.

Программа предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 4 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Практическая ценность программы заключается в том, что она:

- развивает гибкость и силу (повышает подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяет спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляются мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы);
- дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга, развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата);
- формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, сопровождение эмоциональных блоков расслабления, релаксации и творческой энергии);
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов;
- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей, развитие ловкости и координации движений, развитие подвижности и музыкальности);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Программа включает в себя несколько блоков:

- сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения коррегирующей и лечебно-профилактической направленности;
- занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»
- занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики.
- занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и

спортивных атрибутов, и оборудования.

С целью профилактики различных заболеваний у детей, разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Программа разрабатывалась, опираясь на принципы дошкольного образования, основа которых заложена в Конституции Российской Федерации, в Конвенции ООН о правах ребёнка.

Принципы детского фитнеса:

1. Общие принципы (*характерные для физической культуры и, соответственно, для любого занятия*)

- **принцип всестороннего гармоничного развития личности:** решение специфических задач в области физической культуры сочетается с вопросами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. На любом занятии физическими упражнениями стремимся активизировать мыслительную деятельность детей, создать условие, в которых ребенок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения, формах окружающей обстановки, эмоционально воспринимает музыку;
- **принцип оздоровительной направленности:** занятия построены так, чтобы компенсировать недостаток двигательной активности детей, совершенствовать функциональные возможности организма ребенка, повышая его работоспособность и сопротивляемость;
- **принцип социализации** заключается в том, что дошкольник должен быть постоянно вовлечен в групповую деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его поведение было составной частью системы действия всей группы.

2. Принципы, отражающие закономерности педагогического процесса:

- **принцип научности** предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психологического и физического развития;
- **принцип сознательности и активности**, содействует успешному формированию двигательных умений и навыков, развитию физических качеств, во многом зависящих от сознательного отношения детей к занятиям. Инструктор объясняет детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побуждает к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т.д.;
- **принцип наглядности** позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий;
- **принцип доступности:** детям предлагаются задания, которые соответствуют уровню их развития;
- **принцип постепенности:** от известного - к неизвестному; от простого – к сложному; от менее трудного – к более трудному; возможно от менее привлекательного - к более интересному;
- **принцип систематичности** состоит в регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений;
- **принцип индивидуализации и дифференциации** обязывает педагога строго индивидуализировать процесс обучения физическим упражнениям. Индивидуальный

подход выражается в дифференцировании знаний, норм нагрузки и способов их реализации, а также приемов педагогического воздействия;

- **принцип прочности и прогрессирувания:** принцип прочности предполагает приучения дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений.

3. Специфические принципы фитнеса

- **принцип «нагрузки ради здоровья», или принцип управляемости** нагрузки (отказ от соревновательных мотивов и стремлений к достижению высокого спортивного результата);
- **принцип комплексного воздействия** на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;
- **принцип адекватности и свободы выбора** средств для занятий тем или иным направлением фитнеса складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенности цели занятия, из их адекватности индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам, а также желания детей заниматься именно этим видом упражнений;
- **принцип психологической регуляции:** реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности занимающихся, путем специального подбора музыкального сопровождения, танцевальной терапии и других методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы и через коррекцию тела оздоравливать психику детей;
- **принцип адаптивности** к контингенту занимающихся отображает соответствие занятий фитнесом половозрастным особенностям ребят уровню их здоровья, физической подготовленности, развития двигательных способностей;
- **принцип контроля и мониторинга** физического состояния занимающихся заключается в рациональном дозировании физической нагрузки, основанном на учете физических и функциональных возможностей индивида, что выявляется при тестировании;

Принципы фитнеса, отражающие особенности занятий с детьми:

- **принцип игровой и эмоциональной направленности:** занятия должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты;
- **принцип инициативности и творчества** (креативности) предусматривает целеустремленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на активизации выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
- **принцип самореализации** посредством двигательной деятельности способствует самоутверждению ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, дает уверенность в своих силах.

Цель Программы:

Содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся. Повышения уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни.

Задачи Программы:

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

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-7 лет;

- профилактика осанки и плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Обучающие:

- формировать у детей знания, умения и навыки, необходимых для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт, способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;
- формирование знаний о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса, правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.
- формирование знаний о фитбол-гимнастике, аэробике, степ-аэробике;
- формирование умений и навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества в организации двигательной деятельности под музыку;
- способствовать профилактике различных заболеваний, оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Развивающие:

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма, укреплять костно-мышечный корсет;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы;
- развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности.
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

Воспитательные:

- побуждать у детей желание расширить кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- способствовать гармоничному развитию личности;
- воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность;
- воспитывать у детей трудолюбия и стремления к достижению поставленной цели;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;

Процесс занятий в фитнесе подчинен общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

Отличительные особенности данной Программы заключаются в том, что из многих предлагаемых методик был выбран материал для занятий с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (4 – 7 лет). Она дополнена методическими рекомендациями А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг», В.И.Филипповича «Теория и

методика гимнастики». В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на координацию движений. Исходя из этого, в программе представлены танцевально-ритмические композиции Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей» и Е.Железновой «Игровая гимнастика». Используя методические указания А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг», из предлагаемых упражнений системы игрового стретчинга составлена картотека комплексов, направленных на развитие гибкости, растяжки, мышечной силы.

