

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 45
комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ № 45
_____ Е.Д.Спичак
Приказ № 72 от 28.08.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Умная физкультура»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 5 - 6 лет

Разработчик:
Канюкова Надежда Сергеевна,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Умная физкультура» разработана соответствии с актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.

Направленность ДОП: физкультурно-оздоровительная.

Адресат ДОП:

программа предназначена для обучающихся 5-6 лет.

Актуальность ДОП:

Актуальность заключается в том, что занятия физкультурой оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Уровень освоения ДОП: общекультурный.

Объем и срок освоения ДОП: 56 занятий - с 01 ноября по 31 мая

Цель и задачи ДОП:

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие:

- Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и фитбол-гимнастики.
- Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стретчинг.
- Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.

Развивающие:

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Воспитательные:

- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Формировать у ребенка познавательный интерес к своему здоровью и способам его укрепления.

Оздоровительные:

- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- Развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу
- Формирование потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.
- Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- Формирование мышечного корсета;
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с различными атрибутами;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Планируемые результаты освоения ДОП:

Предметные результаты: Ребёнок умеет:

- Базовые двигательные навыки:

Ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, с выполнением заданий (например, пронести мешочек с песком на голове), бегать с изменением направления и скорости движения по сигналу, прыгать в длину с места не менее 80 см., прыгать через короткую скакалку разными способами, бросать и ловить мяч (большой и малый) одной рукой и двумя руками, стоя на месте и в движении, перелезать через гимнастическую стенку удобным способом, ползать разными способами (на четвереньках, по-пластунски),

- Выполнять комплексы упражнений: правильно выполнять упражнения для развития основных групп мышц (рук, ног, спины, пресса), выполнять упражнения на растяжку с небольшой амплитудой движений, выполнять дыхательные упражнения.

- Знает: названия основных видов спорта, названия спортивного инвентаря, правила выполнения основных упражнений, правила личной гигиены при занятиях спортом, что такое здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты: У ребёнка формируются:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Спичак Елена Дмитриевна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ

25.10.25 12:59 (MSK)

Сертификат C97743FDB1F8ED7C6779DEEEAF168C11

- Регулятивные умения: понимать и принимать цель задания, предложенную педагогом, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, выполнять действия по образцу и по словесной инструкции, контролировать правильность выполнения упражнений, сравнивая с образцом, оценивать свои достижения и ошибки с помощью педагога, адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстников.

- Коммуникативные умения: взаимодействовать со сверстниками в командных играх и упражнениях, соблюдать правила игры и очередность, договариваться о совместных действиях, выражать свое мнение и аргументировать его, уметь слушать и понимать других.

- Познавательные умения: ориентироваться в пространстве (например, "право-лево", "верх-низ", "далеко-близко"), устанавливать простые причинно-следственные связи (например, если много двигаться, будешь здоровым), наблюдать за явлениями и объектами, выделять существенные признаки, сравнивать предметы и явления, находить сходства и различия, использовать полученные знания в практической деятельности.

Личностные результаты: Ребёнок приобретает:

- Сформированное положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

- Устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

- Развитие инициативы, самостоятельности и уверенности в своих силах.

- Умение проявлять настойчивость в достижении цели.

- Развитие чувства ответственности за свои действия и поступки.

- Формирование навыков сотрудничества и взаимодействия в коллективе.

- Умение адекватно оценивать свои физические возможности.

- Привычка к соблюдению правил личной гигиены и безопасности.

- Развитие эмоциональной сферы (радость от победы, умение переживать поражение).

- Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации ДОП: русский.

Форма обучения ДОП: очная.

Особенности реализации:

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по фитбол – гимнастике и специальные упражнения по различным видам аэробики: Зверо-аэробика, Лого-аэробика, спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс), стретчинг. Оптимальное сочетание, которое в ходе занятий позволяет

решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Для достижения цели образовательной программы используются следующие основные принципы:

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

Условия набора и формирования групп ДОП: дети возраста 5-6 лет.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие без специального отбора и наличия базовых знаний в данной области деятельности.

Формы организации и проведения занятий:

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятие может быть введено не более 2-3 комбинаций.

2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и комбинации.

4. Импровизационная работа. На этих занятиях дети выполняют придуманные ими вариации из закреплённых упражнений. Такие задания развивают фантазию.

Материально-техническое оснащение:

Оборудованное помещение для проведения теоретических и практических занятий

№	Перечень основного оборудования	Количество
1	Музыкальный центр	1

ДОКУМЕНТ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Спичак Елена Дмитриевна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ

25.10.25 12:59 (MSK)

Сертификат C97743FDB1F8ED7C6779DEEEAF168C11

2	Спортивное оборудование	По количеству обучающихся
	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастические палки • гимнастические мячи • гимнастические обручи • гимнастические маты • скакалки • мячи большие резиновые (фитбол) • гимнастические гантели (пластик) • флажки, помпоны. • тяжелые гимнастические мячи • мягкие модули разных форм • коврики • канат • малые мячи 	
3	Декорации (для проведения сюжетных занятий)	
4	Костюмы	

2. Учебный план

реализации общеразвивающей программы дополнительного
образования «Умная физкультура»
на 2025-2026 учебный год

Старшая группа (5-6 лет)

