

Принята на заседании
Совета педагогов ДООУ
Протокол № 1 от 01.09.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОАУ
«ЦРР – д/с № 56» г. Орска»
_____/Г.В.Золотоверхова/
Приказ № 85 от 01.09.2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности по освоению курса обучения нетрадиционным технологиям физического развития «Фитнес для детей»

Срок реализации 1 год: с 01.09.2022 г. по 31.08.2023 г.

Программа составлена:
педагогом высшей категории
Жупиковой И.А.

Орск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Разделы программы	стр.
1.Целевой раздел Программы.	2
<i>1.1. Пояснительная записка</i>	2
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3.Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе возрастные и индивидуальные особенности развития детей 3-7 лет	5
<i>1.2. Планируемые результаты освоения Программы (промежуточная аттестация)</i>	9
2. Содержательный раздел Программы	12
<i>2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы</i>	12
<i>2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (перспективное и тематическое планирование по возрастам)</i>	14
<i>2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников</i>	35
3. Организационный раздел Программы	36
<i>3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы</i>	36
<i>3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания</i>	36
<i>3.3. График реализации программы</i>	37
<i>3.4.Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий</i>	37
<i>3.5.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды</i>	38

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по освоению курса обучения нетрадиционным технологиям физического развития «Фитнес для детей» (далее Программа), разрабатывалась в соответствии: в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196" Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196"
- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»
- Приказом Министерства образования и науки России №1155 от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «О утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

. Деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по освоению курса обучения нетрадиционным технологиям физического развития «Фитнес для детей» в дошкольном учреждении направлена на максимальное удовлетворение образовательных интересов обучающихся и запросов их родителей (или законных представителей) на основе дифференциации и индивидуализации обучения с помощью современных образовательных программ и технологий.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических

качество: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В определенной мере помочь в этом могут фитнес-технологии.

Детский фитнес – это система мероприятий направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

Использование элементов детского фитнеса в дошкольном учреждении в рамках дополнительного образования позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к физической культуре.

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

-занятия на тренажерах;

- игровой стретчинг;
- футбол-гимнастика;
- степ-аэробика;
- черлидинг;
- пилатес

Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками – занятия с использованием тренажеров. В работе с детьми дошкольного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-футболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, тренажеры гребли. Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, медболы, шведские стенки, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая система, дыхательная, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а также формируется интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом.

На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

Одна из новых технологий физического воспитания – фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – ступен (высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики- 7 и шириной – 4см). Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4 – 7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

В настоящее время в работу с детьми активно внедряется черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности.

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для 5-6 летних обучающихся занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

Использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

На данном этапе в систему дополнительного образования дошкольного учреждения введены следующие направления фитнес-технологии:

1. *Сказочная аэробика*
2. *Степ аэробика*
3. *Fitball-Traning*
4. *Оздоровительная гимнастика* с элементами художественной гимнастики, хореографии и аэробики
5. *Йога-фитнес*

Планируется введение в комплекс фитнес-технологии *детского пилатеса*

1.1.1 Цели и задачи реализации программы

Цель программы – создание условий для детей дошкольного возраста по освоению современных развивающих оздоровительных фитнес – технологий с целью формирования базиса культуры здорового образа жизни.

Задачи:

1. Познакомить с основами фитнес- технологии по направлениям : степ аэробика, Fitball-Traning , оздоровительная гимнастика, йога-фитнес;
2. Освоить техники спортивных и танцевальных движений и игр, развивать творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. через развитие образного двигательного воображения обучающихся.
- 2.Развивать выносливость, тренировать сердечно - сосудистую и дыхательную системы, используя степ-аэробику;
- 3.Развивать растяжку, используя комплекс упражнений на фитболах;
- 4.Использовать элементы художественной гимнастики, хореографии и аэробики с целью профилактики нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата;
5. Укреплять психическое здоровье обучающихся : чувство уверенности в своих силах, ясность мысли и память на основе изучение базового комплекса поз Хатха-йоги
6. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию 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;
- 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);

Основными **подходами** к формированию Программы являются:

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

- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3 .Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе возрастные и индивидуальные особенности развития детей 3-7 лет

Возрастные особенности учащихся 3- 7 лет

Возраст от 3 до 7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Под влиянием воспитания постепенно происходит переход от импульсивного, ситуативного поведения к поведению, опосредованному правилами и нормами. Дети активно обращаются к правилам при регулировании своих взаимоотношений со сверстниками. Формируются социальные представления морального плана, старшие дошкольники уже отличают хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле и могут привести соответствующие конкретные примеры из личного опыта или литературы. В оценке поступков сверстников они достаточно категоричны и требовательны, в отношении собственного поведения более снисходительны и недостаточно объективны.

Особенности физического развития учащихся 3 - 7 лет

Существует несколько теорий относительно показателей и их систем, отражающих уровень развития и здоровья для детей до 7 лет. Но ученые едины в том, что для детей до 7 лет таковыми показателями являются линейные и весовые характеристики. То есть увеличение линейных и весовых характеристик (масса тела, длина тела, окружность грудной клетки др.) прямо пропорционально связано с уровнем физического развития.

Считается, что оценка физического развития – единственный положительный показатель здоровья растущего организма и именно он лежит в основе распределения по группам здоровья, а также оценки эффективности профилактических мероприятий.

Таким образом, для определения уровня физического развития для этого возрастного диапазона следует использовать разработанные росто-весовые таблицы с учетом возраста и пола.

Именно в этом возрасте характеристика физического развития линейно-весовыми параметрами является наиболее информативной.

В возрасте от 5 – 7 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний)

мальчиков в 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек в 5 лет – 106,1 см.

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 5 лет - 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 5 – 7 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 5 до 7 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 5 – 7 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 5-7 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Высшая нервная деятельность. К 5 – 7 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Учитывая характеристики физического развития на занятиях фитнесом необходимо соблюдать следующие **правила:**

- В 5-6 лет опорно-двигательный аппарат еще до конца не окреп. Носовая перегородка еще также не окрепла, поэтому при проведении игр и во время занятий детям следует быть особенно осторожными. Ведь даже незначительные повреждения носа или уха могут обратиться в травму.
- Детям 5-7 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника.
- Нельзя тянуть детей за руки, поскольку существует вероятность вывихнуть локтевой сустав. Дело в том, что локтевой сустав растет быстро, а его «фиксатор» кольцеобразная связка свободна. Поэтому при стягивании кофты с узкими рукавами надо также соблюдать осторожность.
- К 5-7 годам у детей еще не завершено формирование стопы. Следует быть внимательнее при выборе детской обуви во избежание плоскостопия. Никогда не надо покупать обувь на вырост, размер должен быть подходящим; подошва не должна быть жесткой. Плоскостопие может развиваться у детей с избыточной массой тела.
- У детей к 6 годам уже хорошо сформированы крупные мышцы туловища и конечностей, а мелкие мышцы, например, кистей рук, еще надо разрабатывать.
- В период дошкольного возраста идет интенсивный процесс развития центральной нервной системы. В головном мозге увеличиваются лобные доли, окончательное разделение нервных элементов в так называемых ассоциативных зонах позволяет проводить сложные интеллектуальные операции: обобщение, установление причинно-следственных связей. В дошкольном возрасте у детей активизируются основные процессы нервной системы торможение и возбуждение. При активизации процесса торможения ребенок с большей охотой следует установленным правилам, контролируют свои поступки.
- Дошкольники могут регулировать работу мышц: могут ускорять и замедлять бег.
- Поскольку дыхательные пути еще продолжают развиваться у детей 5-7 лет, и по размерам значительно уже, чем у взрослых, в помещениях, где находятся дети, должен соблюдаться температурный режим. Иначе его нарушения могут привести к заболеваниям органов дыхания еще в детском возрасте. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Индивидуальные особенности воспитанников

По Программе «Фитнес для детей» обучаются 84 ребенка в возрасте от 3 до 7 лет.