Адресат Программы: дети 4-7 лет.

Форма обучения—очная.

Форма проведения—групповая, подгрупповая.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные упражнения, выполняемые индивидуально, а также допускается ограничение постановки задач для отстающих детей при условии выполнения основной задачи.

Состав группы: постоянный.

Режим занятий. Занятия учитывают возрастные и индивидуальные возможности детей, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при выполнении заданий и упражнений.

Кружковая работа рассчитана на учебный год (сентябрь-май).

Время проведения занятий: вторая половина дня, в режиме - во время свободной деятельности детей, с 15.05- 16.25.

Периодичность: 2 раз в неделю.

Продолжительность

для детей 4-5 лет -20 мин;

для детей 5-6 лет -25 мин;

для детей 6-7 лет – 30мин;

При формировании групп необходимо учитывать:

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

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

Организованная деятельность по дополнительному образованию Программы проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь).

Планируемые результаты:

В результате дополнительного образования дети в соответствии с их возрастными возможностями будут уметь:

дети 4-5 лет

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, согласовывать движения рук и ног, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять несложные упражнения корригирующей гимнастики, преодолевая мышечное напряжение;

- имеет представление о технике самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- имеет представление о сочетании двигательных упражнений с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).
- принимать правильное исходное положение, сохранять равновесие при выполнении упражнений и движений на месте и в движении;
- выполнять упражнения на детских спортивных тренажерах, соответствующие возрасту и подготовке;
- согласовывать движения с текстом, слышать вступление и начало движения;

дети 5-6 лет

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- владеть техникой выполнения упражнений на детских спортивных тренажерах, соответствующие возрасту и подготовке;
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);

знать:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- последовательность выполнения упражнений на детских спортивных тренажерах;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

дети 6-7 лет

- владеет элементами аэробики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;
- владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);
- самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
- выполняет с помощью педагога упражнения психогимнастики, хатха-йоги («Приветствие солнцу»), знают названия поз, стремится контролировать движения и дыхание;
- использует различные приемы самомассажа, дыхательной, звуковой гимнастики, упражнений на расслабления, соблюдая их последовательность;
- самостоятельно выполняет упражнения на детских спортивных тренажерах;

Содержание программы

Тема 1: Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения коррегирующей и профилактической направленности.

Теория: Изучение технологии выполнения комплексов упражнений коррегирующей, релаксационной и профилактической направленности, а так же элементы игрового стретчинга и пилатеса. Выполнение правильного показа упражнения инструктором и объяснение для укрепления и развитию каких групп мышц необходимо данное упражнение, а также какие физические качества оно развивает. Обучение правильному дыханию носом и соотношению вдоха и выдоха при выполнении упражнений и движений. Задается правильный и четкий ритм выполнения упражнений.

Объяснение занимающимся, что все движения должны носить индивидуальный диапазон.

Практика: Упражнения носят имитационный и подражательный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой и тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы можно было осуществить частую смену двигательной деятельности из различных положений с большим разнообразием видов движений, давая хорошую физическую нагрузку на все группы мышц и содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Упражнения выполняются под инструментальную музыку с четким ритмом, отражающие характер выполняемых упражнений и движений, а так же сопровождение упражнений и движений стихами, загадками, речовками. Оборудование и материалы занятия подобраны в соответствии содержанию каждого из них.

Сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом- знакомство с новыми движениями и закрепление уже известных. На втором – совершенствование и точность выполнения упражнений и движений, передача характерных особенностей образов.

Результат: Профилактика и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы. Развитие подвижности различных суставов(гибкости). Формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие самооценки, инициативы и творчества.

Форма организации	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.				
Занятия	Кол-во занятий в месяц в группах/ Кол-во занятий 2 раз в неделю				
	4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет
	Группа №8	Группа №4	Группа №7	Группа №10	Группа №9
октябрь	4	4	3	3	4
ноябрь	2	2	2	3	2
декабрь	2	2	2	2	2
январь	-	-	-	-	-
февраль	2	2	2	2	2
март	2	2	3	2	2
апрель	3	3	3	3	3
май	1	1	2	1	1
всего	16	16	17	16	16

Тема 2: Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»

Теория: Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Провести инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений и движений на фитболе. Обучить технологии правильной посадке на фитболе, базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе), сохраняя правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием, при уменьшении площади опоры, на сохранение равновесия (с различными положениями на фитболе) и на расслабления мышц. Выполнение правильного показа инструктором упражнений и движений на фитболе с контролем постоянного контакта с поверхностью фитбола и правильностью выполнения упражнений. Объяснение для укрепления и развитию каких групп мышц необходимо данное упражнение, а также какие физические качества оно развивает. Обучение правильному дыханию носом и соотношению вдоха и выдоха при выполнении упражнений и движений, а также при выполнении упражнений в положении

лежа не задерживать дыхание. Задается правильный и четкий ритм выполнения упражнений.

Объяснение занимающимся, то что темп и продолжительность упражнений и движений индивидуальны. Организовать детей, собрать и активизировать их внимание, вызвать интерес к занятиями создать бодрое настроение.

