

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 257 (МАДОУ детский сад № 257)  
620087, г. Екатеринбург, ул. Павлодарская, 54

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МАДОУ детский сад № 257  
Протокол № 1 от 29.08.2019

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МАДОУ детский сад № 257  
Р.Я.Филатова  
Приказ № 69-о от 29.08.2019



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»  
Возраст воспитанников: 3-7 лет.

Екатеринбург, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ</b>	3-5
<b>2</b>	<b>Глава 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> 1.1. Пояснительная записка. 1.2. Цель и задачи Программы. 1.3. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей. 1.4. Принципы и подходы к формированию Программы. 1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной Программы.	6,7 7 8 9 10
<b>3</b>	<b>Глава 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> 2.1. Структура занятий. 2.2. Перспективное планирование занятий: группа Фитнес Kids. 2.3. Перспективное планирование занятий: группа Фитнес Baby.	11,12 12-17 17-22
<b>4</b>	<b>Глава 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> 3.1. Материально-техническое обеспечение методическими материалами и средствами обучения. 3.2. Кадровое обеспечение.	22,23 23

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Дополнительная образовательная модульная программа «Детский фитнес»
Вид программы	Дополнительная образовательная программа
Подвид программы	Дополнительное образование детей и взрослых
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Нормативно-правовая база	<p><b>Федеральный уровень:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года.</li> <li>2. Конвенция о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989).</li> <li>3. Федеральный закон от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».</li> <li>4. Приказ Минобрнауки от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».</li> <li>5. Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) (утверждена Федеральным координационным советом по общему образованию Минобрнауки России 17.06.2003г.).</li> <li>6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы (утв. Постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014г. № 295).</li> <li>7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (Приказ от 30.08.2013г. № 1014).</li> </ol> <p><b>Региональный уровень:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».</li> </ol> <p><b>Уровень ДОУ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Устав МАДОУ № 257.</li> <li>10. Локальные акты, регламентирующие деятельность учреждения.</li> </ol>

Цель	Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение детьми двигательных навыков и умений, превышающих содержание государственного стандарта дошкольного учреждения.</li> <li>2. Организация предметно-развивающей среды МАДОУ для реализации программы. Создание в МАДОУ условий, оптимально обеспечивающих процесс развития и оздоровления дошкольников.</li> <li>3. Воспитание у детей потребности в двигательной активности.</li> </ol>
Сроки реализации программ	Программа рассчитана на 2 года
На кого рассчитана программа	<p>Программа разработана для детей дошкольного возраста и рассчитана на две возрастные группы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фитнес Baby (3-5 лет) младший и средний дошкольный возраст.</li> <li>2. Фитнес Kids (5-7 лет) старший и подготовительный дошкольный возраст.</li> </ol>
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<p><i>Образовательный:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;</li> <li>2. Развитие двигательных творческих способностей;</li> <li>3. Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.</li> </ol> <p><i>Воспитательный:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;</li> <li>2. Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;</li> <li>3. Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.</li> </ol> <p><i>Социальный:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;</li> </ol>
Целевые группы	Дети 3-5 и 5-7 лет

Исполнители основных мероприятий Программы	Администрация МАДОУ № 257 Педагог дополнительного образования Муташева Е.Г.
Сроки реализации	2 года
	Общий контроль реализации Программы осуществляет заведующий МАДОУ № 257. Оперативный контроль – заместитель заведующего по воспитательной и методической работе

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни, озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами запроса на введение услуг по дополнительному образованию физкультурно-оздоровительной направленности в условиях МАДОУ. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе детского сада.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре. Исходя из этого, перед нами встала проблема создания такой программы дополнительного физкультурного образования, которая удовлетворила бы потребность родителей в создании условий для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей, которая бы максимально способствовала формированию у дошкольника интереса к своим физическим возможностям к их совершенствованию и

развитию, а так же учитывала индивидуальные особенности детей, специфику их развития и индивидуальные темпы роста.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Фитнес для детей». Таким образом, программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

Программа «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

### **1.2. Общие задачи Программы:**

- Освоение детьми двигательных навыков и умений, превышающих содержание государственного стандарта дошкольного учреждения.
- Организация предметно-развивающей среды МАДОУ для реализации программы.
- Создание в МАДОУ условий, оптимально обеспечивающих процесс развития и оздоровления дошкольников.
- Воспитание у детей потребности в двигательной активности.

### **Конкретные задачи группы Фитнес Baby:**

- развитие у детей двигательной активности;
- развитие координации и чувства ритма у детей;
- развитие гибкости и подвижности суставов;
- формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия и сколиоза у детей;
- развитие согласованности движений.

### **Конкретные задачи группы Фитнес Kids:**

- развитие выносливости и двигательной активности у детей;
- развитие координации и быстроты реакции;
- развитие у детей гибкости и силы мышечной мускулатуры;
- развитие пластики и гибкости суставов и связок у детей;
- снятие у детей психоэмоциональной нагрузки и мышечных зажимов;
- профилактика у детей плоскостопия и сколиоза;

### **1.3. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.**

#### **от 3 до 5 лет**

Внимание детей четвёртого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься в течении 10-15 мин., но привлекательное занятие длится дольше, и ребёнок не отвлекается от него.

