

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
города Набережные Челны  
«Детский сад общеразвивающего  
вида с приоритетным  
осуществлением деятельности  
по познавательно-речевому  
направлению развития  
воспитанников № 123 «Акчарлак»



Яр Чаллы шәһәрнен  
«Акчарлак» 123 нче  
балаларның танып-белү-  
сөйләм үсешен  
өстенлекле гамәлгә  
ашыручы гомүмүстерешле  
балалар бакчасы»  
МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ  
МӘКТӘПКӘЧӘ БЕЛЕМ БИРУ  
УЧРЕЖДЕНИЯСЕ

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2023 г.  
протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

Детский сад №123 «Акчарлак»

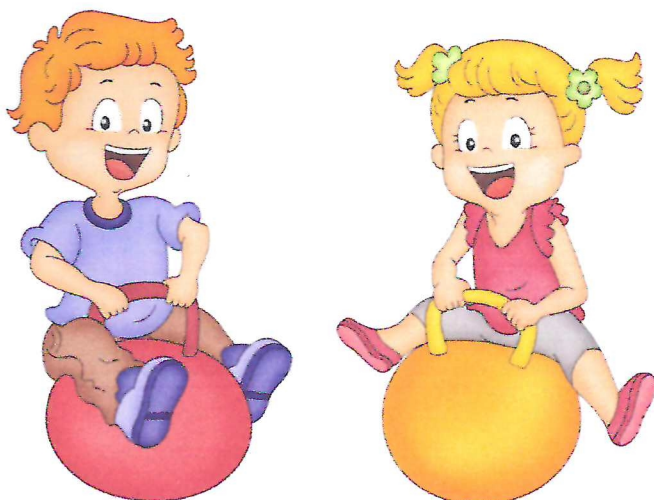
Г.Ш.Ибрагимова



## ПРОГРАММА

## ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ



Составитель:

Шигапова Гульназ Надиловна

## Содержание

№	Наименование разделов	Стр.
	ВВЕДЕНИЕ	2
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи	4
1.3.	Ожидаемые результаты	6
1.4.	Основные принципы организации занятий	7
1.5.	Характеристика детей с разным уровнем физического развития	7
1.6.	Диагностика усвоения программы	8
1.7.	Учебно-тематический план	9
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	9
2.1.	План работы с родителями	13
2.2.	Объем образовательной нагрузки	14
2.3.	План развивающей работы с детьми на три года обучения	14
2.4.	Календарные планы занятий с детьми	19
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	29
3.1.	Программно-методическое обеспечение	29
3.2.	Материально-техническое обеспечение	29
	Литература	29
	ПРИЛОЖЕНИЯ	30

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

В нашем обществе традиционно за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижению совершеннолетия сам ребенок заботится о нем. В результате, по данным Первого Московского медицинского университета им. И.М. Сеченова, около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20%- хронические заболевания. По распространенности у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата.

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Еще 10-15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повседневым распространением компьютеров и появлением интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих сыновей и дочерей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели ДОО - охрана и укрепление здоровья детей. В соответствии с ними в детском саду осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1 Пояснительная записка**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. В последнее время дети чаще страдают заболеваниями, связанными с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы с детьми. В связи с этим именно занятия физической культурой должны стать основным средством оздоровления детей и способствовать профилактике различных заболеваний. В настоящее время появилось много методик, направленных на обновление содержания занятий. Одной из основных методик, которая используется в моей практике – детский фитнес.

Фитнес (от англ. Fitness- соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно, фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма.

### **Актуальность**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами детских садов, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. Проблема не нова, но достаточно актуальна для воспитанников детского сада. Это показывает необходимость внедрения новых оздоровительных технологии, как в образовательный процесс, так и в кружковую работу с воспитанниками.

Особое внимание привлекает методика детского фитнеса. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. В ДОО занятия фитнесом можно организовать как прекрасное дополнение к государственным программам. Эти занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Актуальность данной программы заключается в том, что она, посвящена развитию и коррекции физических качеств детей, раскрытию творческих способностей.

Таким образом, детский фитнес является новым подходом к организации воспитательно-образовательного процесса, одним из средств физического развития ребенка, с помощью которого педагог сможет решить все образовательные задачи в том числе и обучение.

Данная программа оформлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в актуальной редакции);
2. Федеральный закон от 01.06.2005 №53-ФЗ «О государственном языке Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 25.10.1991 №1807-1 «О языках народов Российской Федерации»;
4. Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 № 68-ЗРТ «Об образовании»;
5. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992 №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан»;

6. Конституция Российской Федерации (ст. 68);
7. Конституция Республики Татарстан;
8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
9. Комментарии к ФГОС дошкольного образования Минобрнауки России, Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249;
10. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
11. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373,
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 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).
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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";
14. Постановление от 27 октября 2020 года N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
15. Постановление от 28 января 2021 года № 2 «Об 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»;
16. Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020г. N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
17. Устав МБДОУ «Детский сад № 123 «Акчарлак» (от 19.04.2019 №2019).

## 1.2. Цель и задачи данной программы

**Цель программы:** Формирование творческой и физически развитой личности, способной к самовыражению в различных видах двигательной деятельности с перспективой дальнейших занятий в спортивных секциях

**Задачи программы:**

**Средняя возрастная группа (4-5 лет).**

• **Оздоровительные:** способствовать закаливанию и укреплению детского организма. Формирование навыка сохранения правильной осанки в двигательной деятельности. Содействовать профилактике плоскостопия.

• **Образовательные:** формировать у детей двигательные умения и навыки в выполнении упражнений. Формировать элементарные знания о здоровье и о способах его укрепления. Формировать мышечный корсет спины и живота.

• **Развивающие:** способствовать развитию гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов.

• **Воспитывающие:** воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к самостоятельной двигательной деятельности. Воспитывать уверенность в своих силах.

### **Старшая возрастная группа (5-6 лет).**

• **Оздоровительные:** способствовать закаливанию и укреплению детского организма. Выработка навыка сохранения правильной осанки в течение дня. Содействовать профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

• **Образовательные:** сформировать у детей необходимые двигательные умения и навыки в двигательной деятельности. Формировать знания о способах укрепления организма, о роли физических упражнений для укрепления своего здоровья.

• **Развивающие:** способствовать развитию гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов. Развитие и укрепление мышечного корсета спины и живота. Развитие физических качеств. Развитие координационных способностей.