Половые различия воспитанников

мальчики	девочки
36	48

При организации занятий фитнесу нужно учитывать, что в физиологическом отношении мальчики в среднем отстают от девочек на год-полтора, хотя те и другие имеют от рождения одинаковое количество лет.

Физиологические особенности воспитанников

Анализ антропометрических данных у большинства учащихся показал соответствие физиологическим особенностям развития детей от 5 до 7 лет. У 81 ребенка отклонение в массе тела составили не более 1,35 % (что соответствует норме) , только у 3 детей более 5,9% (лишний вес) , в росте отклонение в росте у обследуемых учащихся не более 1,4% (соответствует норме)

Количество детей по группам здоровья в % к общему числу на 2018-2019 гг.

Группы здоровья	Кол-во детей	%
1 группа	36	41,4%
2 группа	79	68,6%
3 группа	-	-

Нарушения в физическом развитии	
Искривление осанки	1
Сколиоз	1
Плоскостопие	-

Оценка уровня физического здоровья показала следующие результаты:

параметры	2018-2019уч.г.
низкий	7,2%
средний	68,5
высокий	24,3%

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что основную массу учащихся составляют дети первой и второй групп здоровья, а уровень физического развития высокий и средний. Поэтому Программа «Фитнес для детей» может быть реализована практически для всех учащихся практически без ограничения. Для детей с излишней массой тела подбирается определенная нагрузка. Для детей с искривлением осанки, сколиозом на занятиях используются специальные упражнения

1.2. Планируемые результаты

С целью определения уровня физического развития обучающихся, занимающихся фитнесом проводится промежуточная аттестация один раз в год (май).

Для проведения аттестационного фитнес тестирования используются следующие формы:

- мониторинг заболеваемости
- наблюдение
- анализ полученных данных
- беседа с родителями
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

Формой подведения итогов реализации Программы являются ежегодные открытые творческие отчеты по фитнесу.

Так же в качестве тестовых используются упражнения для определения уровня физической подготовленности с учетом возраста в диапазоне от пяти – семи лет. Упражнения помещены с нарастанием сложности.

Упражнения для оценки физической подготовленности детей

Три года

Ходьба, бег и упражнения на равновесие

- 1) ходьба по кругу на носках и пятках;
- 2) ходьба «змейкой»;
- 3) выполнять приставные шаги вправо и влево;
- 4) выполнять шаги спиной вперед;
- 5) переходить от ходьбы к бегу и наоборот;
- 6) медленно кружиться на месте;
- 7) бегать непрерывно в течении 30-40 секунд;
- 8) перешагивать через препятствие высотой 30-35 см.

Ползание

- 1) проползать под гимнастической палкой – высота 40 см;
- 2) ползание с опорой на ладони и стопы спиной вперед 2-3 м.

Упражнение с мячом

- 1) бросать мяч взрослому, ловить брошенный мяч (расстояние 50-100 см);
- 2) бросать малый мяч в обруч, находящийся на уровне глаз ребенка (расстояние 100-120 см);
- 3) бросать мячи вперед двумя руками снизу;
- 4) бросание мяча о пол и попытка поймать;
- 5) катание мячей ногой через ворота (ширина 60 см, расстояние 1-1,5 м).

прыжки

- 1) прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед (2 м);
- 2) спрыгивать с предмета высотой 10-15 см;
- 3) перепрыгивать через препятствие (высота 5 см);
- 4) прыжки в длину с места как можно дальше.

Общеразвивающие упражнения

- 1) и.п. – о.с., руки вверх, вперед, вниз; наклоны вправо, влево, вперед;
- 2) и.п. – стойка на коленях, садиться на пятки и подниматься;
- 3) и.п. – лежа на животе, приподнимать руки и ноги;
- 4) и.п. – сидя, поочередное сгибание и разгибание рук и ног;
- 5) и.п. – о.с., приседание без помощи.

Четыре года

Ходьба, бег и упражнения на равновесие

- 1) ходьба с остановкой, приседанием, поворотами, «змейкой»;

- 2) выполнить «ласточку»;
- 3) медленно кружиться на месте, затем ходить по прямой линии;
- 4) ходьба в полном приседе «змейкой»;
- 5) догонять, убегать, бегать с остановкой и со сменой направления;
- 6) бегать непрерывно в течении 1 минуты.

Ползание

- 1) проползать по прямой не мене 6 м любым способом;
- 2) ползать «как крокодилы» (то есть по-пластунски) 2-3 м;
- 3) ползать «как тюлени» (движение только с помощью прямых рук на животе) 1-2 м.

Упражнение с мячом

- 1) бросать мяч взрослому, ловить брошенный мяч (расстояние 1-1,5 м);
- 2) бросать мяч о землю и пытаться его ловить;
- 3) бросать мяч в детское баскетбольное кольцо, находящийся на уровне глаз ребенка (расстояние 1-1,5 м);
- 4) бросать мячи вдаль правой и левой рукой (2,5-3 м);
- 5) игры с бросанием и ловлей мяча (футбол, баскетбол, волейбол).

Прыжки

- 1) прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед на 3 м;
- 2) прыжки на одной ноге;
- 3) перепрыгивать через препятствие (высота 10-15 см);
- 4) прыжки из полного приседа (2-3 раза);
- 5) прыгать в длину с места на расстояние не мене 40 см;
- 6) спрыгивать с предмета высотой 15-20 см.

Общеразвивающие упражнения

- 1) и.п. – о.с., руки вверх, вперед, вниз;
- 2) и.п. – наклоны вперед и в стороны, приседание;
- 3) и.п. – стойка на коленях, садиться на пятки и подниматься;
- 4) и.п. – лежа на животе, поднимать и опускать руки, ноги;
- 5) и.п. – сидя, поочередное сгибание и разгибание рук и ног.

Пять лет

Ходьба, бег и упражнения на равновесие

- 1) ходьба с различными положениями рук;
- 2) выполнить приставной шаг вперед, в сторону, назад на скамейке (с помощью взрослых);
- 3) ходьба и бег на носках, высоко поднимая колени;
- 4) непрерывный бег 1-1,5 минуты
- 5) бег «змейкой»;

- 6) челночный бег;
- 7) стойка на одной ноге, другая – в сторону, вперед, назад.

Ползание

- 1) ползание на животе, на полу, подтягиваясь руками 3-4 м;
- 2) ползание на животе «змейкой»;
- 3) ползание на спине;
- 4) «каракатица» (ползание на спине с опорой на ладони и стопы, высоко поднимая живот).

Упражнение с мячом

- 1) бросать мяч верх и ловить не менее 5 раз подряд;
- 2) бросать мяч о землю и ловить не менее 5 раз;
- 3) бросать мяч и ловить его с расстояния 1-1,5 м;
- 4) отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд.

Прыжки

- 1) прыжки на месте, ноги вместе – ноги врозь;
- 2) прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4 м);
- 3) прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед;
- 4) прыгать в длину с места (50-70 см);
- 5) прыжки в длину последовательно через 4-6 линий;
- 6) прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 20-25 см.

Шесть лет

Ходьба, бег и упражнения на равновесие

- 1) ходьба разными способами;
- 2) ходьба на расстояние 3-4 м с закрытыми глазами;
- 3) убегать, догонять;
- 4) стойка на одной ноге;
- 5) бег «змейкой»;
- 6) непрерывный бег 2 минуты;
- 7) челночный бег (3 раза по 10м).

Ползание

- 1) ползание разными способами;
- 2) ползание на животе назад;
- 3) чередование ползания с другими видами передвижения.