Практика: Упражнения носят имитационный и подражательный характер и выполняются последовательно по ходу сюжетно-ролевой и тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий, упражнений. Упражнения и движения подобранных таким образом, чтобы можно было осуществить частую смену двигательной деятельности из различных положений с большим разнообразием видов движений, чередуя нагрузки на все группы мышц. Упражнения выполняются под инструментальную музыку с четким ритмом, отражающие характер выполняемых упражнений и движений, а так же сопровождение упражнений и движений стихами, загадками, речевками, а серийно-поточный способ позволяет увеличить нагрузку и моторную плотность занятия. Оборудование и материалы занятия подобраны в соответствии содержанию каждого из них.

Сюжетный и изучаемый материал распределяется на два занятия. На первом- знакомство с новыми движениями и закрепление уже известных, в котором значительную часть времени уделяется подводящим упражнениям, способствующим более последовательному овладению действиями. На втором – повторение, совершенствование и точность выполнения упражнений и движений, передача характерных особенностей образов.

Инструктор следит за техникой выполнения упражнений и движений, соблюдая приемы страховки и учит детей само страховки.

Результат: Приобретение двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия. Укрепления мышц спины и брюшного пресса. Создание хорошей мышечного корсета. Улучшения функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы. Нормализует работу нервной системы, стимулирует нервно-психологическое развитие. Формирует сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Профилактика и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы. Развитие подвижности различных суставов (гибкости). Формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие самооценки, инициативы и творчества.

Форма организации	Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»				
Занятия	Кол-во занятий в месяц в группах/ Кол-во занятий 2 раз в неделю				
	4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет
	Группа №8	Группа №4	Группа №7	Группа №10	Группа №9
октябрь	2	2	2	2	2
ноябрь	2	2	1	2	2
декабрь	2	2	2	2	2
январь	2	2	2	2	2
февраль	2	2	2	2	2
март	2	2	2	2	2
апрель	2	2	2	2	2
май	2	2	2	2	2
всего	16	16	15	16	16

Тема 3: Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики.

Теория: Дать представление детям о различных формах занятий танцевальной направленности, а так же для развития каких физических навыков и качеств они нужны.

Изучение технологии правильного выполнения танцевально ритмических композиций через показ. Обратить внимание занимающихся на точность движений, поз, их выразительность, законченность, амплитуду выполнения. Разучивания сложных комплексов по частям. С первых минут занятий инструктор обучает детей согласовывать движения с музыкой и текстом. Обучение правильному дыханию носом и соотношению вдоха и выдоха при выполнении танцевально-ритмических упражнений и движений.

Оборудование и материалы занятия подобраны в соответствии содержанию каждого из них. Организовать детей, собрать и активизировать их внимание, вызвать интерес к занятиями создать бодрое настроение.

Практика: Выполнения различных комплексов танцевально- ритмической направленности, в точности соблюдая методику проведения. Упражнения выполняются, как, правило, «с листа, то есть без предварительного разучивания, поскольку это не главная задача занятия. Инструктор использует «зеркальный показ». Упражнения выполняются под музыку с четким ритмом, отражающие характер выполняемых упражнений и движений, а так же сопровождение упражнений и движений текстом. На протяжении выполнения всего комплекса постепенно увеличивается нагрузка, в соответствии с возможностями занимающихся. «Степ- аэробика» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В нее входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции,.

Результат: Формирование пластичности, выразительности и изящности. Развитие устойчивого внимания и собранности. Совершенствование координационных способностей и двигательной памяти. Повышение двигательной активности детей. Укрепления суставно-связочного аппарата. Формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие самооценки, инициативы и творчества. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Форма организации	Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики.				
Занятия	Кол-во занятий в месяц в группах/ Кол-во занятий 2 раз в неделю				
	4-5лет		5-6 лет		6-7лет
	Группа №8	Группа №4	Группа №7	Группа №10	Группа №9
октябрь	2	2	2	2	2
ноябрь	2	2	2	2	2
декабрь	2	2	2	2	2
январь	2	2	2	2	2
февраль	2	2	2	2	2
март	2	2	2	2	2
апрель	2	2	2	2	2
май	2	2	2	2	2
всего	16	16	16	16	16

Тема 4: Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.

Теория: Ознакомить детей с тренажерными устройствами, объясняя при этом как пользоваться тем или иным устройством. Показать упражнение на тренажерах,

комментируя правильное выполнения и демонстрируя его графическое изображение-карточки-схемы. Создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. Провести инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений и движений на тренажерах, Объяснение для укрепления и развитию каких групп мышц необходим каждый тренажер, а также какие физические качества он развивает. Обучение правильному дыханию носом и соотношению вдоха и выдоха при выполнении упражнений и движений,

Объяснение занимающимся, что темп и продолжительность упражнений и движений индивидуальны. Организовать детей, собрать и активизировать их внимание, вызвать интерес к занятиями создать бодрое настроение.

Практика: Занятия с простейшими тренажерами проводятся по традиционной методике. Дети выполняют упражнения по показу педагога в среднем темпе. Инструктор дает постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук и плечевого пояса, ног, живота, спины. Амплитуда движений с тренажерами не должна быть слишком большой. Упражнения носят имитационный и подражательный характер, используя разные образы, например «Скачем на лошадке», «Гонка велосипедистов». Упражнения выполняются методом круговой тренировки и подобраны таким образом, чтобы можно было осуществить частую смену двигательной деятельности из различных положений с большим разнообразием видов движений, чередуя нагрузки на все группы мышц и расслаблением. Оборудование и материалы занятия подобраны в соответствии содержанию каждого из них. Весь период обучения работе на тренажерах делится на три этапа. Первый этап-ознакомление с тренажерами и первоначальное разучивание упражнений. Второй этап- разучивания углубленное, с уделением внимания технике выполнения движений. Третий этап-закрепление навыков работы на тренажерах и совершенствование техники выполнения упражнений. В процессе занятий инструктор объясняет задание, дает указание, отмечает ошибки и поощряет детей. Инструктор следит за техникой выполнения упражнений и движений, соблюдая приемы страховки и учит детей само страховке.