• **Воспитывающие:** воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к самостоятельной двигательной деятельности. Воспитывать потребность к ежедневным выполнениям физических упражнений. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет).**

• **Оздоровительные:** способствовать закаливанию и укреплению детского организма. Совершенствовать навык сохранения правильной осанки в течение дня. Содействовать профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней окружающей среды.

• **Образовательные:** совершенствовать у детей необходимые двигательные умения и навыки в двигательной деятельности. Совершенствовать знания о способах укрепления организма, о роли физических упражнений для укрепления своего здоровья.

• **Развивающие:** развитие гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов. Развитие и укрепление мышечного корсета спины и живота. Развитие и укрепление основных групп мышц. Развитие физических качеств. Развитие координационных и кондиционных способностей ребенка - дошкольника.

• **Воспитывающие:** воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к самостоятельной двигательной деятельности. Воспитывать потребность к ежедневным выполнениям физических упражнений. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Воспитывать дружеское отношение друг к другу.

#### **Объекты программы:**

- дети дошкольного возраста
- родители воспитанников, педагоги детского сада.

### **1.3. Ожидаемые результаты**

#### **Средняя возрастная группа (4-5 лет)**

К концу учебного года ребенок должен знать:

- о своем организме и о способах его укрепления;
- элементарные приемы закаливания своего организма.

К концу учебного года ребенок должен уметь и владеть:

• двигательными умениями и навыками по сохранению и укреплению своего здоровья;

- сохранять навык правильной осанки в двигательной деятельности в течение дня;
- владеть техникой выполнения РГ;
- владеть основными видами движений.

#### **Старшая возрастная группа (5-6 лет)**

К концу учебного года ребенок должен знать:

- элементарные способы и методы закаливания и укрепления своего организма;
- современные здоровьесберегающие технологии;

К концу учебного года ребенок должен владеть и уметь:

• двигательными умениями и навыками в непосредственно образовательной деятельности; • умение сохранять правильную осанку в течение дня;

- умение использовать накопленный двигательный опыт для сохранения и укрепления своего здоровья;
- умение владеть техникой выполнения основных видов движений в двигательной деятельности;
- умение выполнять комплекс ритмической гимнастики грациозно, легко и красиво.

#### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

К концу учебного года ребенок должен знать:

- элементарные способы и методы закаливания и укрепления своего организма;
- современные здоровьесберегающие технологии;

К концу учебного года ребенок должен уметь и владеть:

- умение сохранять правильную осанку в двигательной деятельности;
- умение выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умение выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку;
- умение использовать накопленный двигательный опыт в течение дня.

**Способ проверки качества выполнения программы** - диагностика посредством диагностических карт. Диагностика проводится два раза в год (сентябрь - октябрь, итоговая - май).

Формами подведения итогов программы являются: показательная двигательная деятельность для родителей; скрининг-тестирование; выступление на родительских собраниях с отчетом о выполнении программы.

#### **1.4. Принципы реализации программы**

В процессе работы по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуюсь следующими принципами.

- **Принцип дифференциации и индивидуализации** предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

- **Принцип доступности** предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

- **Принцип системности** - достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволит получить прогнозируемый результат.

- **Принцип последовательности** заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.

- **Принцип научности** лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно - двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

- **Принцип оздоровительной направленности** обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- **Принцип современности** способствует решению актуальной проблемы на современном этапе.

#### **1.5. Характеристика детей с разным уровнем физического развития**

##### **4-5 лет**

##### Высокий уровень:

- ребенок умеет одновременно выполнять движения тела и рук и выполнять глубокий вдох и выдох, соотносит дыхание с движением.

##### Средний уровень:

- ребенок сначала выполняет движения тела и рук, затем производит глубокий вдох или выдох.

##### Низкий уровень:

- ребенок не стремится соотносить движения и дыхание; не контролирует качество выполнения движений.

### **5-6 лет**

#### Высокий уровень:

- ребенок соотносит сложные движения тела, рук, ног с одновременным выполнением глубокого вдоха и выдоха.

#### Средний уровень:

- ребенок контролирует либо сложные движения тела, ног, рук, либо качество вдоха и выдоха.

#### Низкий уровень:

- ребенок не стремится соотнести движения и дыхание.

### **6-7 лет**

#### Высокий уровень:

- ребенок умеет выполнять серию коротких вдохов и выдохов, глубокий вдох и выдох.

#### Средний уровень:

- ребенок сбивается, выполняя серию коротких вдохов.

#### Низкий уровень:

- ребенок не может чередовать короткие вдохи и глубокие выдохи.

## **1.6. Диагностика усвоения программы**

	Список детей	Равновесие	Гибкость	Самомассаж	Дыхательная гимнастика	Общий балл	Средний балл	Уровень
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Высокий уровень – 3 балла (самостоятельно выполняет все упражнения)

Средний уровень – 2 балла (присутствует неловкость при выполнении упражнений)

Низкий уровень – 1 балл (не может выполнить упражнения)

## **1.7. Учебно-тематический план**

**1 год обучения – 34 часа (4 – 5 лет)**

Тема (способ организации детей)	Программное содержание	Время на одном занятии
Построения, строевые упражнения (фронтально)	Способствовать сосредоточению внимания. Формировать умения ребенка ориентироваться в пространстве и частях собственного тела.	35с
Разновидности ходьбы и бега	Способствовать укреплению связочно -	1 м



(фронтально)	мышечного аппарата стопы.	
Упражнения для укрепления мышц стопы и мышечного корсета спины и живота. (фронтально)	Формировать навык сохранения правильной осанки, создавая мышечный корсет спины и живота. Формировать навык правильной постановки стопы.	1м
Элементы танца (фронтально)	Формировать навык у ребенка принимать правильное исходное положение рук, ног и головы при выполнении упражнения. Уметь согласовывать движения рук и ног.	1м
Разминка в движении «Игро - ритмика» (фронтально)	Развивать чувство ритма. Тренировать выносливость. Повышать функциональные возможности организма. Развивать ориентировку в пространстве.	1м
Комплекс РГ с предметами (фронтально)	Развитие музыкально- ритмических способностей. Развитие основных физических качеств. Формирование чувства ритма и координации.	7 м
ОФП (групповой)	Развивать физические качества детей: силу, ловкость, быстроту, выносливость	2м
Подвижная игра (фронтально)	Закреплять двигательные умения и навыки в условиях игры. Формирование навыка сохранения правильной осанки в игровой двигательной деятельности.	3 м
Стрейтчинг (индивидуальный, групповой)	Развитие гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов.	1м
Упражнения для развития гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов. фронтально, индивидуальный	Развитие гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов.	1м
Статические позы (фронтально)	Формировать равновесие, фиксируя правильную осанку. Способствовать расслаблению мышц и отдыху.	1м
Продолжительность двигательной деятельности детей составляет- 20 минут Количество часов в неделю – 1, количество часов в год - 34		