Упражнение с мячом

- 1) бросать мяч о пол, вверх и ловить не менее 10 раз;
- 2) бросать мяч о пол, вверх и ловить его одной рукой 4-6 раз;

- 3) подбрасывать мяч и ловить его с хлопками;
- 4) отбивать мяч о пол с продвижением вперед шагом 5-6 м;
- 5) отбивать мяч о землю, затем сделать поворот кругом и словить мяч.

Прыжки

- 1) прыжки, ноги скрестно – ноги врозь;
- 2) прыжки на двух ногах, на одной с продвижением вперед (4 м);
- 3) перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 30 см;
- 4) перепрыгивание боком через невысокие предметы;
- 5) прыжки в длину с места (60-70 см);
- 6) прыжки через скакалку; прыжки на возвышение до 20 см.

Эффективность урока можно проверить по следующим показателям физического развития:

Сила мышц. Качество занятий можно проверить АО силе мышц живота, спины, ног. После полутора лет можно положить малыша на живот на край скамьи, зафиксировать ноги и проследить сколько секунд (минут) ребенок может пробыть в состоянии «ласточки». Дальше по увеличению времени, течение которого ребенок сможет удерживать «ласточку», мы можем говорить о результативности и качестве занятий, о том, что сила мышц шеи и спины возрастает.

Для проверки силы мышц живота и ног можно предложить ребенку выполнить упражнение из исходного положения, лежа на спине, на гимнастическом коврике, взрослый держит гимнастическую палку над ребенком – поднять прямые ноги и дотянуться ими до палки, затем отодвинуть палку так, чтобы ноги ребенка на нее не опирались и понаблюдать, сколько секунд малыш сможет удержать ноги. По продолжительности времени можно говорить о качестве созревания мышц живота и ног.

Ребенка ненужно заставлять долго держать ту или иную позу. Уже сам показатель развития движений свидетельствует о том, что мышцы ребенка созрели.

Объем движений в суставах – это еще один показатель физического развития ребенка. Если малыш встает, поворачивается, перешагивает через небольшие препятствия, поднимается на возвышения – это свидетельствует о том, что объем движений в суставах у него нормальный. В показателях развития движений на втором и третьем году жизни есть такие движения, как перешагивание через одно или ряд препятствий. Надо понаблюдать, как это упражнение выполняет ребенок. Если он (возраст один год 6 месяцев) легко перешагивает через палочку, лежащую на полу или приподнятую над полом на 5-15 см, значит его двигательные центры созрели для регулирования мышечной деятельности, согласованных действий мышц. У него достаточная мышечная сила, так как для перешагивания нужно перенести тяжесть тела вначале на одну ногу, а потом – на другую. Об этом же свидетельствует и другой показатель: ребенок чередующимся шагом преодолевает ряд препятствий. Вначале он держится за руку взрослого или за стол, стул, словом, ищет опору. И только когда мышцы сформируются, он самостоятельно и свободно выполнит это упражнение.

Уровень физической подготовленности детей

Высокий уровень – ребенок выполняет безошибочно все тестовые упражнения.

Средний уровень – ребенок выполняет основную часть тестовых упражнений без ошибок. Иногда обращается за помощью к взрослому, может самостоятельно или по указанию взрослого устранить ошибку.

Низкий уровень – ребенок не справляется с большинством тестовых упражнений.

В конце обучения ребенок умеет:

1. Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
2. Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, фитболы, степы);
3. Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
4. Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание)
5. Уметь выполнять базовые позы фитнес-йоги

II. Содержательный раздел программы

2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возраста

Реализация занятий по фитнесу			
3-7 лет			
формы	способы	методы	средства
подгрупповая групповая индивидуальная педагога совместная деятельность с детьми самостоятельная деятельность детей	<u>упражнения</u> (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений); <u>соединения</u> (последовательное выполнение различных упражнений); <u>комбинация</u> (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону); <u>части комплекса</u> (определённое количество комбинаций);	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-	Степы Фитболы детские гимнастические ленты тренажеры атрибуты для спортивных игр музыка

	<u>комплекс</u> упражнений ребенком команды спортивные игры досуги (эстафеты) спортивные праздники проекты	слухового показа; метод активной импровизации; метод коммуникативного соревнования; метод упражнения (многократные повторения музыкально- ритмических и танцевальных движений).	
--	--	---	--

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся

Реализация занятий по фитнесу с учетом индивидуальных особенностей			
Искривление позвоночника			
формы	способы	методы	средства
подгрупповая индивидуальная педагога совместная деятельность с детьми самостоятельная деятельность детей	Специальные упражнения с фитболом для улучшения осанки	игровой метод игрогимнастика,	Фитболы
сколиоз			
индивидуальная педагога совместная деятельность с детьми самостоятельная деятельность детей	Специальные упражнения: общеразвивающие. симметричные асимметричные, деторсионные.	игровой метод игрогимнастика	Мяч гантели

2.2.Описание образовательной деятельности по реализации Программы

Занятия по программе «Фитнес для детей» включают в себя:

- *аудиторные* (развивающая образовательная деятельность с обучающимися – занятия)

Практическая(аудиторная) часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

- *внеаудиторные*(экскурсии, конкурсы, соревнования, проекты, познавательные игры, общественно-полезная деятельность, акции, открытые занятия, отчеты для родителей)

Каждое занятие имеет следующую структуру:

-подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

-основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

- заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Во время проведения занятий необходимо строгое соблюдение техники безопасности.

Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения лёжа на спине;
- переход из положения лёжа в положение сидя с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 градусов;
- наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;
- шаг на платформу спиной вперёд;
- спуск с платформы прыжком.

Перспективное планирование

Фитнес-программа для детей включают в себя:

1. Сказочная аэробика (от 3 до 7 лет)

Аэробика обладает прекрасным оздоровительным эффектом. Сказка обучает, воспитывает, предупреждает, учит, побуждает к деятельности и даже лечит. Занимаясь дети учатся слушать, танцевать, улучшают свою осанку, тренируют силу и выносливость.

2. *Степ аэробика (от 4 до 7 лет)*

Дошкольный возраст обучается постепенным шагам, спускам и подъёмам под музыку, младший школьный возраст обучают более сложным движениям. Занятия помогают развивать выносливость, координацию, и равновесие, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы

3. *Fitball-Traning (от 4-7)*

Это комплекс упражнений с использованием специальных больших пластиков мячей. Комплексы разработаны в сказочных и игровых вариантах.

4. Оздоровительная гимнастика (от 4-7 лет)

Включает уроки с элементами художественной гимнастики, хореографии и аэробики, отдельно- уроки- профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

5. *Йога-фитнес (от 3 до 7 лет)*

Занятие построено на изучение базового комплекса поз Хатха-йоги включающий различные классические асаны, комплекс упражнений для повышения гибкости и подвижности позвоночника. Обучаясь базовым упражнениям хатха-йоги, дети обретают великолепное физическое и психическое здоровье, чувство уверенности в своих силах, ясность мысли и отточенную память.

Календарно-тематическое планирование.