Результат: Повышение двигательной активности детей. Приобретение двигательной сноровки, совершенствование координации движений, укрепления суставно-связочного аппарата. Создание хорошего мышечного корсета. Улучшение работы вестибулярного аппарата. Формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие самооценки, инициативы и творчества.

Форма организации	Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.				
Занятия	Кол-во занятий в месяц в группах/ Кол-во занятий 2 раз в неделю				
	4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет
	Группа №8	Группа №4	Группа №7	Группа №10	Группа №9
октябрь	2	2	2	2	2
ноябрь	2	2	2	2	2
декабрь	2	2	2	2	2
январь	2	2	2	2	2
февраль	2	2	2	2	2
март	2	2	2	2	2
апрель	2	2	2	2	2
май	2	2	2	2	2
всего	16	16	16	16	16

В каждые темы занятий включены **здоровьесберегающие технологии:**

- «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.
- «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления и является эффективным элементом закаливания. Усиливает кровообращение и поднимает работоспособность мозга.
- «Физкультминутки» –это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.
- «Психогимнастика»– упражнения, этюды, игры, направленных на тренировку психомоторных функций, влияющих на коррекцию психических процессов, снижение эмоционального напряжения обучение детей выразительным движениям, коррекции эмоциональной сферы, обучению способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.
- «Релаксация»- Использование в работе с детьми для формирования положительных эмоций и чувств, оптимистического мироощущения: позитивного отношения к жизни, активности и уверенности в себе.
- **«Суставная гимнастика» предназначена, прежде всего, для разогрева суставов нашего организма, способствует общему оздоровлению организма, повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, улучшает настроение., укрепляет костную систему, делает позвоночник гибким, помогает подготовить суставы, связки и мышечный аппарат для физических упражнений, что в дальнейшем поможет избежать различного вида травм. Суставная гимнастика становится золотой серединой между ударными фитнес-нагрузками или другими тренировками, в качестве разминки перед пробежкой, или применить перед занятиями хатха-йогой и игровому стретчингу.**

Формы подведения итогов реализации Программы:

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов.
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня.
- Видеоматериал.
- Фотоотчет.

2.Организационно-педагогические условия

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения:2024/2025 учебный год (с 01.10.2024 по 30.05.2025)

Возрастная группа (номер детского объединения)	Кол-во занятий в неделю	День недели	Время проведения	Всего учебных недель
4-5 лет (8)	2	Вторник Четверг	15.40-16.00	33
4-5 лет (4)	2	Вторник Четверг	16.05-16.25	33
5-6 лет (7)	2	Понедельник	15.05-15.30	33

		Среда		
5-6 лет (10)	2	Среда Пятница	15.05 -15.30	33
6-7 лет (9)	2	Вторник Четверг	15.05 -15.35	33

Длительность занятий для каждой возрастной категории:

Для детей 4-5 лет	Для детей 5-6 лет	Для детей 6-7 лет
20 мин	25 мин	30 мин

Количество занятий в учебный год по каждой возрастной группе ДОУ «Здоровячок» на 2024/2025 уч. год

месяц	Дети 4-5 лет		Дети 6-7 лет		Дети 6-7 лет
	8	4	7	10	9
октябрь	10	10	9	9	10
ноябрь	8	8	7	9	8
декабрь	8	8	8	8	8
январь	6	6	6	6	6
февраль	8	8	8	8	8
март	8	8	9	8	8
апрель	9	9	9	9	9
май	7	7	8	7	7
всего	64	64	64	64	64

Учебно – тематический план ДОУ «Здоровячок»

№	Тема	Возраст детей	Кол-во занятий для одной группы		Кол-во часов (минут) на каждую тему	Общее кол-во часов (мин)	Теория на 1 занятии (мин) /всего (мин)	Практика на 1 занятии (мин) /всего (мин)	Форма контроля
			№						
1	Сюжетно-тематические занятия, включающие себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	4-5 лет	№8	16	20	320	5/80	15/240	Наблюдение Фото и видеоотчет
			№4	16	20	320	5/80	15/240	
		5-6 лет	№7	17	25	425	5/85	20/300	Наблюдение Фото и видеоотчет
			№10	16	25	400	5/80	20/320	
	6-7 лет	№9	16	30	480	5/80	25/400	Наблюдение Фото и видеоотчет	
2	Занятия гимнастическо-атлетической направленности	4-5 лет	№8	16	20	320	5/80	15/240	Наблюдение Фото и видеоотчет
			№4	16	20	320	5/80	15/240	
		5-6 лет	№7	15	25	400	5/80	20/320	Наблюдение