### Учебно-тематический план

**2 год обучения – 34 часа (5 – 6 лет)**

Тема (способ организации детей)	Программное содержание	Время на одном занятии
Построения, строевые упражнения (фронтально)	Способствовать сосредоточению внимания. Формировать умения ребенка ориентироваться в пространстве и частях собственного тела.	1м
Разновидности ходьбы и бега (фронтально)	Способствовать укреплению связочно-мышечного аппарата стопы.	2м
Упражнения для укрепления мышц стопы и мышечного корсета спины и живота. (фронтально)	Формировать навык сохранения правильной осанки, создавая мышечный корсет спины и живота. Формировать навык правильной постановки стопы.	2м

Элементы танца (фронтально)	Формировать навык у ребенка принимать правильное исходное положение рук, ног и головы при выполнении упражнения. Уметь согласовывать движения рук и ног. Формировать навык правильной постановки стопы.	3м
Разминка в движении «Игро - ритмика» (фронтально)	Развивать чувство ритма. Тренировать выносливость. Повышать функциональные возможности организма. Развивать ориентировку в пространстве.	2м
Комплекс РГ (фронтально)	Развитие музыкально-ритмических способностей. Развитие основных физических качеств. Формирование чувства ритма и координации.	8 м
ОФП (групповой)	Развивать физические качества детей: силу, ловкость, быстроту, выносливость	1м
Подвижная игра (фронтально)	Закреплять двигательные умения и навыки в условиях игры. Формирование навыка сохранения правильной осанки в игровой двигательной деятельности.	2м
Стрейтчинг (индивидуальный, групповой)	Развитие гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов.	1м
Упражнения для развития гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов. фронтально, индивидуальный	Развитие гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов. Поддерживать интерес детей к двигательной деятельности.	2м
Статические позы (фронтально)	Формировать равновесие, фиксируя правильную осанку. Способствовать расслаблению мышц и отдыху.	1м
Продолжительность двигательной деятельности детей составляет- 25 минут Количество часов в неделю – 1, количество часов в год - 34		

**Учебно-тематический план  
3 год обучения – 34 часа (6 – 7 лет)**

Тема (способ организации детей)	Программное содержание	Время на одном занятии
Построения, строевые упражнения (фронтально)	Способствовать сосредоточению внимания. Формировать умения ребенка ориентироваться в пространстве и частях собственного тела.	1м
Разновидности ходьбы и бега (фронтально)	Способствовать укреплению связочно-мышечного аппарата стопы.	2м
Упражнения для укрепления мышц стопы и мышечного корсета спины и живота. (фронтально)	Формировать навык сохранения правильной осанки, создавая мышечный корсет спины и живота. Формировать навык правильной постановки стопы.	2м
Элементы танца (фронтально)	Формировать навык у ребенка принимать правильное исходное положение рук, ног и головы при выполнении упражнения.	3м

	Уметь согласовывать движения рук и ног. Формировать навык правильной постановки стопы. Уметь согласовывать движения рук и ног.	
Разминка в движении «Игро - ритмика» (фронтально)	Развивать чувство ритма. Тренировать выносливость. Повышать функциональные возможности организма. Развивать ориентировку в пространстве.	3м
Комплекс РГ (фронтально)	Развитие музыкально-ритмических способностей. Развитие основных физических качеств. Формирование чувства ритма и координации.	10 м
ОФП (групповой)	Развивать физические качества детей: силу, ловкость, быстроту, выносливость	2м
Подвижная игра (фронтально)	Закреплять двигательные умения и навыки в условиях игры. Формирование навыка сохранения правильной осанки в игровой двигательной деятельности.	3м
Стрейтчинг (индивидуальный, групповой)	Развитие гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов.	1м
Упражнения для развития гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов. (фронтально, индивидуальный)	Развитие гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов. поддерживать интерес детей к двигательной деятельности. Поддерживать интерес детей к двигательной деятельности.	2м
Статические позы (фронтально)	Формировать равновесие, фиксируя правильную осанку. Способствовать расслаблению мышц и отдыху.	1м
Продолжительность двигательной деятельности детей составляет- 30 минут Количество часов в неделю – 1, количество часов в год - 34		

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для детей 4-7 лет и содержит упражнения на развитие ритма, координации; содержит: элементы ритмической гимнастики, игрогимнастики, элементов стретчинга.

### 2.1. План работы с родителями

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Информационно-аналитическая работа</b>			
1.	Анализ опроса родителей о дополнительной программе по физкультурно-оздоровительной работе	сентябрь	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
<b>Познавательная работа</b>			
1.	Консультация для родителей «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»	октябрь	Инструктор по физической культуре
2.	Консультация для родителей «Полезность стретчинга для дошкольников»	январь	Инструктор по физической культуре
3.	Консультация для родителей «Фитбол-гимнастика для малышей»	март	Инструктор по физической культуре
4.	День открытых дверей по программе - свободное посещение	апрель	Инструктор по физической культуре
5.	Итоговое мероприятие по кружковой работе	май	Инструктор по физической культуре
<b>Наглядно-информационная работа</b>			
1.	Оформление стенда «О дополнительных услугах» в холле детского сада	сентябрь	Старший воспитатель
2.	Оформление папок-передвижек в группах (полезные советы об организации детской спортивно-оздоровительной деятельности вне детского сада).	По плану мероприятий	Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по физической культуре
3.	Предоставление информации через сайт Детского сада на edu.tatar.ru	постоянно	Старший воспитатель

### 2.2. Объем образовательной нагрузки

Сроки реализации образовательной программы 3 года. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

Продолжительность занятий 20 минут в средней группе; 25 минут в старшей группе, 30 в подготовительной. Периодичность - один раз в неделю. Место проведения: спортивный зал.

Предложенная программа является комплексной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм организации детей, времени прохождения материала.