1 год обучения (дети от 3 до 4 лет)

№ п/ п	Направление работы	Формы и содержания	Организация	Количес тво часов
				Аудитор ные занятия
сентябрь				
1.	Познавательн ое	Вводный урок. Дает возможность познакомиться друг с другом, с основными занятиями фитнеса, адаптироваться.	Проходит в виде беседы и двигательного игра-тренинг	1
2	Познавательн ое и обучающие	Урок – игра «Радуга здоровья»	Проходит в виде путешествия в страну «Почемучия»	
3.	Познавательн ое обучающие	Сказочная аэробика	Сказка «Солнечный зайчик»	1
4.	Обучающие и		Сказка «Солнечный зайчик в	1

	тренирующие	Сказочная аэробика	медленном темпе	
5.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	в форме игры-сказки «Как медвежонок стал сильным». По мотивам сказки С.Е Еремеева «Медвежонок Федя»	1
6.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Игра-занятие «В мире животных» (используется круг и центр)	1
7.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Игра-занятие «Кошкин-дом»	1
8.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	Игровое занятие «Кручу-верчу»	1
			итого	8 часов
октябрь				
1.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
2.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения», простейшие базовые движения классической аэробики	1
3.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1
4.	Развивающие, оздоровительные, обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)		1
5.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку		1
6.	Познавательное и	Степ-аэробика	Игра-занятие «В мире животных» (используется круг и центр, младший и	1

	обучающее		средний возраст) Специальная степ-платформа (старший подготовительный возраст)	
7.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Игра-занятие «Кошкин-дом» (младший и средний возраст) Сказка «Винни-пух и его друзья» игра «Бездомный заяц», «День и ночь» (старший подготовительный возраст)	1
8.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	Игровое занятие «Кручу- верчу» (младший и средний возраст), «выходите на старт спортсмены» (старший и подготовительный)	1
			Итого:	8часов
ноябрь				
1.	Обучающее и тренирующее	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Солнечный зайчик» на степах	1
2.	Познавательн ые и обучающие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Солнечный зайчик» на степах	1
3.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с фитболами)	Сказка «Колобок» на фитболах	1
4.	Развивающие, оздоровитель но- обучающее	Фитбол-тренировка	занятие «Мой веселый звонкий мяч»	1
5.	Познавательн ое и обучающее	Фитбол-тренировка	Игровое занятие «Цирк, Цирк, Цирк»	1
6.	Познавательн ое и	Оздоровительная гимнастика – комплекс	Игровое занятие «Путешествия паровозика	1

	обучающее	упражнений с веревками и резинками	Чука-Чука»	
7.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения»	1
8.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1
			Итого:	8 часов
декабрь				
1.	Развивающие, оздоровительные обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	Игровое занятие «Путешествия на лесную опушку»	1
2.		Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку вперед.	«Смешарики»	1
3.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	Игровое занятие «Кручу-верчу»	1
4.		Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Путешествие на лесную опушку»	1
5.	Развивающее и оздоровительное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Игра-занятие «В гости к солнышку»	1
6.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку	«Мой веселый звонкий мяч»	1
7.	Познавательный	Степ-аэробика	«аэробика-зверобика»	1

	ое и обучающее			
8.	Познавательн о и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку	«Мой веселый звонкий мяч»	1
			Итого:	8 часов
январь				
1.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Солнечный зайчик» на степях	1
2.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Солнечный зайчик» на степях	1
3.	Развивающие и оздоровительны е	Оздоровительная-гимнастика (комплекс упражнений с фитболами	Сказка «Колобок» на фитболах	1
4.	Познавательные и обучающие	Фитбол-тренировка.	Игровое занятие «Мой веселый звонкий мяч»	1
5.	Обучающее и тренирующее	Фитбол-тренировка	Игровое занятие «Цирк, Цирк, Цирк»	1
6.	Познавательное	Вводный урок. Дает возможность познакомиться друг с другом, с основными занятиями фитнеса, адаптироваться.	Проходит в виде беседы и двигательного игра-тренинга	1
7.	Познавательное и обучающие	Урок – игра «Радуга здоровья»	Проходит в виде путешествия в страну «Почемучия»	1
8.	Познавательное обучающие	Сказочная аэробика	Сказка «Солнечный зайчик»	1
			Итого:	8 часов
февраль				
1.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика	Сказка «солнечный зайчик» (	1

2.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	проходит в форме игры-сказки «Как медвежонок стал сильным». По мотивам сказки С.Е Еремеева «Медвежонок Федя»	1
3.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Игра-занятие «В мире животных» (используется круг и центр	1
4.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Игра-занятие «Кошкин-дом»	1
5.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	Игровое занятие «Кручу-верчу» (младший и средний возраст), «выходите на старт спортсмены» (старший и подготовительный)	1
6.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
7.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения»	1
8.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1
			Итого:	8 часов
март				
1.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	Игровое занятие «Путешествия на лесную опушку»	1
2.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку вперед.	«Смешарики»	1
3.	Познавательное	Оздоровительная	Игровое занятие «Кручу-	1

	и обучающее	гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	верчу»	
4.	Познавательное и обучающее	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака	«Путешествие на лесную опушку»	1
5.	Развивающее и оздоровительное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Игра-занятие «В гости к солнышку»	1
6.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Солнечный зайчик» на степах	1
7	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Солнечный зайчик» на степах	1
8.	Развивающие и оздоровительные	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с фитболами)	Сказка «Колобок» на фитболах	1
			Итого:	8 часов
	апрель			
1.	Познавательные и обучающие	Фитбол-тренировка.	Игровое занятие «Мой веселый звонкий мяч»	1
2.	Обучающее и тренирующее	Фитбол-тренировка	Игровое занятие «Цирк, Цирк, Цирк»	1
3.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Солнечный зайчик» на степах	1
4.	Познавательное	Степ-аэробика	Игра-занятие «В мире	1

	и обучающее		животных»	
5.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
6.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	проходит в форме игры-сказки «Как медвежонок стал сильным». По мотивам сказки С.Е Еремеева «Медвежонок Федя	1
7.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	Проходит в виде путешествия в страну «Почемучия»	1
8.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с фитболами)	Сказка «Колобок» на фитболах	1
			итого	8 часов
май				
1.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
2.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения»	1
3.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1
4.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	Игровое занятие «Путешествия на лесную опушку»	1
5.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами).	«Смешарики»	1

		Обучение кувырку вперед.		
6.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	Игровое занятие «Кручу-верчу»	1
7.	Познавательное и обучающее	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Путешествие на лесную опушку»	1
8.	Развивающее и оздоровительное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Игра-занятие «В гости к солнышку»	1
			итого	8

июнь				
1.	Познавательное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Приветствие солнцу»	1
2	Познавательное и обучающие	Урок – игра «Радуга здоровья»	Проходит в виде путешествия в страну «Почемучия»	
3.	Познавательное обучающие	Сказочная аэробика	Сказка «Солнечный зайчик»	1
4.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика	Сказка «Солнечный зайчик в медленном темпе	1
5.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия	в форме игры-сказки «Как медвежонок стал сильным». По мотивам сказки С.Е Еремеева «Медвежонок Федя»	1
6.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Игра-занятие «В мире животных» (используется круг и центр)	1
7.				1

	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Игра-занятие «Кошкин-дом»	
8.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	Игровое занятие «Кручу-верчу»	1
			Итого:	8часов
июль				
1.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
2.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения», простейшие базовые движения классической аэробики	1
3.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1
4.	Развивающие, оздоровительные обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)		1
5.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку		1
6.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Игра-занятие «В мире животных» (используется круг и центр, младший и средний возраст) Специальная степ-платформа (старший подготовительный возраст)	1
7.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Игра-занятие «Кошкин-дом» (младший и средний возраст) Сказка «Винни-пух и его друзья» игра «Бездомный заяц», «День и ночь» (старший подготовительный возраст)	1
8.	Обучающее и		Игровое занятие «Кручу-	1

	тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	верчу» (младший и средний возраст), «выходите на старт спортсмены» (старший и подготовительный)	
			Итого:	8 часов
август				
1.	Обучающее и тренирующее	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Солнечный зайчик» на степях	1
2.	Познавательные и обучающие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Солнечный зайчик» на степях	1
3.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с фитболами)	Сказка «Колобок» на фитболах	1
4.	Развивающие, оздоровительное-обучающее	Фитбол-тренировка	занятие «Мой веселый звонкий мяч»	1
5.	Познавательное и обучающее	Фитбол-тренировка	Игровое занятие «Цирк, Цирк, Цирк»	1
6.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
7.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения»	1
8.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1
			Итого:	8 часов

2 год обучения (дети от 4 до 5 лет)

Во второй год занятий фитнесом закрепляется программа за первый год с усложнениями и в более быстром темпе.

