

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 448 г. Челябинска»
г. Челябинск, ул. Агалакова, 50-а, тел. (351) 251-68-28
ИНН/КПП 7449023246/744901001 email: mdou448@mail.ru

Заведующий  УТВЕРЖДАЮ
Ю.В. Федорова

Приказ № 01-139/13 от 02.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Детский фитнес «БлисТайм»

возраст – дошкольный (с 3 до 7 лет)
срок реализации – 4 года

Разработчик:
Чудинова Татьяна Евгеньевна
педагог дополнительных образовательных услуг

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели и задачи реализации программы | 3 |
| 1.3. Принципы подходы к реализации программы | 3 |
| 1.4. Планируемые результаты | 4 |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ | |
| 2.1. Содержание психолого-педагогической работы | 5 |
| 2.2. Учебный план | 7 |
| 2.3. Календарный учебный график 1 год обучения (3-4 года) | 8 |
| 2.4. Календарный учебный график 2 год обучения (4-5 лет) | 13 |
| 2.5. Календарный учебный график 2 год обучения (5-6 лет) | 19 |
| 2.6. Календарный учебный график 2 год обучения (6-7 лет) | 27 |
| 2.7. Формы, способы, методы и средства реализации программы | 34 |
| 2.8. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников | 35 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | 36 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение программы | |
| 3.2. Кадровые условия | |
| 3.3. Методическое обеспечение реализации ДООП | 38 |

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Содержание Программы «Детский фитнес» включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие. Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от трех до семи лет и рассчитана на 4 года обучения.

1.2. Цели и задачи реализации программы.

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.
7. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

1.3. Принципы подходы к реализации Программы.

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского. Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития группы).

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- лично-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей.

1.4. Планируемые результаты.

Дети, обучающиеся по программе детский фитнес «БлисТайм», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело. Результаты обучения (к концу обучения по Программе) Воспитанники к концу четвертого года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга. Дети должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений. Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно. У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг, гимнастика
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Оздоровительная гимнастика
5. Baby games
6. Baby top

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты
- Показательные выступления

Структура занятий:

1. Подготовительная (разминочная) часть – 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;
2. Основная часть (15-20 минут).
3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

Особенности проведения занятий по игровому стретчингу («Зверобика», «Логоаэробика»).

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела **«Фитбол-ритмика»** являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения

для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел **«Фитбол-атлетика»** (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционнопрофилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел **«Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу.

Особенности проведения занятий степ-аэробикой и оздоровительной гимнастики.

Раздел **«Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел **«Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел **«Базовые шаги»** направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

Раздел **«Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел **«Дыхательная гимнастика»** в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел **«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.

Раздел **Baby games**- подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

Раздел **Baby top**- укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики плоскостопия.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

2.2. Учебный план

| № | Содержание | 3 - 4 года количество часов | | 4 - 5 года количество часов | | 5 - 6 года количество часов | | 6 - 7 года количество часов | |
|---|---------------------------------|-----------------------------------|----------|-----------------------------------|----------|-----------------------------------|----------|-----------------------------------|----------|
| | | Теория | практика | теория | практика | теория | практика | теория | практика |
| 1 | Модуль «Игровой стретчинг» | 3 | 17 | 3 | 17 | 2 | 10 | 2 | 10 |
| 2 | Модуль «Фитбол- гимнастика» | - | - | - | - | 2 | 10 | 2 | 10 |
| 3 | Модуль «Степаэробика» | - | - | - | - | 2 | 10 | 2 | 10 |
| 4 | Модуль «Baby games» | 2 | 20 | 2 | 20 | 2 | 10 | 2 | 10 |
| 5 | Модуль «Baby top» | 2 | 18 | 2 | 18 | 2 | 10 | 2 | 10 |
| 6 | Открытые уроки, соревнования | | 2 | | 2 | | 4 | | 4 |
| | Итого | 7 | 57 | 7 | 57 | 10 | 54 | 10 | 54 |
| | | | 64 | | 64 | | 64 | | 64 |

2.3. Календарный учебный график 1 год обучения (3-4 года)

| месяц | | Название темы | Структурные элементы занятий | всего занятий по программе |
|---------------|---|--|---|----------------------------|
| неделя месяца | | | | |
| октябрь | 1 | «Цыпленок и солнышко», Сказка «Лесовички» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 2 | «В осенний лес» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 3 | «Как у слоненка хобот появился» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 4 | «Птица-найдёныш» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| ноябрь | 5 | «Рябинка» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития | 8 |

| | | | | |
|---------|----|-----------------------------------|---|---|
| | | | ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 6 | «Хвастунишка» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 7 | «Воробей и карасик» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 8 | «Лягушка и лошадка» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| декабрь | 9 | «Чижики» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 10 | «Как медвежонок сам себя напугал» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 11 | «В гости к солнышку» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; | |