### 2.3. План развивающей работы с детьми на три года обучения (4-5 лет)

Месяц	Содержание изучаемого курса
Сентябрь	Диагностическое обследование. Построение в шеренгу, в колонну. Построение в колонну по двое. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Комплекс РГ №1 с платочками (ритмическая гимнастика) Ходьба по

	ребристой дорожке с мешочком на голове. Восхождение на 1 рейку лестнице. Дыхательное упражнение «Подуй на предмет». Подвижная игра "Пожарные на учении".
Октябрь	Разновидности построений и перестроений. Построение по кругу, в шеренгу. Ходьба гимнастическим шагом, с выносом прямых ног вперед. Бег врассыпную, по диагонали. Комплекс РГ №2 с мячами. Ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове; " Рыбка". Психо - гимнастика. Само - массаж стопы, спины и живота. Дыхательное упражнение «Подуй на мячик». Подвижная игра "Ловишки", "Лягушонок".
Ноябрь	Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями руками. Разновидности построений и перестроений. Ходьба спиной вперед. Бег с подпрыгиванием до предмета; бег в разном направлении, на носках. Комплекс РГ №3 сидя на скамейке. Ходьба по скамейке на носках, с мешочком на голове; по ребристой дорожке. Лазание по гимнастической лестнице вверх- вниз. Точечный массаж. Дыхательное упражнение «Подул легкий ветерок». Индивидуальная работа. Подвижная игра " Жучок" "Малютка".
Декабрь	Проверка осанки. Построение в шеренгу, в колонну, перестроение в колонну по двое. Комплекс РГ №4 с флажками. Ходьба гимнастическим шагом, "змейкой". Бег "змейкой". Упражнение "Рыбка" "Лягушонок". Вис на канате. Психо - гимнастика. Подвижная игра " Ласточка" " Мыльные пузырьки". Дыхательное упражнение « Мыльные пузыри»
Январь	Проверка осанки. Виды строевых упражнений. Ходьба на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок. Бег врассыпную, бег «Лошадки». Комплекс РГ № 5 с мячом. Ходьба по ограниченной плоскости с мешочком на голове. Вис на канате. Упражнение на координацию и равновесие "Ласточка». Индивидуальная работа. Подвижная игра " Быстро переложи мяч" " Мой веселый звонкий мяч. Дыхательное упражнение « Подуй на мячик».
Февраль	Построение в шеренгу и перестроение в колонну по двое. Ритмичные хлопки в ритме музыки на каждый шаг. Ходьба гимнастическим шагом. Бег со сменой направления по сигналу. Комплекс №1,2. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Упражнение "Рыбка" " Лягушонок". Самомассаж спины и живота. Подвижная игра " Не урони!" " Собери карандаши, камешки, бумагу".
Март	Проверка осанки. Разновидности строевых упражнений. Перестроение в колонну по двое. Ходьба «змейкой». Бег с изменением направления движения по сигналу. Комплекс № 3 Ходьба по ограниченной плоскости правым и левым боком с мешочком на голове. Ползание по прямой на животе, помогая руками и ногами. Лазание по гимнастической лестнице вверх- вниз. Дыхательная гимнастика "Подул легкий ветерок ". Индивидуальная работа: массаж «Рыбки», ребристой палочкой. Подвижная игра " Часики" " Гуси".
Апрель	Проверка осанки Разновидности строевых упражнений. Ходьба на носках, на пятках, «змейкой». Бег «змейкой», со сменой направления движения. Комплекс № 4. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. Восхождение на 1 рейку лестнице в течение 35с. Дыхательное упражнение «Подул легкий ветерок". Подвижная игра "Кошка ", "Быстро переложи мяч ".
Май	Диагностика выполнения программы. Проверка осанки Разновидности строевых упражнений. Построение в шеренгу, в колонну, в круг, по двое. Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы. Бег на носках; между мячами с остановкой по сигналу. Комплекс №5 с мячом. Ходьба по ограниченной плоскости на носках с мешочком на голове. Упражнение "Лягушка" "Ласточка". Массаж для глаз. Статические позы " Горы" " Кошки". Индивидуальная работа на массажных дорожках. Подвижная игра " Мой весе-

ЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ".

(5-6 лет)

месяц	Содержание изучаемого материала
Сентябрь	Диагностическое обследование. Построение в шеренгу, в колонну. Построение в колонну по двое. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Комплекс РГ №1 с гимнастическими палками (ритмическая гимнастика) Ходьба по ребристой дорожке с мешочком на голове. Восхождение на 2 рейку лестнице. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Подвижная игра «Зайцы и волк»
Октябрь	Разновидности построений и перестроений. Построение по кругу, в шеренгу. Ходьба гимнастическим шагом, с выносом прямых ног вперед Бег врассыпную, по диагонали. Комплекс РГ №2 с мячами. Ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове; "Лягушка", "Рыбка", "Стрела". Психогимнастика. Самомассаж стопы, спины и живота. Дыхательное упражнение «Насос». Подвижная игра "Ловишки" "Не расплескивай воду".
Ноябрь	Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями руками. Разновидности построений и перестроений. Ходьба спиной вперед. Бег с подпрыгиванием до предмета; бег врассыпную на носках. Комплекс РГ №3 сидя на скамейке. Ходьба по скамейке на носках, с мешочком на голове; по ребристой дорожке. Массаж для глаз. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня» Индивидуальная работа на массажных дорожках. Подвижная игра "Жучок", «Кубик на голове несущий и не уроню».
Декабрь	Проверка осанки. Построение в шеренгу, в колонну, перестроение в колонну по двое. Ходьба гимнастическим шагом, "змейкой". Бег "змейкой". Комплекс РГ №4 с мешочками. Упражнение "Птичка на ветке" "Мост", «Лягушка». Лазание по канату. Психогимнастика. Подвижная игра "Солнечный зайчик», «Собери камушки, карандаши». Упражнение на координацию и равновесие «Дуновение ветра». Дыхательное упражнение «Покажи щечки».
Январь	Проверка осанки. Виды строевых упражнений. Ходьба на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок. Бег врассыпную, с высоким подниманием бедра. Комплекс РГ № 5 с мячом. Ходьба по ограниченной плоскости с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах с продвижением вперед. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнение на координацию и равновесие "Дуновение ветра", "Равновесие". Подвижная игра "Перебрось мяч», «Поиграй с мячом".
Февраль	Построение в шеренгу и перестроение в колонну по двое. Ритмичные хлопки в ритме музыки на каждый шаг. Ходьба гимнастическим шагом. Бег со сменой направления по сигналу. Комплекс №1,2. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. Ползание по прямой попластунски, помогая себе руками и ногами. Упражнение "Рыбка" "Стрела", «Птичка на ветке». Самомассаж спины и живота. Подвижная игра «Большой пузырь», «Собери камушки, карандаши». Дыхательное упражнение «Воздушный шар».
Март	Проверка осанки. Разновидности строевых упражнений. Перестроение в колонну по двое. Ходьба «змейкой». Бег с изменением направления движения по сигналу. Комплекс № 3 Ходьба по ограниченной плоскости правым и левым боком с мешочком на голове. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Дыхательное упражнение «Пузырь». Прыжки через канат правым и левым боком, ходьба по канату правым и левым боком. Подвижная игра "Кубик на голове несущий и не уроню». Массаж для глаз.
Апрель	Проверка осанки Разновидности строевых упражнений. Ходьба на носках, на