№ п/п	Направление работы	Формы и содержания	Организация	Количес тво часов
				Аудиторные звания
сентябрь				
1.	Познавательное	Вводный урок. Дает возможность познакомиться друг с другом, с основными занятиями фитнеса, адаптироваться.	Проходит в виде беседы и двигательного игра-тренинг	1
2	Познавательное и обучающие	Урок – игра «Радуга здоровья»	Проходит в виде путешествия в страну «Почемучия»	1
3.	Познавательное обучающие	Сказочная аэробика	Сказка «Солнечный зайчик»	1
4.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика	Сказка «Солнечный зайчик в медленном темпе	1
5.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия	в форме игры-сказки «Как медвежонок стал сильным». По мотивам сказки С.Е Еремеева «Медвежонок Федя»	1
6.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Игра-занятие «В мире животных» (используется круг и центр)	1
7.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Игра-занятие «Кошкин-дом»	1
8.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс	Игровое занятие «Кручу-верчу»	1

		упражнений с обручем		
			итого	8 часов
октябрь				
1.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
2.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения», простейшие базовые движения классической аэробики	1
3.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1
4.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)		1
5.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку		1
6.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Игра-занятие «В мире животных» (используется круг и центр, младший и средний возраст) Специальная степ-платформа (старший подготовительный возраст)	1
7.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Игра-занятие «Кошкин-дом» (младший и средний возраст) Сказка «Винни-пух и его друзья» игра «Бездомный заяц», «День и ночь» (старший подготовительный возраст)	1
8.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	Игровое занятие «Кручу-верчу» (младший и средний возраст), «выходите на старт спортсмены» (старший и подготовительный)	1
			Итого:	8 часов

ноябрь				
1.	Обучающее и тренирующее	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Солнечный зайчик» на степях	1
2.	Познавательные и обучающие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Солнечный зайчик» на степях	1
3.	Обучающее и тренирующее	Фитбол-тренировка	Игровое занятие «Мой веселый звонкий мяч»	1
4.	Развивающие, оздоровительно-обучающее	Фитбол-тренировка	Игровое занятие «Цирк, Цирк, Цирк»	1
5.	Познавательное и обучающее	Фитбол-тренировка	Игровое занятие «Цирк, Цирк, Цирк»	1
6.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
7.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения»	1
8.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1
			Итого:	8 часов
декабрь				
1.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	Игровое занятие «Путешествия на лесную опушку»	1

2.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку вперед.	«Смешарики»	1
3.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	Игровое занятие «Кручу-верчу»	1
4.		Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Путешествие на лесную опушку»	1
5.	Развивающее и оздоровительное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Игра-занятие «В гости к солнышку»	1
6.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку	«Мой веселый звонкий мяч»	
7.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	«аэробика-зверобика»	
8.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку	«Мой веселый звонкий мяч»	
			Итого:	8часов
январь				

1.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Солнечный зайчик» на степях	1
2.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Солнечный зайчик» на степях	1
3.	Развивающие и оздоровительные	Оздоровительная-гимнастика (комплекс упражнений с фитболами	Сказка «Колобок» на фитболах	1
4.	Познавательные и обучающие	Фитбол-тренировка.	Игровое занятие «Мой веселый звонкий мяч»	1
5.	Обучающее и тренирующее	Фитбол-тренировка	Игровое занятие «Цирк, Цирк, Цирк»	1
6.	Познавательное	Вводный урок. Дает возможность познакомиться друг с другом, с основными занятиями фитнеса, адаптироваться.	Проходит в виде беседы и двигательного игра-тренинга	1
7.	Познавательное и обучающие	Урок – игра «радуга здоровья»	Проходит в виде путешествия в страну «Почемучия и для чего»	1
8.	Познавательное обучающие	Сказочная аэробика	Сказка «Солнечный зайчик»	1
			Итого:	8 часов
февраль				
1.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика	Сказка «солнечный зайчик»	1
2.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия	проходит в форме игры-сказки «Как медвежонок стал сильным». По мотивам сказки С.Е Еремеева «Медвежонок Федя»	1

3.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Игра-занятие «В мире животных» (используется круг и центр)	1
4.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Игра-занятие «Кошкин-дом»	1
5.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	Игровое занятие «Кручу-верчу» (младший и средний возраст)	1
6.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
7.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения»	1
8.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1
			Итого:	8 часов
март				
1.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	Игровое занятие «Путешествия на лесную опушку»	1
2.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку вперед.	«Смешарики»	1
3.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на	Игровое занятие «Кручу-верчу»	1

		лопатках (березка). Повторение кувырка вперед		
4.	Познавательное и обучающее	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака	«Путешествие на лесную опушку»	1
5.	Развивающее и оздоровительное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Игра-занятие «В гости к солнышку»	1
6.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Солнечный зайчик» на степах	1
7	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Солнечный зайчик» на степах	1
8.	Развивающие и оздоровительны е	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с фитболами)	Сказка «Колобок» на фитболах	1
			Итого:	8 часов
	апрель			
1.	Познавательные и обучающие	Фитбол-тренировка.	Игровое занятие «Мой веселый звонкий мяч»	1
2.	Обучающее и тренирующее	Фитбол-тренировка	Игровое занятие «Цирк, Цирк, Цирк»	1
3.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Солнечный зайчик» на степах	1

4.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Игра-занятие «В мире животных»	1
5.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
6.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	проходит в форме игры-сказки «Как медвежонок стал сильным». По мотивам сказки С.Е Еремеева «Медвежонок Федя	1
7.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	Проходит в виде путешествия в страну «Почемучия и для чего»	1
8.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с фитболами)	Сказка «Колобок» на фитболах	1
			итого	8 часов
май				
1.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
2.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения»	1
3.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1

		комплексы		
4.	Развивающие, оздоровитель но- обучающие	хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	Игровое занятие «Путешествия на лесную опушку»	1
5.	Познавательн о и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку вперед.	«Смешарики»	1
6.	Познавательн ое и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	Игровое занятие «Кручу-верчу»	1
7.	Познавательн ое и обучающее	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Путешествие на лесную опушку»	1
8.	Развивающее и оздоровитель ное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Игра-занятие «В гости к солнышку»	1
июнь				
1.	Развивающие, оздоровительно- обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	Игровое занятие «Путешествия на лесную опушку»	1
2.	Развивающие, оздоровительно- обучающие	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку вперед.	«Смешарики»	1
3.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	Игровое занятие «Кручу-верчу»	1

4.		Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Путешествие на лесную опушку»	1
5.	Развивающее и оздоровительное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Игра-занятие «В гости к солнышку»	1
6.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку	«Мой веселый звонкий мяч»	
7.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	«аэробика-зверобика»	
8.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку	«Мой веселый звонкий мяч»	
			Итого:	8часов
июль				
1.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Солнечный зайчик» на степах	1
2.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Солнечный зайчик» на степах	1
3.	Развивающие и оздоровительные	Оздоровительная-гимнастика (комплекс упражнений с фитболами)	Сказка «Колобок» на фитболах	1
4.	Познавательные и обучающие	Фитбол-тренировка.	Игровое занятие «Мой веселый звонкий мяч»	1
5.	Обучающее и тренирующее	Фитбол-тренировка	Игровое занятие «Цирк, Цирк, Цирк»	1
6.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика	Сказка «солнечный зайчик»	1
7.	Познавательное и обучающие	Урок – игра «радуга здоровья»	Проходит в виде путешествия в страну «Почемучия и для чего»	1