Дети этого возраста различают яркий контраст в музыке, могут «попрыгать-доплясать» под веселую музыку, постоять и послушать грустную. Они воспроизводят образные движения и несложный сюжет под музыку, согласуя движения ее характером («Игра с песком», «Игра в снежки» и т. п.). В этом возрасте дети плохо ориентируются в пространстве зала и не охватывают его во время движений, стараются держаться вместе, плотной группой, с трудом преодолевая это стремление. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

#### **от 5 до 7 лет**

Дети уже овладели некоторыми видами основных движений (ходьбы, бега, прыжков), могут согласовывать их с яркими средствами музыкальной выразительности (темпом, динамикой, ре регистром и др.); используют изобразительные, выразительные жесты, мимику при воспроизведении образов животных и птиц, в сюжетных игровых этюдах.

Приоритетное направление работы с детьми пятого года жизни — развитие основных движений. В этом возрасте усваиваются все виды ходьбы, бега, прыжков. Здесь уже меньшую роль играет прямой показ взрослого. Он важен на этапе разучивания, освоения движения, а затем достаточно только назвать его. Дети запоминают названия различных основных и танцевальных движений (высокий шаг, спокойная ходьба, легкий бег, мягкий бег, подскок, прыжки, прямой галоп, качание рук и т.д.).

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

#### **1.4. Принципы построения программы:**

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип повторения умений и навыков* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации* воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

*Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

*Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

*Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

*Принцип взаимодействия МАДОУ и семьи, преемственности* при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **Принципы взаимодействия с детьми:**

- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

**Срок реализации программы:**

I группа: фитнес Baby: 9 месяцев

II группа: фитнес Kids: 9 месяцев.

**1.5. Планируемые результаты:**

*Образовательный:*

- Овладение естественными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;
- Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
- Развитие двигательных творческих способностей;
- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

*Воспитательный:*

- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач

*Социальный:*

- Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

### 2.1 Структура каждого занятия включает 4 части:

№	Часть занятия	Цель	Время в группе фитнес Baby:	Время в группе фитнес Kids
1	Разминка	Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.	До 6 минут	До 8 минут
2	Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений	Развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц.	До 10 минут	До 12 минут
3	Технически сложные спортивные упражнения	Развитие двигательных качеств силы, ловкости, скорости, координации (в зависимости от содержания занятия).	До 8 минут	До 12 минут
4	Подвижная игра	Создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Достижение катарсиса (по В.М. Шепелю).	До 5 минут	До 5 минут
5	Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой	Снятие психического напряжения. Переключение активности головного мозга на спокойную деятельность. Профилактика негативных эмоций.	1-2 минуты	2-3 минуты

### Формы и режим занятий:

Программа рассчитана на 9 месяцев с сентября по май. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий, включая организационные моменты:

- в группе *фитнес Baby* – 15-20 минут;
- в группе *фитнес Kids* – 25-30 минут.

Занятия проводятся в физкультурном зале.

Занятия проходят во второй половине дня согласно расписанию занятий по дополнительному образованию, но не менее чем через 40 минут после приема пищи.

Занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц – игровое. Так же занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий.

## 2.2. Перспективное планирование занятий: группа Фитнес Kids

Месяцы	№	Развитие выносливости	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Подвижная игра
сентябрь	1-2	Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»				
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Стретчинг, упражнение рыбка, березка	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра психофизической разгрузки «Ловишка с мячом»
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 30 секунд)	Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы	Игра сотрудничество «Части тела»
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Стретчинг, упражнение рыбка колечко,	Лазание по гимнастической стенке. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра соревнование «Кто быстрее»
октябрь	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1,5 минуты	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка,		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра со скакалкой.
	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат	Лазание по гимнастической стенке.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с мячиками	Игра психофизической разгрузки «Ловишки»
	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра.

	<b>15-16</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра с мячом.
--	--------------	---	--	--	--	---------------

ноябрь	<b>17-18</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра «кто быстрее»
	<b>19-20</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 2 минуты через 3 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками.	Игра соревнование.
	<b>21-22</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра.
	<b>23-24</b>	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Упражнение на скамейке.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
	<b>25-26</b>	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 секунд + 1 минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц Стопы.	Игра психофизической разгрузки «Вышибала»
декабрь	<b>27-28</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко,		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Игра сотрудничество «Цепи-цепи»

		ходьбой	мостик из положения лежа			
--	--	---------	--------------------------	--	--	--

январь	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с мячиками.	
	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	
	33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц Стопы с мячиками	Игра соревнование.
	35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»
	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Комбинация из силовых упражнений.		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра сотрудничество «Найди пару»