| | | | | |
|---------|----|---------------------------------|---|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 12 | «Новый год шагает по планете» | Открытое занятие. | |
| январь | 13 | «Кто поможет воробью» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 14 | «Покажем Петушку, что мы умеем» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 15 | «Тренировка» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 16 | «Поиграем с обезьянкой» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| февраль | 17 | «Как нам нравится зима!» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; | 8 |

| | | | | |
|------|----|-----------------------------|---|---|
| | | | - релаксация. | |
| | 18 | «В гости к зайке» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 19 | «В гости к лисичке» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 20 | «В гости к белочке» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| март | 21 | «В гости к мышатам» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 22 | «В гости к ежику» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 23 | «Уж тает снег, бегут ручьи» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; | |

| | | | | |
|--------|----|---|---|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 24 | «Превратимся в лягушат» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| апрель | 25 | «Ах, какие выкрутасы могут делать папуасы!» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 26 | «Мы воробышки» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 27 | «Маленькие бабочки» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 28 | «Превращаемся в гусей» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| май | 29 | «Танцевальные фантазии» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; | 8 |

| | | | | |
|-------|----|-------------------|---|----|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 30 | «Профессии» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 31 | «Я играю от души» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 32 | «Ты звезда!» | Открытое занятие, соревнование среди участников. | |
| Итого | | | | 64 |

2.4. Календарный учебный график 2 год обучения (4-5 лет)

| месяц неделя месяца | | Название темы | Структурные элементы занятий | всего занятий по программе |
|---------------------------|---|---------------|---|----------------------------------|
| октябрь | 1 | «Спать пора» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 2 | «Кто я?» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; | |

| | | | | |
|--------|---|-----------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 3 | «Волшебные яблоки» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 4 | «Пусть приходит зима» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| ноябрь | 5 | «Королевич-змей» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 6 | Сказка «Калиф Аист» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 7 | «Ёженька» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |

| | | | | |
|---------|----|-------------------------------|--|---|
| | 8 | «Сказка о трех блинах» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| декабрь | 9 | «Странный крокодил» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 10 | «Веселые ножки». | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 11 | «Необыкновенный человек» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 12 | «Новый год шагает по планете» | Открытое занятие. | |
| январь | 13 | «Кто поможет Лисичке» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 14 | «Походка и настроение» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; | |

| | | | | |
|---------|----|--------------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 15 | «Струнка» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 16 | «Птички» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| февраль | 17 | «Как нам нравится зима!» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 18 | «Едет, едет паровоз» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 19 | «В гости к лисичке» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |

| | | | | |
|--------|----|-----------------------------|--|---|
| | 20 | «Кто дальше...?» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| март | 21 | «Часики» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 22 | «В гости к медвежонку» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 23 | «Уж тает снег, бегут ручьи» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 24 | «На солнечной полянке» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| апрель | 25 | «Весёлые мячики» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; | 8 |

| | | | | |
|-----|----|----------------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 26 | «Магазин игрушек» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 27 | «Поиграй-ка с нами, обруч» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 28 | Сказка «Хвастунишка» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| май | 29 | «Мы сильные и ловкие» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 30 | «Игра с ёжиками» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 31 | «Цветные автомобили» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; | |

| | | | | |
|-------|----|----------------------|--|----|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 32 | «Ты блистай звезда!» | Открытое занятие, соревнование среди участников. | |
| Итого | | | | 64 |

2.5. Календарный учебный график 3 год обучения (5-6 лет)

| месяц неделя месяца | Название темы | Структурные элементы занятий | всего занятий по программе |
|---------------------------|---------------|--|----------------------------------|
| октябрь | 1 | «Палочка-помогалочка» <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 2 | «В осенний лес» <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 3 | «Воробей и карасик» <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; | |

| | | | | |
|--------|---|--|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на степах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 4 | «В гости к сказке» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| ноябрь | 5 | - сказка «Как медвежонок сам себя напугал» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 6 | «Нам весело!» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 7 | «Прогулка на цветочную поляну» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степах; | |

| | | | | |
|---------|----|------------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 8 | «Чудесный мешочек» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| декабрь | 9 | «Сказка о трёх блинах» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 10 | «Весёлый зоопарк» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 11 | «Весёлый парашют» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степах; - упражнения на растяжку; | |

| | | | | |
|--------|----|-------------------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 12 | «Новый год шагает по планете» | Открытое занятие. | |
| январь | 13 | «Как море стало солёным?» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 14 | «Веселая прогулка» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 15 | «Магазин игрушек» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 16 | «Поиграем с обезьянкой» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; | |

| | | | | |
|---------|----|--------------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| февраль | 17 | «Как нам нравится зима!» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 18 | «В гости к зайке» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 19 | «В гости к лисичке» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 20 | «В гости к белочке» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; | |