8.	Познавательные обучающие	Сказочная аэробика	Сказка «Солнечный зайчик»	1
			Итого:	8 часов
август				
1.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика	Сказка «солнечный зайчик»	1
2.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	проходит в форме игры-сказки «Как медвежонок стал сильным». По мотивам сказки С.Е Еремеева «Медвежонок Федя»	1
3.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Игра-занятие «В мире животных» (используется круг и центр)	1
4.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Игра-занятие «Кошкин-дом»	1
5.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	Игровое занятие «Кручу-верчу» (младший и средний возраст)	1
6.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
7.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения»	1
8.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1
			Итого:	8 часов

Дети от 5 до 6 лет

№ п/п	Направление работы	Формы и содержания	Организация	Количество часов
				Аудитор

				ные занятия
сентябрь				
1.	Познавательное	Вводный урок. Дает возможность познакомиться друг с другом, с основными занятиями фитнеса, адаптироваться.	Проходит в виде беседы и двигательного игратренинг	1
2	Познавательное и обучающие	Урок – игра «Радуга здоровья»	в страну «Знаний»	1
3.	Познавательное обучающие	Сказочная аэробика	Про вини-пуха и его друзей	1
4.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика	Про вини-пуха и его друзей в медленном варианте	1
5.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия	«День индейца»	1
6.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Специальная степ-платформа	1
7.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Сказка «Винни-пух и его друзья» игра «Бездомный заяц», «День и ночь»	1
8.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	«выходите на старт спортсмены»	1
			итого	8 часов
октябрь				
1.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	«Геркулес и его команда»	1
2.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	простейшие базовые движения классической аэробики (степ-тач, опэн-степ, кик-	1

			степ)	
3.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	танцевальный комплекс «Ало-Ало»	1
4.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	танцевальный комплекс «Ало-Ало»	1
5.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку	«Мой веселый звонкий мяч»	1
6.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	«аэробика-зверобика»	1
7.	Обучающее и тренирующее	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Приветствие солнцу» (12позиций)	1
8.	Обучающее и тренирующее	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Приветствие солнцу»	1
			Итого:	8часов
ноябрь				
1.	Обучающее и тренирующее	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка « Про Винни -пуха» и его друзей»	1
2.	Познавательные и обучающие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Танец «Веселый коломбино» на степах	1
3.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с фитболами)	сказка «Теремок» на фитболах	1

4.	Развивающие, оздоровительно-обучающее	Фитбол-тренировка	сказка «Теремок» на фитболах	1
5.	Познавательное и обучающее	Фитбол-тренировка	«Прогулка на гору»	1
6.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
7.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения»	1
8.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1
			Итого:	8 часов
декабрь				
1.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	Игровое занятие «Путешествия на лесную опушку»	1
2.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку вперед.	«Смешарики»	1
3.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	Игровое занятие «Кручу-верчу»	1
4.		Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Путешествие на лесную опушку»	1
5.	Развивающее и оздоровительное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Игра-занятие «В гости к солнышку»	1
6.	Познавательное и	Оздоровительная гимнастика	«Мой веселый звонкий мяч»	

	обучающее	(комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку		
7.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	«аэробика-зверобика»	
8.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку	«Мой веселый звонкий мяч»	
			Итого:	8 часов
январь				
1.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Про Винни-пуха» и его друзей»	1
2.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Про Винни-пуха» и его друзей»	1
3.	Развивающие и оздоровительные	Оздоровительная-гимнастика (комплекс упражнений с фитболами	сказка «Теремок» на фитболах	1
4.	Познавательные и обучающие	Фитбол-тренировка.	сказка «Теремок» на фитболах	1
5.	Обучающее и тренирующее	Фитбол-тренировка	«Прогулка на гору»	1
6.	Познавательное	Вводный урок. Дает возможность познакомиться друг с другом, с основными занятиями фитнеса, адаптироваться.	Проходит в виде беседы и двигательной игры-тренинг	1
7.	Познавательное и обучающие	Урок – игра «радуга здоровья»	в страну «Знаний»	1
8.	Познавательное обучающие	Сказочная аэробика	Про вини-пуха и его друзей	1
			Итого:	8 часов
февраль				
1.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика	Про вини-пуха и его друзей в медленном и ускоренном вариантах	1

2.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	«День индейца»	1
3.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Специальная степ-платформа	1
4.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Сказка «Винни-пух и его друзья» игра «Бездомный заяц», «День и ночь»	1
5.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	«выходите на старт спортсмены»	1
6.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	«Геркулес и его команда»	1
7.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	простейшие базовые движения классической аэробики (степ-тач, опэн-степ, кик-степ	1
8.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	танцевальный комплекс «Ало-Ало»	1
			Итого:	8 часов
март				
1.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Этот удивительный мир»	
2.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку вперед.	«Мой веселый звонкий мяч»	
3.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	«аэробика-зверобика»	

4.	Познавательное и обучающее	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака	«Приветствие солнцу» (12позиций)	
5.	Развивающее и оздоровительное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Приветствие солнцу»	
6.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Про Винни-пуха» и его друзей»	
7	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Танец «Веселый коломбино» на степах	
8.	Развивающие и оздоровительные	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с фитболами)	сказка «Теремок» на фитболах	
			Итого:	8 часов
апрель				
1.	Познавательные и обучающие	Фитбол-тренировка.	сказка «Теремок» на фитболах	1
2.	Обучающее и тренирующее	Фитбол-тренировка	«Прогулка на гору»	1
3.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Про Винни-пуха» и его друзей»	1
4.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Специальная степ-платформа	1
5.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	«Геркулес и его команда»	1
6.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения	«День индейца»	1

		осанки и плоскостопия)		
7.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	«Почемучия и для чего»	1
8.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с фитболами)	сказка «Теремок» на фитболах	1
			итого	8 часов
май				
1.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	«Геркулес и его команда»	1
2.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	простейшие базовые движения классической аэробики (степ-тач, опэн-степ, кик-степ	
3.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	танцевальный комплекс «Ало-Ало»	1
4.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Этот удивительный мир»	1
5.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку вперед.	«Мой веселый звонкий мяч»	1
6.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	«аэробика-зверобика»	1
7.	Познавательное и обучающее	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Приветствие солнцу»	1
8.	Развивающее и оздоровительное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Приветствие солнцу» (12позиций)	1

			итого	8 часов
июнь				
1.	Познавательное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Приветствие солнцу»	1
2	Познавательное и обучающие	Урок – игра «Радуга здоровья»	Проходит в виде путешествия в страну «Почемучия»	
3.	Познавательное обучающие	Сказочная аэробика	Сказка «Солнечный зайчик»	1
4.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика	Сказка «Солнечный зайчик в медленном темпе	1
5.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия	в форме игры-сказки «Как медвежонок стал сильным». По мотивам сказки С.Е Еремеева «Медвежонок Федя»	1
6.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Игра-занятие «В мире животных» (используется круг и центр)	1
7.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Игра-занятие «Кошкин-дом»	1
8.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	Игровое занятие «Кручу-верчу»	1
			Итого:	8 часов
июль				
1.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
2.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения», простейшие базовые движения классической аэробики	1
3.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1