	с использованием «Фитбол-гимнастики»	лет	№10	16	25	375	5/75	20/300	Фото и видеотчет
		6-7 лет	№9	16	30	480	5/80	25/400	Наблюдение Фото и видеотчет
3	Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики.	4-5 лет	№8	16	20	320	5/80	15/240	Показательные выступления
			№4	16	20	320	5/80	15/240	
		5-6 лет	№7	16	25	375	5/75	20/300	Самостоятельное выполнение упражнений
			№10	16	25	375	5/75	20/300	
	6-7 лет	№9	16	30	480	5/80	25/400	Наблюдение Фото и видеотчет	
4	Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	4-5 лет	№8	16	20	320	5/80	15/240	Самостоятельное выполнение Фото и видеотчет упражнений
			№4	16	20	320	5/80	15/240	
		5-6 лет	№7	16	25	375	5/75	20/300	Внутри групповые соревнования
			№10	16	25	375	5/75	20/300	
			6-7 лет	№9	16	30	480	5/80	25/400
5	Всего	4-5 лет	№8	64	20	1280	5/320	15/960	Наблюдение Фото и видеотчет
			№4	64	25	1600	5/320	20/1280	
		5-6 лет	№7	64	25	1600	5/320	20/1280	
	6-7 лет	№9	64	30	1920	5/320	25/1600		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим работы	1-2 дня в неделю (в соотв. с расписанием)
Выходные дни	Суббота, воскресенье
Праздничные дни (длинные выходные дни), установленные законодательством РФ:	4 ноября — День народного единства. 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы 7 января - Рождество Христово 23 февраля - День защитника Отечества 8 марта - Международный женский день 1 мая - Праздник Весны и Труда 9; 10 мая - День Победы

Сроки проведения каникул, их начало и окончание

Зимние каникулы	01.01.2025 -08.01.2025
Летние каникулы	01.06.2025-31.08.2025

Возраст детей	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Перерыв между занятиями не менее	5 минут	5 минут	5 минут
Количество занятий в неделю:	2	2	2
Длительность занятий	20 минут	25 минут	30 минут
Объем недельной образовательной нагрузки:	40 минут	50 минут	60 минут

Продолжительность обучения ДПОУ «Здоровячок»	01.10.2024 - 30.05.2025
----------------------------------------------	-------------------------

Возраст детей /детские объединения	Начало получения дополнительной платной услуги	Окончание получения дополнительной платной услуги
4-5 лет (8)	01.10.2024	29.05.2025
4-5 лет (4)	01.10.2024	29.05.2025
5-6 лет (7)	02.10.2024	29.05.2025
5-6 лет (10)	02.10.2024	30.05.2025
6-7 лет (9)	03.10.2024	29.05.2025

Ресурсное обеспечение Программы**Условия для занятий**

Занятия проходят в оборудованных помещениях, в дошкольном учреждении имеются физкультурный и тренажерные залы.

Материально-техническое и дидактическое обеспечение Программы**Физкультурное оснащение для занятий и упражнений: и тренажерного зала**

- Фитболы разного диаметра - 30шт
- Фитболы массажные - 4шт
- Массажные мячи
- малые - 18 шт
- средние – 12шт
- большие - 20шт
- Резиновые мячи – 28шт
- малые -14шт
- средние -25шт
- Мячи пластмассовые -30шт
- Палки гимнастические -30шт
- Мешочки с песком – 40шт
- Обручи:
- Массажные -8шт
- средние -16шт
- большие -16шт
- Скакалки -15шт
- Кегли – 30шт

- Гантели -30шт
- Массажные палочки -10шт
- Атрибуты для ритмической гимнастики(ленты, платочки, цветы, помпоны, листочки, флажки, булавы и т.д)
- Атрибуты для развития мелкой моторики и профилактики плоскостопия(грибы, желуди, орешки, пробки, цилиндры кольца и т.д).

Для выполнения основных видов движений:

- Канат -2шт
- Корректирующие дорожки -3шт
- Ребристые доски – 3шт
- Скамейки различной высоты и длины
- Стойки для подлезания пластиковые -6шт
- Дуги и стойки (кубы, цилиндры, полуцилиндры)
- для подлезания различной высоты
- Кубики различной высоты и размера
- Лестничные дуги -2шт
- Маты
- Мягкие модули

Физкультурное оснащение для занятий в тренажерном зале

Батуты -2шт

- Силовой тренажер
- Велотренажер
- Тренажер «Гребля»
- Тренажер «Степ»
- Тренажер «Наездник»
- Батуты -2шт
- Тренажер «Бегущий по волнам» -1шт
- Тренажер «Ролик» -2шт
- Сухой бассейн
- Диск «Здоровья» -2шт
- Массажные полусферы -2шт
- Эспандеры «Кузнечик» -6шт
- Эспандеры ручные -5шт
- Массажные ролики для тела – 4шт
- Массажные ролики для стоп -3шт

Материалы и средства для реализации содержания Программы:

Картотеки:

- конспектов сюжетно - тематических коррегирующих занятий
- комплексы фитбол-аэробики и ритмической гимнастики
- фитбол-сказки
- дыхательной, звуковой и артикуляционной гимнастики
- психогимнастики и аутотренинга
- игры для детей с низким уровнем физического развития и двигательной активности
- игр быстрой, средней и малой активности со стихами
- самомассажа, сопровождаемого стихами
- зверо-гимнастика (подражательная)
- сигнальных моделей-схем
- упражнений для самостоятельной деятельности

- комплексов упражнений коррегирующего воздействия
- комплексов аэробики
- схем-карточек для самостоятельной деятельности на фитболах
- подвижных игр специального воздействия
- учебно – тематический план
- аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения
- мультимедийное оборудование, компьютер.