	<b>39-40</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 3,5 минуты	Комбинация из силовых упражнений.		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
февраль	<b>41-42</b>	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	
	<b>43-44</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	<b>45-46</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
	<b>47-48</b>	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с мячиками	Игра психофизической разгрузки «Скачущая лиса»
март	<b>49-50</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 4 минуты	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра психофизической разгрузки «Догони меня мячом»
	<b>51-52</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра сотрудничество «Найди пару»

	<b>53-54</b>	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	<b>55-56</b>	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с мячиками	Игра со скакалкой.
апрель	<b>57-58</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 4 минуты	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра психофизической разгрузки «Догони меня мячом»
	<b>59-60</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра сотрудничество «Найди пару»
	<b>61-62</b>	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	<b>63-64</b>	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Упражнения на скамейке.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с мячиками	Игра.
май	<b>65-66</b>	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра сотрудничество «Цепи- цепи»

<b>67-68</b>	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц Стоп с мячиками	Игра соревнование.
<b>69-70</b>	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра.

### 2.3. Перспективное планирование занятий: группа Фитнес Baby

Месяц	№	Развитие выносливости	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Подвижная игра
сентябрь	<b>1-2</b>	Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»				
	<b>3-4</b>	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 сек.)	Стретчинг, упражнение рыбка, березка	Ползание на четвереньках по гимнастическим коврикам.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
	<b>5-6</b>	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 25 секунд)	Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Игра сотрудничество «Найди пару»
	<b>7-8</b>	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Стретчинг, упражнение рыбка колечко,	Лазание по скамейке.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра соревнование «Кто быстрее»
октябрь	<b>9-10</b>	Непрерывный бег равномерным темпом 1 мин.	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка,		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра.
	<b>11-12</b>	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат	Лазание по скамейке на коленях и животе.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с мячиками	Игра психофизической разгрузки «Ловишки»

	<b>13-14</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 1 мин. + 1 мин. через 3 мин. восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»
	<b>15-16</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра.

ноябрь	<b>17-18</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра со скакалкой.
	<b>19-20</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с мячиками	Игра соревнование.
	<b>21-22</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра.
	<b>23-24</b>	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра соревнование.
декабрь	<b>25-26</b>	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 секунд + 1 минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко.		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с мячиками	Игра.

		ходьбой				
	<b>27-28</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко.		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Игра « кто быстрее»
	<b>29-30</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко.		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с мячиками	Игра.
январь	<b>31-32</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко.		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
	<b>33-34</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко.		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с мячиками	Игра соревнование.
	<b>35-36</b>	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»
	<b>37-38</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 мин. ускоренным темпом через 3 мин. восстановления ходьбой	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра сотрудничество «Найди пару»

	<b>39-40</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
--	--------------	---	---	--	--	---

февраль	<b>41-42</b>	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Игра.
	<b>43-44</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	<b>45-46</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
	<b>47-48</b>	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц Стоп с мячиками	Игра психофизической разгрузки «Гуси-лебеди»

март	<b>49-50</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра «Найди предмет»
	<b>51-52</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра сотрудничество «Найди пару»

	<b>53-54</b>	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	<b>55-56</b>	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с гимнастическими палками.	Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
апрель	<b>57-58</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
	<b>59-60</b>	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Игра.
	<b>61-62</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	<b>63-64</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. ускоренным темпом ч/з 3 мин. восстановления ходьбой	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
	<b>65-66</b>	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра.
май	<b>67-68</b>	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц Стопы с гимнастическими палками.	Игра соревнование «Кто быстрее»

<b>69-70</b>	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра.
--------------	--	---	--	--	-------

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

#### 3.1. Перечень оборудования музыкального зала дидактическими и развивающими играми и пособиями.

##### Материально-техническое обеспечение

Место размещения	Основное предназначение	Оборудование и игровые материалы	
Физкультурный зал	Проведение образовательной деятельности.	Музыкальный центр Скамьи гимнастические Обручи Мячи Скакалки Коврики гимнастические Палки гимнастические	1 4 15 15 15 20 20

##### Методические материалы и средства обучения и воспитания

	Автор, название, издательство, год издания
Программно-методические пособия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006</li> <li>2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.</li> <li>3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.</li> <li>4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.</li> <li>5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.</li> <li>6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.</li> <li>7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008</li> </ol>

	<p>8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления: как начать эксперимент».</p> <p>9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление». 10. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду».</p> <p>11. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников».</p> <p>12. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»</p> <p>13. Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду».</p> <p>14. Юматова Д.Б. «Интерес.Движение.Игра.» Развивающая двигательльно-коммуникативная деятельность дошкольников. Методическое пособие.</p>
--	---

### 3.2. Кадровое обеспечение.

Реализация программы возложена на педагога, имеющего высшее профессиональное образование.

№ п/п	ФИО работника	Дата рождения	Стаж работы	Образование
1	Муташева Елена Геннадьевна	29.03.1971	Общий стаж: Более 20 лет	Тюменский институт искусства культуры. Балетмейстер-педагог по специальности “Педагогика хореографии”, 1997 год.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575818

Владелец Филатова Рамиса Ясавиевна

Действителен с 19.03.2021 по 19.03.2022