		комплексы		
4.	Развивающие, оздоровитель но- обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)		1
5.	Познавательн о и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку		1
6.	Познавательн ое и обучающее	Степ-аэробика	Игра-занятие «В мире животных» (используется круг и центр, младший и средний возраст) Специальная степ-платформа (старший подготовительный возраст)	1
7.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Игра-занятие «Кошкин-дом» (младший и средний возраст) Сказка «Винни-пух и его друзья» игра «Бездомный заяц», «День и ночь» (старший подготовительный возраст)	1
8.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	Игровое занятие «Кручу-верчу» (младший и средний возраст), «выходите на старт спортсмены» (старший и подготовительный)	1
			Итого:	8часов
август				
1.	Обучающее и тренирующее	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Солнечный зайчик» на степах	1
2.	Познавательн ые и обучающие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Солнечный зайчик» на степах	1
3.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с	Сказка «Колобок» на фитболах	1

		фитболами)		
4.	Развивающие, оздоровитель но- обучающее	Фитбол-тренировка	занятие «Мой веселый звонкий мяч»	1
5.	Познавательн ое и обучающее	Фитбол-тренировка	Игровое занятие «Цирк, Цирк, Цирк»	1
6.	Познавательн ое и обучающее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
7.	Познавательн ые и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения»	1
8.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1
			Итого:	8 часов

Дети от 6 до 7 лет

№ п/п	Направление работы	Формы и содержания	Организация	Количество о часов
				Аудиторные
сентябрь				
1.	Познавательное	Вводный урок. Дает возможность познакомиться друг с другом, с основными занятиями фитнеса, адаптироваться.	Проходит в виде беседы и двигательного игра-тренинг	1
2	Познавательное и обучающие	Урок – игра «Радуга здоровья»	в страну «Знаний»	1
3.	Познавательное обучающие	Сказочная аэробика	Про вини-пуха и его друзей	1
4.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика	Про вини-пуха и его друзей в	1

			медленном варианте	
5.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	«День индейца»	1
6.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Специальная степ-платформа	1
7.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Сказка «Винни-пух и его друзья» игра «Бездомный заяц», «День и ночь»	1
8.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	«выходите на старт спортсмены»	1
			ИТОГО	8 часов
октябрь				
1.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	«Геркулес и его команда»	1
2.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	простейшие базовые движения классической аэробики (степ-тач, опэн-степ, кик-степ)	1
3.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	танцевальный комплекс «Ало-Ало»	1
4.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	танцевальный комплекс «Ало-Ало»	1
5.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку	«Мой веселый звонкий мяч»	1
6.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	«аэробика-зверобика»	1

7.	Обучающее и тренирующее	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Приветствие солнцу» (12позиций)	1
8.	Обучающее и тренирующее	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Приветствие солнцу»	1
			Итого:	8часов
ноябрь				
1.	Обучающее и тренирующее	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка « Про Винни - пуха» и его друзей»	1
2.	Познавательные и обучающие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Танец «Веселый коломбино» на степах	1
3.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с фитболами)	сказка «Теремок» на фитболах	1
4.	Развивающие, оздоровительно-обучающее	Фитбол-тренировка	сказка «Теремок» на фитболах	1
5.	Познавательное и обучающее	Фитбол-тренировка	«Прогулка на гору»	1
6.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
7.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения»	1
8.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1

			Итого:	8 часов
декабрь				
1.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	Игровое занятие «Путешествия на лесную опушку»	1
2.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку вперед.	«Смешарики»	1
3.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	Игровое занятие «Кручу-верчу»	1
4.		Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Путешествие на лесную опушку»	1
5.	Развивающее и оздоровительное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Игра-занятие «В гости к солнышку»	1
6.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку	«Мой веселый звонкий мяч»	
7.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	«аэробика-зверобика»	
8.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку	«Мой веселый звонкий мяч»	
			Итого:	8 часов
январь				
1.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Про Винни-пуха» и его друзей»	1

2.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Про Винни-пуха» и его друзей»	1
3.	Развивающие и оздоровительные	Оздоровительная-гимнастика (комплекс упражнений с фитболами	сказка «Теремок» на фитболах	1
4.	Познавательные и обучающие	Фитбол-тренировка.	сказка «Теремок» на фитболах	1
5.	Обучающее и тренирующее	Фитбол-тренировка	«Прогулка на гору»	1
6.	Познавательное	Вводный урок. Дает возможность познакомиться друг с другом, с основными занятиями фитнеса, адаптироваться.	Проходит в виде беседы и двигательной игры-тренинг	1
7.	Познавательное и обучающие	Урок – игра «радуга здоровья»	в страну «Знаний»	1
8.	Познавательное обучающие	Сказочная аэробика	Про вини-пуха и его друзей	1
			Итого:	8 часов
февраль				
1.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика	Про вини-пуха и его друзей в медленном и ускоренном вариантах	1
2.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия	«День индейца»	1
3.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Специальная степ-платформа	1
4.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Сказка «Винни-пух и его друзья» игра «Бездомный заяц», «День и ночь»	1
5.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	«выходите на старт спортсмены»	1
6.	Обучающее и	Оздоровительная гимнастика	«Геркулес и его	1

	тренирующее	– комплекс упражнений с веревками и резинками	команда»	
7.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	простейшие базовые движения классической аэробики (степ-тач, опэн-степ, кик-степ	1
8.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	танцевальный комплекс «Ало-Ало»	1
			Итого:	8 часов
март				
1.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Этот удивительный мир»	1
2.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку вперед.	«Мой веселый звонкий мяч»	1
3.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	«аэробика-зверобика»	1
4.	Познавательное и обучающее	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака	«Приветствие солнцу» (12позиций)	1
5.	Развивающее и оздоровительное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Приветствие солнцу»	1
6.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Про Винни-пуха» и его друзей»	1
7	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Танец «Веселый коломбино» на степах	1

8.	Развивающие и оздоровительные	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с фитболами)	сказка «Теремок» на фитболах	1
			итого	8
апрель				
1.	Познавательные и обучающие	Фитбол-тренировка.	сказка «Теремок» на фитболах	1
2.	Обучающее и тренирующее	Фитбол-тренировка	«Прогулка на гору»	1
3.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Про Винни-пуха» и его друзей»	1
4.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Специальная степ-платформа	1
5.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	«Геркулес и его команда»	1
6.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	«День индейца»	1
7.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	«Почемучия и для чего»	1
8.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с фитболами)	сказка «Теремок» на фитболах	1
			итого	8
май				
1.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	«Геркулес и его команда»	1
2.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	простейшие базовые движения классической	1

			аэробики (степ-тач, опэн-степ, кик-степ	
3.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	танцевальный комплекс «Ало-Ало»	1
4.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Этот удивительный мир»	1
5.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку вперед.	«Мой веселый звонкий мяч»	1
6.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	«аэробика-зверобика»	1
7.	Познавательное и обучающее	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Приветствие солнцу»	1
8.	Развивающее и оздоровительное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Приветствие солнцу» (12позиций)	1
			Итого в месяц	8
июнь				
1.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	Игровое занятие «Путешествия на лесную опушку»	1
2.	Развивающие, оздоровительно-обучающие	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку вперед.	«Смешарики»	1
3.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с обручами). Обучение стойки на лопатках (березка). Повторение кувырка вперед	Игровое занятие «Кручу-верчу»	1

4.		Хатха-йога (дерево, лев, гора, кобра, собака)	«Путешествие на лесную опушку»	1
5.	Развивающее и оздоровительное	Хатка-йога (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Игра-занятие «В гости к солнышку»	1
6.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку	«Мой веселый звонкий мяч»	
7.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	«аэробика-зверобика»	
8.	Познавательное и обучающее	Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с мячами). Обучение кувырку	«Мой веселый звонкий мяч»	
			Итого:	8 часов
июль				
1.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	Сказка «Солнечный зайчик» на степах	1
2.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки)	«Солнечный зайчик» на степах	1
3.	Развивающие и оздоровительные	Оздоровительная-гимнастика (комплекс упражнений с фитболами)	Сказка «Колобок» на фитболах	1
4.	Познавательные и обучающие	Фитбол-тренировка.	Игровое занятие «Мой веселый звонкий мяч»	1
5.	Обучающее и тренирующее	Фитбол-тренировка	Игровое занятие «Цирк, Цирк, Цирк»	1
6.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика	Сказка «солнечный зайчик»	1
7.	Познавательное и обучающие	Урок – игра «радуга здоровья»	Проходит в виде путешествия в страну «Почемучия и для чего»	1