Кадровое обеспечение Программы

Ф.И.О.	Должность	Образование	Категория	Профессиональная переподготовка:
Хмелевская Евгения Геннадьевна	Руководитель дополнительного образования (инструктор по физкультуре МБДОУ «Детский сад №45»)	Средне- специальное, Бар.педагог. училище№2, 1989г, «Преподавание в начальных классах общеобразоват ельной школы», учитель начальных классов	Высшая по должности «инструктор по физической культуре», 2020 год	КГБУ ДПО «Алтайский краевой институт повышения квалификации работников образования» 09.06.2017г, 264ч., «Основы теории и методики дошкольного образования», АНОО ДПО Академия образования взрослых «Альтернатива» 29 апреля 2022г., 336ч. «Педагогическое образование. Содержание и технологии деятельности инструктора по физической культуре в условиях реализации ФГОС дошкольного образования».

Методические материалы

Форма проведения- занятие.

Форма организации- групповая, подгрупповая.

Структура занятия.

Каждое занятие состоит из 3 частей:

Вводная часть - 3/5 мин

Основная часть – 7/20 - мин

Заключительная часть – 5 мин

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (детских спортивных тренажерах, гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

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

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

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

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

Основной формой проведения является организованная деятельность. В **структуру** любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В вводной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Вводная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 3—5 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 7—20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще - развивающих упражнений определенной коррегирующей направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положений (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3—5 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В проведении кружковой работы используются разнообразные **методические приемы**:

- сюрпризный момент,
- беседы,
- объяснение,
- показ,
- упражнения,
- подвижные, малоподвижные и дидактические игры,
- самостоятельная и индивидуальная работа,
- выступления

Детям предоставляется больше свободы и самостоятельной творческой инициативы при доброжелательном и компетентном участии взрослых.

Обеспеченность методической литературой

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М., Саулина Т. «Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительные технологии 21 века.» М., Артии, 2001г.
2. Борисова М. «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования». Учебно-методическое пособие. М., «Обруч», 2014г.
3. Волошина Л.Н. «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников» 2013г.
4. Волошина Л.Н. «Воспитание двигательной культуры дошкольников». Учебно-методическое пособие, Издательство АРКТИ, Москва 2005г
5. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровья!» Физическое воспитание дошкольников 3-7 лет». Программа, методические рекомендации. ФГОС. 2014г.
6. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия в детском саду». М., Скрипторий, 2004г.
7. Зимина В.Н. «Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым.» М., Владос, 2004 г.
8. «Движения - мир творчества, воображения, фантазии ребенка.» Методическое пособие. Барнаул, 2006г.
9. Иванова Т.А. «Йога для детей» Порционная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. ФГОС. 2014г.
10. М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья». Методическое пособие для педагогов ДОУ. СПб, «Детство-пресс» 2004г.
11. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.

12. Моргунова О.Н. «Планы – конспекты НОД 2-7 лет ДООУ. Физическая культура». Практическое пособие. Воронеж, учитель, 2013г.
14. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет». 2014г.
15. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет». 2014г.
16. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.

3.Список использованной литературы при составлении Программы:

1. Борисова М.М. Фитнес для детей дошкольного возраста. Детский сад от Адо Я. - 2012№5
2. Борисова М.М. Стет-аэробика в работе дошкольного возраста. Детский сад от Адо Я. - 2012 №6
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у детей ловкость, силу, выносливость.- М., 1881.
4. Вавилова Е.Н. Учит бегать, прыгать, лазать, метать.- М., 19983.
5. Веселовская С.В. ННОУ Центр «Фитбол» Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М., 1988
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М., 2009
7. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика.-Ростов на Дону, 2013
8. Козарева О.В., Цапенко Н.М., Аморян Н.И., и др. Технология применения тренажеров в структуре коррекционнооздоровительной работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения: Методические рекомендации под общ. Ред. О.В. Козаревой.- М.,2010
9. Клубкова Е. Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма. СПб, 2001
10. Кузнецова Е.В. Ритмическая гимнастика в детском саду. Методические рекомендации. – М., 2001.
11. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. –М.,2007.
12. Нестерюк Т., Школа А. Гимнастика маленьких волшебников, Элементы йоги для детей.-М., 1990.
13. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячом, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика. Под редакцией Овчинниковой Т.С.- М., 2010.
14. Раскатова Г.В., Белова Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. -2009. №7
15. Рунова М.А., Комиссарова Н.В. Занятия и использованием детских тренажеров.-М., 2007.
16. Ручкина М. Детская аэробика. Здоровье дошкольника.- 2010. №2.
17. Рябинин С.П. Особенности методики использования Хатха-йоги в физическом воспитании дошкольников. – Красноярск, 2005.
18. Сайкина Е.Г., С. В. Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. СПб, 2011
19. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образован.и детей дошкольного и школьного возраста в современныхсоцио-культурных условиях.- СПб., 2008.
20. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мечях». – СПб, 2008
21. Сулим Е.В. Занятие по физической культуре: игровой стретчинг. – М., 2010
22. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно профилактический танец «Фитнес-данс». – СПб, 2007.
23. Фомина Н.А. Сказочный театр ритмической гимнастике. Д/ воспитание – 2004 №5
24. Фомина Н.А. Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М., 2008.