	пятках, «змейкой». Бег «змейкой», со сменой направления движения. Комплекс № 4. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. Восхождение на 2 рейку лестнице в течение 1м. Дыхательная гимнастика "Насос". Подвижная игра " Не расплескивай воду», «Солнечный зайчик".Массаж для глаз. Упражнение на координацию и равновесие «Пространство».
Май	Диагностика выполнения программы. Проверка осанки Разновидности строевых упражнений. Построение в шеренгу, в колонну, в круг, по двое. Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы. Бег на носках; между мячами с остановкой по сигналу. Комплекс №5 с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове. Прыжки через короткую скакалку. Упражнение "Лягушка" "Мост". Точечный массаж. Статические позы " Горы" "Угла Подвижная игра "Ловишки". Дыхательное упражнение «Насос».

**(6-7 лет)**

Месяц	Содержание изучаемого курса
Сентябрь	Диагностическое обследование. Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение в колонну по двое, по трое. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Комплекс РГ №1 с гимнастическими палками (ритмическая гимнастика) Ходьба по ребристой дорожке с мешочком на голове, на носках, на пятках. Восхождение на степ-платформу в течение 40с. Дыхательное упражнение «Насос». Прыжки через короткую скакалку. Индивидуальная работа ребристыми палочками. Подвижная игра "Пожарные на учении».
Октябрь	Разновидности построений и перестроений. Перестроение в колонну по трое. Ходьба гимнастическим шагом, с выносом прямых ног вперед с мешочком на голове. Бег врассыпную, по диагонали, с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед- назад. Комплекс РГ №2 с мешочками. Ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове с высоким подниманием бедра, прыжки приставным правым и левым боком. " Лягушка", "Рыбка", "Стрела". Психо – гимнастика «Покажи улыбку». Самомассаж стопы, спины и живота. Дыхательное упражнение «Пузырь». Массаж для глаз. Упражнение на координацию и равновесие «Равновесие». Подвижная игра "Черепашка», «Морская звезда».
Ноябрь	Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями руками. Разновидности построений и перестроений. Ходьба спиной вперед на носках с предметом на голове. Бег с подпрыгиванием до предмета; бег врассыпную на носках, с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вправо- влево. Комплекс РГ №3 сидя на скамейке. Ходьба по скамейке на носках, с мешочком на голове; по ребристой дорожке. Точечный массаж. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня». Индивидуальная работа. Подвижная игра « Пройди, не ошибись», «Собери камушки, карандаши».
Декабрь	Проверка осанки. Построение в шеренгу, в колонну, перестроение в колонну по трое. Ходьба гимнастическим шагом, "змейкой". Бег "змейкой". Упражнение "Птичка на ветке" "Мост". Комплекс №4 с фитболами. Упражнение на координацию и равновесие «Дуновение ветра». Статические позы "Кошки" "Угла". Подвижная игра "Не расплескивай воду», «Собери камушки, карандаши».
Январь	Проверка осанки. Виды строевых упражнений. Ходьба на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, в полу -

	приседе, в приседе. Бег враспынную, с высоким подниманием бедра, по диагонали. Комплекс РГ № 5 с мячом. Ходьба по ограниченной плоскости с мешочком на голове, ходьба по канату правым и левым боком с мешочком на голове. Восхождение на 2 рейку лестнице в течение 40с. Прыжки через палки на двух ногах с продвижением вперед. Упражнение на координацию и равновесие "Дуновение ветра", "Равновесие". Индивидуальная работа. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу», «Черепашка».
Февраль	Построение в шеренгу и перестроение в колонну по двое, по трое. Ритмичные хлопки в ритме музыки на каждый шаг. Ходьба гимнастическим шагом. Бег со сменой направления по сигналу. Комплекс №1,2. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнение "Мост" "Стрела". Самомассаж спины и живота. Подвижная игра " Пройди не ошибись», «Великан и другие». Дыхательное упражнение «Насос». Упражнение на координацию и равновесие « Пространство».
Март	Проверка осанки. Разновидности строевых упражнений. Перестроение в колонну по двое. Ходьба «змейкой». Бег с изменением направления движения по сигналу. Комплекс № 3 Ходьба по ограниченной плоскости правым и левым боком с мешочком на голове. Пролезание под дугу правым и левым боком. Лазание по канату. Прыжки через канат правым и левым боком. Дыхательное упражнение "Надуй пузырь". Индивидуальная работа на фитболе. Подвижная игра «Морская звезда», «Гонка мячей по кругу». Массаж для глаз.
Апрель	Проверка осанки Разновидности строевых упражнений. Ходьба на носках, на пятках, «змейкой». Бег «змейкой», со сменой направления движения. Комплекс № 4 с фитболами. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. Восхождение на 2 рейку лестнице в течение 50с. Дыхательная гимнастика "Насос". упражнение на координацию и равновесие «Равновесие». Подвижная игра " Собери камушки, карандаши», « Великан и другие».
Май	Диагностика выполнения программы. Проверка осанки Разновидности строевых упражнений. Построение в шеренгу, в колонну, в круг, по двое. Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы. Бег на носках; между мячами с остановкой по сигналу. Комплекс №5 с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове. Упражнение "Лягушка" "Мост". Точечный массаж. Статические позы "Горы" "Угла". Подвижная игра "Донеси платочек», «Пройди, не ошибись».