8.	Познавательные обучающие	Сказочная аэробика	Сказка «Солнечный зайчик»	1
			Итого:	8 часов
август				
1.	Обучающие и тренирующие	Сказочная аэробика	Сказка «солнечный зайчик»	1
2.	Развивающее и оздоровительное	Оздоровительная гимнастика-комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	проходит в форме игры-сказки «Как медвежонок стал сильным». По мотивам сказки С.Е Еремеева «Медвежонок Федя»	1
3.	Познавательное и обучающее	Степ-аэробика	Игра-занятие «В мире животных» (используется круг и центр)	1
4.	Обучающее и тренирующее	Степ-аэробика	Игра-занятие «Кошкин-дом»	1
5.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений с обручем	Игровое занятие «Кручу-верчу» (младший и средний возраст)	1
6.	Обучающее и тренирующее	Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений с веревками и резинками	Игровое занятие «Путешествия паровозика Чука-Чука»	1
7.	Познавательные и обучающие	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игра «Запоминания и повторения»	1
8.	Обучающее и тренирующее	BABY-DANCE танцевальные комплексы	Игровой комплекс «Клоун-клоун»	1
			Итого:	8 часов

Календарно-тематическое планирование внеаудиторных занятий на год.

месяц	Возрастная группа	Форма организации	Кол-во
октябрь	Подготовительная группа	Открытый урок для родителей по степ - аэробике «Сказка про Винни - Пуха и его друзей»	1
	Старшая группа		1
ноябрь	Подготовительная группа	Открытый урок для родителей по фитболу «В гостях у Кроша»	1

	Старшая группа		1
январь	Подготовительная группа	Конкурс «Зимняя сказка» - соревнование на лучшее выполнение упражнений на степках	1
февраль	Подготовительная группа	Спортивно-развлекательное мероприятие, посвященное 23 февраля.	1
	Старшая группа		
март	Подготовительная группа	Досуговое мероприятие «Времена года»	1
	Старшая группа		
май	Подготовительная группа	Экскурсия в оздоровительный комплекс «Дельфин»	1
	Старшая группа	Участие в городских мероприятиях «Папа, мама, я – спортивная семья», «День детства»	1
Итого за год			9

2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам физического развития ребёнка, непосредственного вовлечения их физкультурно-оздоровительную 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 педагога дополнительного образования по детскому фитнесу с семьёй:

- Изучение отношения родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач;
- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога 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.

Перспективный план работы с родителями

Формы работы	Задачи	Младший, средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
--------------	--------	-------------------------------------	----------------------------

Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения. досуги, праздники.	Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре, в частности к фитнесу	"Навстречу друг другу" "Зимушка-Зима"	Спортивно-развлекательное мероприятие, посвященное 23 февраля. Экскурсия в оздоровительный комплекс «Дельфин»
Открытые мероприятия для родителей по детскому фитнесу	Познакомить родителей с особенностями детского фитнеса. Познакомить родителей со структурой фитнес-занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии.	Неделя детского фитнеса	Неделя детского фитнеса Открытый урок для родителей по футболу «В гостях у Кроша» Открытый урок для родителей по степ - аэробике «Сказка про Винни - Пуха и его друзей» Открытый урок для родителей «Веселая йога»
Консультации	Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни, физическом развитии, методов закаливания.	"Погуляем, поиграем"	"Девять правил закаливания" "Физическое развитие ребенка в домашних условиях"
Наглядная информация	Информирование родителей о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни.	3."Игры для здоровья" 4."Профилактика детской близорукости"	1. "Степ-гимнастика для детей"
Общее родительское собрание	Обратить внимание на вопросы оздоровления детей, укрепления их иммунной системы.	"Фитнес для детей в дошкольном учреждении"	
Домашние задания	Привлечь родителей к выполнению совместных заданий с детьми.	Оформление альбома "Мы дружим со спортом"	Изготовление газеты "Наш друг – спорт"

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования «Фитнес для детей» по трем модулям созданы условия.

Материальная база:

1. Зал
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки
4. Фонотека:
5. Музыкальные диски
6. Видеодиски
7. степы
8. тренажеры
10. Форма (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методическое пособие	Издательство	Год издания
Овчинникова Т.С. , Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников»	СПб: речь	2002г.
Левицкий В., Шаврина И. Фитнес для детей». Учебное пособие.	М.: ООО «УИЦ ВЕК»,	2006г.
Волков О.А. Веселая йога: специально для детей.	Ростов н/Д: Феникс	2008г
Липень А.А. Детская оздоровительная йога	СПб: Питер	2009г.
Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М., 2009	М.	2009г.
13. Детский фитнес. М., 2006.	М.	2002г.

3.3. График реализации программы

Программа «Фитнес для детей» для дошкольников рассчитана на 1 год обучения для каждой возрастной группы. Программа предполагает проведение занятий с учащимися 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: младший – 10 мин, средний – 15 мин, старший – 20 мин, подготовительный – 25 мин

3.4.Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

1. Проведение спортивных праздников и развлечений: «Веселые старты», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада» и др.
- 2.Участие в ежегодном творческом отчете
- 3.Участие в городских спортивных мероприятиях («Папа, мама, я –спортивная семья, флеш-моб и др.)
4. Консультация для родителей (сохранение и укрепление осанки, профилактика плоскостопия, ориентация по видам спорта и др.)

3.5.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН

2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

1. дистанции, позиции при взаимодействии;
2. активности, самостоятельности, творчества;
3. стабильности - динамичности;
4. эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
5. сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;

Занятия проводятся в спортивном зале. В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- созданы условия для развития и обучения.

Спортзал оборудован специальным инвентарем.

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Степы	18
2	фитболы	30
3	беговая дорожка	2
4	Батут детский	3
5	Боулинг детский	3
6	Валик массажный	4
7	Велотренажер детский	3

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение « Центр развития ребенка –
детский сад №56 «Надежда» г.Орска»

8	Гимнастическое бревно	1
9	Дорожка массажная	2
10	Дуга для подлезания	4
11	Канат	1
12	Канат гимнастический	1
13	Кегли	1 компл.
14	Кегли с мячами	2
15	Коврик массажный	6
16	Коврик массажный со следочками	2
17	Кольцеброс	5
18	Кольцо для лазания	1
19	Комплект вертикальных стоек	1
20	Конус с отверстиями	8
21	Кубики	60
22	Лента гимнастическая	20
23	Лестница веревочная напольная	1
24	Ловушка вратаря	1
25	Мат большой	5
26	Мат малый	15
27	Мат с разметками	1
28	Мешок для прыжков	2
29	Мешочек для метания	10
30	Мешочки с песком	5
31	Мишень навесная	1
32	Мостикдеревянный	1
33	Мячи резиновые большие	25
34	Мячи резиновые маленькие	5
35	Мяч массажный	10
36	Мяч- мини баскетбольный	2
37	Мяч попрыгун	4
38	Мяч фитбол	30
39	Мяч футбольный	5
40	Обруч	30
41	Палка гимнастическая	30
42	Скакалка	20
43	Стенка гимнастическая	1
44	Тоннель детский	4
45	Тренажер детский для укрепления пресса	2
46	тренажер детский штанга	1
47	Щит баскетбольный	4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587297

Владелец Золотоверхова Галина Викторовна

Действителен с 22.09.2022 по 22.09.2023