| | | | | |
|------|----|-----------------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| март | 21 | «Весеннее путешествие» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 22 | «Волшебный мяч» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 23 | «Уж тает снег, бегут ручьи» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 24 | «Учим куклу двигаться» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; | |

| | | | | |
|--------|----|---|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| апрель | 25 | «Ах, какие выкрутасы могут делать папуасы!» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 26 | «Волшебный мир» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 27 | «Мы сильные и ловкие» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 28 | «Путешествие в жаркие страны» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития | |

| | | | | |
|-----|----|--------------------|--|----|
| | | | ощущений, внимания; - релаксация. | |
| май | 29 | «Ковбои» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 30 | «Наша армия» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 31 | «Веселый художник» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 32 | «Ты звезда!» | Открытое занятие, соревнование среди участников. | |
| | | | Итого | 64 |

2.6. Календарный учебный график 4 год обучения (6-7 лет)

| месяц | | Название темы | Структурные элементы занятий | всего занятий по программе |
|------------------|---|--|--|----------------------------------|
| неделя месяца | | | | |
| октябрь | 1 | «Делаем, зарядку» «Не оставайся на земле» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 2 | «В осенний лес» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 3 | «Бездомный заяц» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 4 | «Солнышко и дождик» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; | |

| | | | | |
|--------|---|---------------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на степах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| ноябрь | 5 | «У ребят порядок строгий» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 6 | «Бубен» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 7 | «Нитка-иголка» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 8 | «Цапля и лягушки». | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степах; | |

| | | | | |
|---------|----|-------------------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| декабрь | 9 | «Лягушки в болоте» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | 8 |
| | 10 | «Барбарики» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 11 | «Два Мороза» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 12 | «Новый год шагает по планете» | Открытое занятие. | |
| январь | 13 | «Зайцы и волк» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; | 8 |

| | | | | |
|---------|----|---|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 14 | <p>«На полянке зайцы танцевали»</p> <p>«Дышим морозным воздухом»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 15 | «Тренировка» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 16 | <p>«На лесной опушке»</p> <p>«Вспомним, как мишка учил нас быть сильными»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| февраль | 17 | «Как нам нравится зима!» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; | 8 |

| | | | | |
|------|----|--|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 18 | «Не ошибись» «Гонка с шайбой» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 19 | «Затейники» «Холодно, змёрзли ноги» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 20 | «Весёлый экспресс» Остановка «Спортивная» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| март | 21 | «Космонавты» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; | 8 |

| | | | | |
|--------|----|----------------------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 22 | «Часики» «Скворцы прилетели!» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на стечах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 23 | «У меня есть одна тётя» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на стечах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 24 | «паровоз Букашка» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на стечах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| апрель | 25 | «Музыкальные стулья» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на стечах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; | 8 |

| | | | | |
|-----|----|-------------------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 26 | «Птицелов» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 27 | «Большая стирка» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| | 28 | «Просто, мы маленькие звёзды» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| май | 29 | «Танцевальные фантазии» | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на степях; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития | 8 |

| | | | |
|-------|------------------|--|----|
| | | ощущений, внимания; - релаксация. | |
| 30 | «Профессии» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на стечах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| 31 | «Я рисую солнце» | - разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на фитболе; - упражнения на стечах; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. | |
| 32 | «Ты звезда!» | Открытое занятие, соревнование среди участников. | |
| Итого | | | 64 |

2.7. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми: - игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);

- метод сравнения;
- наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

2.8. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников.

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность. Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание. Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- Информирование друг друга об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях. - Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы.

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по трем модулям созданы условия.

Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки
8. Степ - платформы

Фонотека:

1. Флешки
2. Видеопроектор

Форма: спортивная одежда - футболка, майка, шорты, кеды, кроссовки.

3.2. Кадровые условия

Качественная реализация ДООП «Детский фитнес» обеспечивается работой педагога дополнительного образования.

Требования, предъявляемые к педагогу дополнительного образования:

– высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы;

– высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика», без предъявления требований к стажу работы.

– осуществление дополнительного образования обучающихся в соответствии с ФГОС ДО, развития их способностей и разнообразной творческой деятельности;

– формирование и развитие у обучающихся навыков деятельности в соответствии с тематикой кружка, студии, секции;

– выявление творческих способностей воспитанников ДОУ и их развитие;

– осуществляет дополнительное образование воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность;

– формирует состав обучающихся детского объединения по ДООП;

– принимает меры по сохранению контингента воспитанников детского сада в течение всего срока их обучения;

– обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов образовательной работы, исходящий из психофизиологической и педагогической целесообразности, применяя при этом современные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;

- составляет план и программу занятий, обеспечивает их выполнение, а также ведет установленную документацию и отчетность.
- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых интересов и наклонностей;
- обеспечивает и анализирует достижения обучающихся;
- оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, а также детям с особыми образовательными потребностями.

Методическое обеспечение ДООП

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДООУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010.
20. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
21. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.