#### 2.4. Календарные планы занятий с детьми 4-5 лет

Месяц	Содержание изучаемого курса
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностическое обследование.</li> <li>2. Построение в шеренгу, в колонну.</li> <li>3. Построение в колонну по двое.</li> <li>4. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.</li> <li>5. Комплекс РГ №1 с платочками (ритмическая гимнастика)</li> <li>6. Ходьба по ребристой дорожке с мешочком на голове.</li> <li>7. Восхождение на 1 рейку лестнице.</li> <li>8. Дыхательное упражнение «Подуй на предмет».</li> <li>9. Подвижная игра "Пожарные на учении".</li> </ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности построений и перестроений.</li> </ol>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Построение по кругу, в шеренгу.</li> <li>3. Ходьба гимнастическим шагом, с выносом прямых ног вперед.</li> <li>4. Бег врассыпную, по диагонали.</li> <li>5. Комплекс РГ №2 с мячами.</li> <li>6. Ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове.</li> <li>7. Психо – гимнастика "Рыбка".</li> <li>8. Само - массаж стопы, спины и живота.</li> <li>9. Дыхательное упражнение «Подуй на мячик».</li> <li>10. Стретчинг «Бабочка», «Бабочка расправила крылья», «Невваляшка», «Гора», «Павлин»</li> <li>11. Подвижная игра "Ловишки", "Лягушонок".</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями руками.</li> <li>2. Разновидности построений и перестроений.</li> <li>3. Ходьба спиной вперед.</li> <li>4. Бег с подпрыгиванием до предмета; бег в разном направлении, на носках.</li> <li>5. Комплекс РГ №3 сидя на скамейке.</li> <li>6. Ходьба по скамейке на носках, с мешочком на голове; по ребристой дорожке.</li> <li>7. Лазание по гимнастической лестнице вверх-вниз.</li> <li>8. Точечный массаж.</li> <li>9. Дыхательное упражнение «Подул легкий ветерок».</li> <li>10. Стретчинг «Паучок», «Жучок», «Колобок», «Рыбка», «Змея»</li> <li>11. Подвижная игра " Жучок" "Малютка".</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Построение в шеренгу, в колонну, перестроение в колонну по двое.</li> <li>3. Комплекс РГ №4 с флажками.</li> <li>4. Ходьба гимнастическим шагом, "змейкой". Бег "змейкой".</li> <li>5. Упражнение "Рыбка" "Лягушонок".</li> <li>6. Психо - гимнастика.</li> <li>7. Стретчинг «Кошка», «Бабочка». «Собачка», «Слоник», «Вафелька»</li> <li>8. Подвижная игра " Ласточка" "Мыльные пузырьки".</li> <li>9. Дыхательное упражнение « Мыльные пузыри»</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Виды строевых упражнений.</li> <li>3. Ходьба на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок.</li> <li>4. Бег врассыпную, бег «Лошадки».</li> <li>5. Комплекс РГ № 5 с мячом.</li> <li>6. Ходьба по ограниченной плоскости с мешочком на голове.</li> <li>7. Упражнение на координацию и равновесие "Ласточка".</li> <li>8. Стретчинг «Домик», «Солнечные лучики», «Ковшик», «Ручей»</li> <li>9. Подвижная игра "Быстро переложи мяч" " Мой веселый звонкий мяч.</li> <li>10. Дыхательное упражнение «Подуй на мячик».</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу и перестроение в колонну по двое.</li> <li>2. Ритмичные хлопки в ритме музыки на каждый шаг.</li> <li>3. Ходьба гимнастическим шагом. Бег со сменой направления по сигналу.</li> <li>4. Комплекс №1,2.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи.</li> <li>6. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</li> <li>7. Упражнение "Рыбка" " Лягушонок".</li> </ol>

	8. Самомассаж спины и живота. 9. Стретчинг «Кошка», «Бабочка». «Собачка», «Слоник», «Вафелька» 10. Подвижная игра "Не урони!" " Собери карандаши, камешки, бумагу". 11. Релаксация «Сухой бассейн»
Март	1. Проверка осанки. 2. Разновидности строевых упражнений. Перестроение в колонну по двое. Ходьба «змейкой». 3. Бег с изменением направления движения по сигналу. 4. Комплекс № 3. 5. Ходьба по ограниченной плоскости правым и левым боком с мешочком на голове. 6. Ползание по прямой на животе, помогая руками и ногами. 7. Лазание по гимнастической лестнице вверх- вниз. 8. Дыхательная гимнастика "Подул легкий ветерок". 9. Стретчинг «Паучок», «Жучок», «Колобок», «Рыбка», «Змея» 10. Индивидуальная работа: массаж «Рыбки», ребристой палочкой. 11. Подвижная игра " Часики" " Гуси".
Апрель	1. Проверка осанки 2. Разновидности строевых упражнений. Ходьба на носках, на пятках, «змейкой». 3. Бег «змейкой», со сменой направления движения. 4. Комплекс № 4. 5. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. 6. Упражнения на равновесие с набивными мячами 7. Дыхательное упражнение «Подул легкий ветерок». 8. Стретчинг «Домик», «Деревце», «Самолет», «Самолет взлетел», «Лебедь» 9. Подвижная игра "Кошка ", "Быстро переложи мяч ". 10. Релаксация «Сухой бассейн»
Май	1. Диагностика выполнения программы. 2. Проверка осанки 3. Разновидности строевых упражнений. Построение в шеренгу, в колонну, в круг, по двое. Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы. 4. Бег на носках; между мячами с остановкой по сигналу. 5. Комплекс №5 с мячом. 6. Ходьба по бревну с мешочком на голове. 7. Упражнение "Лягушка" "Ласточка". 8. Массаж для глаз. 9. Стретчинг «Волна», «Лебедь», «Колобок», «Гора», «Павлин» 10. Индивидуальная работа на массажных дорожках 11. Подвижная игра " Мой веселый звонкий мяч".

### 5-6 лет

месяц	Содержание изучаемого материала
Сентябрь	1. Диагностическое обследование. 2. Построение в шеренгу, в колонну. Построение в колонну по двое. 3. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. 4. Комплекс РГ №1 с гимнастическими палками (ритмическая гимнастика)