Приложение

Месяц/ Тема	Дата	Средняя группа (8, 4)
Октябрь Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения коррегирующей и профилактической направленности	01.09.24 03.09.24 29.09.24 31.09.24	1;2 «В поле мы пойдем, зернышко найдем» 3;4;«Обитатели уголка природы»
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	08.09.24 10.09.24	5;6 «Мышата и кошка»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	15.09.24 17.09.24	7;8«Воздушная кукуруза»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	22.09.24 24.09.24	9;10 «В кладовой»
Ноябрь Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения коррегирующей и лечебно-профилактической направленности	26.11.24 28.11.24	11;12 «Путешествие в город мячей»
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	05.11.24 07.11.24	13;14 «Угадай и изобрази»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	12.11.24 14.11.24	15;16 «Рыбачок»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	19.11.24 21.11.24	17;18 «Спортивные зверята»
Декабрь Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения коррегирующей и лечебно-профилактической направленности	24.12.24 26.12.24	19; 20 «Зайка заблудился»
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	03.12.24 05.12.24	21;22 «Заблудились»

Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	10.12.24 12.12.24	23;24«Колыбельная медведицы»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	17.12.24 19.12.24	25;26 «Звери на прогулке»
Январь Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения коррегирующей и лечебно-профилактической направленности		
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	14.01.25 16.01.25	27;28 «В цирке»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	21.01.25 23.01.25	29;30 «Песенка про Жирафа»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	28.01.25 30.01.25	31;32; «Цирковое представление»
Февраль Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения коррегирующей и профилактической направленности	04.02.25 06.02.25	33;34 «На птичьем базаре»
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	11.02.25 13.02.25	35;36 «Птицы»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	18.02.25 20.02.25	37;38 «Что я за птица»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	25.02.25 27.02.25	39;40 «Перелет птиц»
Март Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения	04.03.25 06.03.25	41;42 «Кругосветное путешествие»

корректирующей профилактической направленности	и		
Занятия гимнастическо- атлетической направленности с использованием «Фитбол- гимнастики»		11.03.25 13.03.25	43;44 «В море»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ- аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики		18.03.25 20.03.25	45;46 «Чунга-чанга»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.		25.03.25 27.03.25	47; 48 «Вокруг света»
Апрель Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности		01.04.25 03.04.25 29.04.25	49;50;51 «В магазине игрушек» «Волшебная палочка»
Занятия гимнастическо- атлетической направленности с использованием «Фитбол- гимнастики»		08.04.25 10.04.25	52;53 «Игрушки»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ- аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики		15.04.25 17.04.25	54;55 «Кукла»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.		22.04.25 24.04.25	56;57 «Заводные игрушки»
Май Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности		06.05.25	58 «Времена года»
Занятия гимнастическо- атлетической направленности с использованием «Фитбол- гимнастики»		13.05.25 15.05.25	59;60; «Признаки природы»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ- аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики		20.05.25 22.05.25	61;62 «Улыбка»

Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	27.05.25 30.05.25	63;64 «Мы здоровью скажем – Да!»
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	-------------------------------------

Перспективный план Старшая группа (7,10) дети 5-6 лет				
Месяц/ Тема	Дата	7 группа	Дата	10 группа
Октябрь Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения коррегирующей и профилактической направленности	02.10.24	1; «Как рождается хлеб»	02.10.24 04.10.24 28.10.24	1;2 «Как рождается хлеб»
	28.10.24 30.10.24	2;3; «На огороде»		3; «На огороде»
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	07.10.24 09.10.24	4;5 «Хлеборобы»	09.10.24 11.10.24	4;5 «Хлеборобы»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	14.10.24 16.10.24	6;7 «Антошка»	16.10.24 18.10.24	6;7 «Антошка»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	21.10.24 23.10.24	8;9 «На мельнице»	23.10.24 25.10.24	8;9 «На мельнице»
Ноябрь Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения коррегирующей и профилактической направленности	25.11.24	10; 11	01.11.24	10 «На огороде»
	27.11.24	«Деревья в лесу»	27.11.24 29.11.24	11;12 «Деревья в лесу»
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	06.11.24	12; Фитбол сказка «Невоспитанный мышонок»	06.11.24 08.11.24	13;14 Фитбол сказка «Невоспитанный мышонок»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	11.11.24 13.11.24	13;14 «Если с другом вышел в путь»	13.11.24 15.11.24	15;16 «Если с другом вышел в путь»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	18.11.24 20.11.24	15;16 «Путешествие с друзьями»	20.11.24 22.11.24	17;18 «Путешествие с друзьями»
Декабрь Сюжетно - тематические занятия,	23.12.24	17;18	25.12.24	19;20
	25.12.24	«В	27.12.24	«В новогоднем

включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности		новогоднем лесу»		лесу»
Занятия гимнастическо- атлетической направленности с использованием «Фитбол- гимнастики»	02.12.24 04.12.24	19;20 «Лепим снежный ком»	04.12.24 06.12.24	21;22 «Лепим снежный ком»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ- аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	09.12.24 11.12.24	21;22 «Белая метелица»	11.12.24 13.12.24	23;24 «Белая метелица»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	16.12.24 18.12.24	23;24 «В поисках подарков»	18.12.24 20.12.24	25;26 «В поисках подарков»
Январь Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности				
Занятия гимнастическо- атлетической направленности с использованием «Фитбол- гимнастики»	13.01.25 15.01.25	25;26 С использовани ем гимнастич палок	15.01.25 17.01.25	27;28 С использованием гимнастических палок
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ- аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	20.01.25 22.01.25	27;28 «С помпонами»	22.01.25 24.01.25	29;30 «С помпонами»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	27.01.25 29.01.25	29;30 «Силачи»	29.01.25 31.01.25	31;32 «Силачи»
Февраль Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности	03.02.25 05.02.25	31;32 «В цирке»	05.02.25 07.02.25	33;34 «В цирке»
Занятия гимнастическо- атлетической направленности с использованием «Фитбол- гимнастики»	10.02.25 12.02.25	33;34 «Эквелибрист ы»	12.02.25 14.02.25	35;36 «Эквелибристы»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ- аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	17.02.25 19.02.25	35;36 «Кошки- мышки»	19.02.25 21.02.25	37;38 «Кошки-мышки»

Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	24.02.25 26.02.25	37;38 «Цирковые артисты»	26.02.25 28.02.25	39;40 «Цирковые артисты»
Март Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности	03.03.25 05.03.25 31.03.25	39;40 «Подводный мир аквариума» 41 «Веселая олимпиада»	05.03.25 07.03.25	41;42 «Подводный мир аквариума»
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	10.03.25 12.03.25	42;43 «Морское путешествие»	12.03.25 14.03.25	43;44 «Морское путешествие»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	17.03.25 19.03.25	44;45 С массажными мячами	19.03.25 21.03.25	45; 46 С массажными мячами
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	24.03.25 26.03.25	46:47 «На море»	26.03.25 28.03.25	47;48 «На море»
Апрель Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности	02.04.25 28.04.25 30.04.25	48 «Веселая олимпиада» 49;50 «Парим в космосе»	02.04.25 04.04.25 30.04.25	49;50 «Парим в космосе» 51 «Веселая олимпиада»
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	07.04.25 09.04.25	51;52 «Полет на луну»	09.04.25 11.04.25	52;53 «Полет на луну»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	14.04.25 16.04.25	53;54 «Роботы»	16.04.25 18.04.25	54; 55 «Роботы»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	21.04.25 23.04.25	55;56 «Тренировка космонавтов»	23.04.25 25.04.25	56;57 «Тренировка космонавтов»
Май Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности	05.05.25 07.05.25	57;58 «В саду»	06.05.25	58; «В саду»

Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	12.05.25 14.05.25	59;60; Фитбол сказка «Настоящая красавица»	14.05.25 16.05.25	59;60 Фитбол сказка «Настоящая красавица»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	19.05.25 21.05.25	61;62 «Крылатые качели»	21.05.25 23.05.25	61;62 «Крылатые качели»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	26.05.25 28.05.25	63;64; «Здравствуй лето»	28.05.25 30.05.25	63;64 «Здравствуй лето»

Перспективный план группа (9) дети 6-7 лет		
Месяц/ Тема	Дата	9 группа
Октябрь Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и лечебно-профилактической направленности	01.09.24 03.09.24 29.09.24 31.09.24	1;2 «Сбор урожая фруктов» 3; 4«Страна игрушек»
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	08.09.24 10.09.24	5;6 «Сбор урожая»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	15.09.24 17.09.24	7;8 «Ярмарка»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	22.09.24 24.09.24	9;10 «Мамины помощники»
Ноябрь Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности	26.11.24 28.11.24	11;12 «Прогулка в лес»
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	05.11.24 07.11.24	13;14 «Игрушки»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	12.11.24 14.11.24	15;16 На степах
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	19.11.24 21.11.24	17;18 «Заводные игрушки»
Декабрь Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности	24.12.24 26.12.24	19;20 «Поездка в деревню»

Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	03.12.24 05.12.24	21;22 «Подарок лесовичка»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	10.12.24 12.12.24	23;24 «Замела метелица»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	17.12.24 19.12.24	25;26 «Путешествие в новогодний лес»
Январь Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности		
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	14.01.25 16.01.25	27;28 «Отгадай и покажи»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	21.01.25 23.01.25	29;30 На фитболах
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	28.01.25 30.01.25	31;32 «Зарядка для зверей»»
Февраль Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности	04.02.25 06.02.25	33;34 «Куда же идут поезда, пароходы»
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	11.02.25 13.02.25	35;36 «Водители»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	18.02.25 20.02.25	37; 38 С гантелями
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	25.02.25 27.02.25	39;40 «Автомобильный салон»
Март Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности	04.03.25 06.03.25	41;42 «Кем быть»
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	11.03.25 13.03.25	43;44 «Выбираем профессию»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	18.03.25 20.03.25	45; 46 «Сара-барабу»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	25.03.25 27.03.25	47;48 «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»
Апрель	01.04.25	49;50

Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности	03.04.25 29.04.25	«Перелет птиц» 51 «На лугу и на пруду»
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	08.04.25 10.04.25	52;53 «Птицы»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	15.04.25 17.04.25	54; 55 С ленами
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	22.04.25 24.04.25	56; 57 «Мы готовы для похода»
Май Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности	06.05.25	58; «На лугу и на пруду»
Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	13.05.25 15.05.25	59;60 Фитбол сказка «Серая звездочка»
Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики	20.05.25 22.05.25	61;62 «Цветы»
Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.	27.05.25 30.05.25	63; 64 «В здоровом теле-здоровый дух»