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Ходьба по ребристой дорожке с мешочком на голове.</li> <li>6. Ходьба по бревну</li> <li>7. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».</li> <li>8. Стретчинг «Кошка», «Домик», «Деревце», «Звезда»</li> <li>9. Подвижная игра «Зайцы и волк»</li> <li>10. Упражнения на тренажерах</li> </ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности построений и перестроений. Построение по кругу, в шеренгу.</li> <li>2. Ходьба гимнастическим шагом, с выносом прямых ног вперед</li> <li>3. Бег врассыпную, по диагонали.</li> <li>4. Комплекс РГ №2 с мячами.</li> <li>5. Ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове.</li> <li>6. Психо – гимнастика "Лягушка", "Рыбка", "Стрела".</li> <li>7. Самомассаж стопы, спины и живота.</li> <li>8. Дыхательное упражнение «Насос»</li> <li>9. Стретчинг «Деревце», «Дуб», «Морская звезда», «Черепашка», «Коробочка»</li> <li>10. Подвижная игра "Ловишки" "Не расплескивай воду".</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями руками.</li> <li>2. Разновидности построений и перестроений. Ходьба спиной вперед.</li> <li>3. Бег с подпрыгиванием до предмета; бег врассыпную на носках.</li> <li>4. Комплекс РГ №3 сидя на скамейке.</li> <li>5. Ходьба по скамейке на носках, с мешочком на голове; по ребристой дорожке.</li> <li>6. Массаж для глаз.</li> <li>7. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»</li> <li>8. Стретчинг «Волк», «Веселый жеребенок», «Колобок», «Паучок», «Жучок»</li> <li>9. Индивидуальная работа на массажных дорожках,</li> <li>10. Подвижная игра "Жучок", «Кубик на голове несущий и не уроню».</li> <li>11. Упражнения на тренажерах</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Построение в шеренгу, в колонну, перестроение в колонну по двое.</li> <li>3. Ходьба гимнастическим шагом, "змейкой".</li> <li>4. Бег "змейкой".</li> <li>5. Комплекс РГ №4 с мешочками.</li> <li>6. Упражнение "Птичка на ветке" " Мост", «Лягушка».</li> <li>7. Психо - гимнастика.</li> <li>8. Стретчинг «Слоник», «Собачка», «Страус», «Вафелька», «Пирожок»</li> <li>9. Подвижная игра "Солнечный зайчик», «Собери камушки, карандаши».</li> <li>10. Упражнение на координацию и равновесие «Дуновение ветра».</li> <li>11. Дыхательное упражнение «Покажи щечки».</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Виды строевых упражнений. Ходьба на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок.</li> <li>3. Бег врассыпную, с высоким подниманием бедра.</li> <li>4. Комплекс РГ № 5 с мячом.</li> <li>5. Ходьба по ограниченной плоскости с мешочком на голове.</li> <li>6. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>7. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> </ol>

	8. Упражнение на координацию и равновесие "Дуновение ветра", "Равновесие". 9. Упражнения на тренажерах 10. Подвижная игра "Перебрось мяч», « Поиграй с мячом".
Февраль	1. Построение в шеренгу и перестроение в колонну по двое. Ритмичные хлопки в ритме музыки на каждый шаг. 2. Ходьба гимнастическим шагом. 3. Бег со сменой направления по сигналу. 4. Комплекс №1,2. 5. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. 6. Ползание по прямой по-пластунски, помогая себе руками и ногами. 7. Упражнение "Рыбка" "Стрела", «Птичка на ветке». 8. Самомассаж спины и живота. 9. Стретчинг «Самолет», «Самолет взлетел», «Волна», «Лебедь», «Смешной клоун» 10. Подвижная игра «Большой пузырь», «Собери камушки, карандаши». 11. Дыхательное упражнение «Воздушный шар».
Март	1. Проверка осанки. 2. Разновидности строевых упражнений. Перестроение в колонну по двое. Ходьба «змейкой». 3. Бег с изменением направления движения по сигналу. 4. Комплекс № 3 Ходьба по ограниченной плоскости правым и левым боком с мешочком на голове. 5. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 6. Дыхательное упражнение «Пузырь». 7. Прыжки через канат правым и левым боком, ходьба по канату правым и левым боком. 8. Стретчинг «Дуб», «Ковшик», «Ручей», «Волна», «Лебедь» 9. Подвижная игра "Кубик на голове несущий и не уроню», 10. Массаж для глаз.
Апрель	1. Проверка осанки 2. Разновидности строевых упражнений. Ходьба на носках, на пятках, «змейкой». 3. Бег «змейкой», со сменой направления движения. 4. Комплекс № 4. 5. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. 6. Восхождение на 2 рейку лестнице в течение 1м. 7. Дыхательная гимнастика "Насос". 8. Стретчинг «Самолет», «Самолет взлетел», «Волна», «Лебедь» 9. Подвижная игра " Не расплескивай воду», «Солнечный зайчик". 10. Массаж для глаз. 11. Упражнение на координацию и равновесие «Пространство».
Май	1. Диагностика выполнения программы. 2. Проверка осанки 3. Разновидности строевых упражнений. Построение в шеренгу, в колонну, в круг, по двое. Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы. 4. Бег на носках; между мячами с остановкой по сигналу. 5. Комплекс №5 с мячом. 6. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове. 7. Прыжки через короткую скакалку.

	8. Упражнение "Лягушка" "Мост".
	9. Точечный массаж.
	10. Стретчинг «Дерево» «Кошка», «Звезда», «Волк».
	11. Подвижная игра "Ловишки".
	12. Дыхательное упражнение «Насос».

### 6-7 лет

Месяц	Содержание изучаемого курса
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностическое обследование.</li> <li>2. Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение в колонну по двое, по трое.</li> <li>3. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.</li> <li>4. Комплекс РГ №1 с гимнастическими палками (ритмическая гимнастика)</li> <li>5. Ходьба по ребристой дорожке с мешочком на голове, на носках, на пятках.</li> <li>6. Ходьба по бревну, с поворотами</li> <li>7. Дыхательное упражнение «Насос».</li> <li>8. Прыжки через короткую скакалку.</li> <li>9. Стретчинг «Рыбка», Змея», «Коробочка», «Фонарик»</li> <li>10. Подвижная игра "Пожарные на учении».</li> <li>11. Упражнения на тренажерах</li> </ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности построений и перестроений.</li> <li>2. Перестроение в колонну по трое. Ходьба гимнастическим шагом, с выносом прямых ног вперед с мешочком на голове.</li> <li>3. Бег враспынную, по диагонали, с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед-назад.</li> <li>4. Комплекс РГ №2 с мешочками.</li> <li>5. Ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове с высоким подниманием бедра, прыжки приставным правым и левым боком. " Лягушка", "Рыбка", "Стрела".</li> <li>6. Психо–гимнастика «Покажи улыбку».</li> <li>7. Самомассаж стопы, спины и живота.</li> <li>8. Дыхательное упражнение «Пузырь».</li> <li>9. Массаж для глаз.</li> <li>10. Упражнение на координацию и равновесие «Равновесие».</li> <li>11. Подвижная игра "Черепашка», «Морская звезда».</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями руками.</li> <li>2. Разновидности построений и перестроений.</li> <li>3. Ходьба спиной вперед на носках с предметом на голове.</li> <li>4. Бег с подпрыгиванием до предмета; бег враспынную на носках, с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вправо- влево.</li> <li>5. Комплекс РГ №3 сидя на скамейке.</li> <li>6. Ходьба по скамейке на носках, с мешочком на голове; по ребристой дорожке.</li> <li>7. Точечный массаж.</li> <li>8. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».</li> <li>9. Стретчинг: «Бабочка», «Бабочка расправила крылья», «Смешной клоун»</li> <li>10. Подвижная игра «Пройди, не ошибись», «Собери камушки, каранда-</li> </ol>

	ши». 11. Упражнения на тренажерах
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Построение в шеренгу, в колонну, перестроение в колонну по трое.</li> <li>3. Ходьба гимнастическим шагом, "змейкой".</li> <li>4. Бег "змейкой". Упражнение "Птичка на ветке" "Мост".</li> <li>5. Комплекс №4 с фитболами.</li> <li>6. Упражнение на координацию и равновесие «Дуновение ветра».</li> <li>7. Стретчинг «Веточка», «Саранча», «Гора», «Матрешка», «Крылья».</li> <li>8. Подвижная игра "Не расплескивай воду», «Собери камушки, карандаши».</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Виды строевых упражнений. Ходьба на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, в полу - приседе, в приседе.</li> <li>3. Бег врассыпную, с высоким подниманием бедра, по диагонали.</li> <li>4. Комплекс РГ № 5 с мячом.</li> <li>5. Ходьба по ограниченной плоскости с мешочком на голове, ходьба по канату правым и левым боком с мешочком на голове.</li> <li>6. Восхождение на 2 рейку лестнице в течение 40с.</li> <li>7. Прыжки через палки на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>8. Упражнение на координацию и равновесие "Дуновение ветра", "Равновесие".</li> <li>9. Стретчинг «Деревце», «Вафелька», «Пирожок», «Жучок», «Паучок»</li> <li>10. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу», «Черепашка».</li> <li>11. Упражнения на тренажерах</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу и перестроение в колонну по двое, по трое.</li> <li>2. Ритмичные хлопки в ритме музыки на каждый шаг. Ходьба гимнастическим шагом.</li> <li>3. Бег со сменой направления по сигналу.</li> <li>4. Комплекс №1,2.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи.</li> <li>6. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>7. Упражнение "Мост" "Стрела".</li> <li>8. Самомассаж спины и живота.</li> <li>9. Стретчинг «Волк», «Веселый жеребенок», «Верблюд»</li> <li>10. Подвижная игра "Пройди не ошибись», «Великан и другие».</li> <li>11. Дыхательное упражнение «Насос».</li> <li>12. Упражнение на координацию и равновесие « Пространство».</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Разновидности строевых упражнений.</li> <li>3. Перестроение в колонну по двое. Ходьба «змейкой».</li> <li>4. Бег с изменением направления движения по сигналу.</li> <li>5. Комплекс № 3.</li> <li>6. Ходьба по ограниченной плоскости правым и левым боком с мешочком на голове.</li> <li>7. Пролезание под дугу правым и левым боком.</li> <li>8. Лазание по канату.</li> <li>9. Прыжки через канат правым и левым боком.</li> <li>10. Дыхательное упражнение "Надуй пузырь".</li> <li>11. Стретчинг «Деревце», «Вафелька», «Пирожок», «Жучок», «Паучок»</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>12. Индивидуальная работа на фитболе.</li> <li>13. Подвижная игра «Морская звезда», «Гонка мячей по кругу».</li> <li>14. Массаж для глаз.</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки</li> <li>2. Разновидности строевых упражнений.</li> <li>3. Ходьба на носках, на пятках, «змейкой».</li> <li>4. Бег «змейкой», со сменой направления движения.</li> <li>5. Комплекс № 4 с фитболами.</li> <li>6. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи.</li> <li>7. Восхождение на 2 рейку лестнице в течение 50с.</li> <li>8. Дыхательная гимнастика "Насос".</li> <li>9. Стретчинг: «Бабочка», «Бабочка расправила крылья», «Смешной клоун»</li> <li>10. Упражнение на координацию и равновесие с набивными мячами</li> <li>11. Подвижная игра " Собери камушки, карандаши», «Великан и другие».</li> <li>12. Упражнения на тренажерах</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика выполнения программы.</li> <li>2. Проверка осанки</li> <li>3. Разновидности строевых упражнений.</li> <li>4. Построение в шеренгу, в колонну, в круг, по двое.</li> <li>5. Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы.</li> <li>6. Бег на носках; между мячами с остановкой по сигналу.</li> <li>7. Комплекс №5 с мячом.</li> <li>8. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове.</li> <li>9. Упражнение "Лягушка" "Мост".</li> <li>10. Точечный массаж.</li> <li>11. Стретчинг «Деревце», «Собачка», «Слоник», «Страус», «Вафелька».</li> <li>12. Подвижная игра "Донеси платочек», «Пройди, не ошибись».</li> </ul>

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1 Программно-методическое обеспечение**

##### **Оборудование зала:**

1. Шведская стенка
2. Настенные мишени
3. Индивидуальные коврики
4. Массажные дорожки
5. Ребристые доски
6. Мячи резиновые разных размеров
7. Кочки массажные («ёжики»)
8. Гимнастические мячи («фитболы»)
9. Скамейки
10. Гимнастические палки
11. Обручи
12. Массажеры для ног
13. Мешочки с песком
14. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
15. Тренажеры
16. Веревки
17. Дорожки со следами
18. Сухой бассейн

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение.**

1. Магнитофон
2. CD-диски, флеш карты.



### **Список использованной литературы**

1. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. –М.: ТЦ Сфера, 2016. -160 с.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАЙКА-Синтез, 2017.-80с.
3. Сулим Е.В. занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.-3-е изд., дополн. И испр. –М.: ТЦ Сфера, 2017.-112 с.- (Будь здоров дошкольник!).
4. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 3-5 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО/К.К. Утробина. –М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ, 2017.-128 с.: ил.
5. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014.

Прочитано и пронумеровано

*Б. Авазалиева* ( *Авазалиева Б. А.* ) листов

Заведующий МБДОУ №123 «Акчарлак»

*Г. Ибрагимова*

Г. И. Ибрагимова