№	Название раздела, темы	Количество часов всего			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Входная диагностика	1	0,5	0,5	Наблюдение Физические качества: Гибкость Координационные способности: - точность движения - равновесие - ритм движения - расслабление - мелкая моторика Быстрота - движение - темп движения - двигательная реакция Сердечно сосудистая и дыхательная система Опорно-двигательный аппарат - осанка - плоскостопие
2	Гимнастика	9	1	8	
3	Спортивная аэробика	9	1	8	
4	Силовая гимнастика	9	1	8	
5	Бэби – дэнс	9	1	8	
6	Стретчинг (эл. йоги)	9	1	8	
7	Дыхательная гимнастика	9	1	8	
8	Художественная гимнастика	10	1	9	
9	Итоговая	1	0,5	0,5	Обследование
	Всего	56	8	48	

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Умная физкультура»
на 2025 – 2026 учебный год

Возраст	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Старшая группа 5 – 6 лет	01.11.2025	30.05.2026	28 недель	56 дней	56 часов	25 минут

Педагог: Канюкова Надежда Сергеевна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Умная физкультура»
к дополнительной общеразвивающей программе.

Особенности организации образовательного процесса.

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие:

- Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и фитбол-гимнастики.
- Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стретчинг.
- Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.

Развивающие:

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Воспитательные:

- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Формировать у ребенка познавательный интерес к своему здоровью и способам его укрепления.

Оздоровительные:

- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- Развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу
- Формирование потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического совершенствования.
- Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- Формирование мышечного корсета;
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с различными атрибутами;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Планируемые результаты освоения ДОП:

Предметные результаты: Ребёнок умеет:

- Базовые двигательные навыки:

Ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, с выполнением заданий (например, пронести мешочек с песком на голове), бегать с изменением направления и скорости движения по сигналу, прыгать в длину с места не менее 80 см., прыгать через короткую скакалку разными способами, бросать и ловить мяч (большой и малый) одной рукой и двумя руками, стоя на месте и в движении, перелезать через гимнастическую стенку удобным способом, ползать разными способами (на четвереньках, по-пластунски),

- Выполнять комплексы упражнений: правильно выполнять упражнения для развития основных групп мышц (рук, ног, спины, пресса), выполнять упражнения на растяжку с небольшой амплитудой движений, выполнять дыхательные упражнения.

- Знает: названия основных видов спорта, названия спортивного инвентаря, правила выполнения основных упражнений, правила личной гигиены при занятиях спортом, что такое здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты: У ребёнка формируются:

- Регулятивные умения: понимать и принимать цель задания, предложенную педагогом, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, выполнять действия по образцу и по словесной инструкции, контролировать правильность выполнения упражнений, сравнивая с образцом, оценивать свои достижения и ошибки с помощью педагога, адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстников.

- Коммуникативные умения: взаимодействовать со сверстниками в командных играх и упражнениях, соблюдать правила игры и очередность, договариваться о совместных действиях, выражать свое мнение и аргументировать его, уметь слушать и понимать других.

- Познавательные умения: ориентироваться в пространстве (например, "право-лево", "верх-низ", "далеко-близко"), устанавливать простые причинно-следственные связи (например, если много двигаться, будешь здоровым), наблюдать за явлениями и объектами, выделять существенные признаки, сравнивать предметы и явления, находить сходства и различия, использовать полученные знания в практической деятельности.

Личностные результаты: Ребёнок приобретает:

- Сформированное положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

- Устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
- Развитие инициативы, самостоятельности и уверенности в своих силах.
- Умение проявлять настойчивость в достижении цели.
- Развитие чувства ответственности за свои действия и поступки.

- Формирование навыков сотрудничества и взаимодействия в коллективе.
- Умение адекватно оценивать свои физические возможности.
- Привычка к соблюдению правил личной гигиены и безопасности.
- Развитие эмоциональной сферы (радость от победы, умение переживать поражение).
- Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

В разделах «Лого-аэробика», «Зверо-аэробика», «Дыхательная гимнастика», «Силовая гимнастика», «Стретчинг», «Бэби-Дэнс», «Фитбол – гимнастика», «Спортивная аэробика», «Художественная гимнастика» физические упражнения, оказывают определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

Месяц Неделя/Занятие	Теоретическая часть	Практическая часть	Формы контроля
Ноябрь	Бэби-дэнс. Стретчинг. - Развивать мышечную силу и выносливость, укреплять ОДА - Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощенность.		
Занятие 1: "Волшебное дыхание и первые позы" Цель: улучшить координацию, гибкость и равновесие через стретчинг и элементы йоги.	Обсудим методы правильного дыхания для лучшего насыщения мышц кислородом и подготовки тела к движениям. Рассмотрим зачем нужна разминка и заминка и как они помогают избежать травм и быстрее восстановиться.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: лёгкий бег «листочки падают», ходьба на носках «балерины», ходьба назад, ходьба на пятках «медвежата», бег с высоким подниманием колен «шумные лужи», махи руками «крылья бабочки», махи ногами «маятник». • Основная часть: простые шаги бэби-дэнса, галоп, прыжки, повороты. • Игра: «Зеркало/Повтори за мной». • Заминка: потягивания сидя и стоя, глубокие вдохи и выдохи. 	Наблюдение
Занятие 2: "Танец в ритме" Цель: развивать чувство ритма и согласованность движений.	Поясним как слышать ритм музыки, что такое счёт (раз, два, три) и как он помогает синхронизировать движения. Рассмотрим как разные музыкальные акценты и темп влияют на движения и настроение.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: хлопки в ладоши, топание в такт, лёгкие прыжки и бег мелкими шагами, марш. • Основная часть: ритмические связки, синхронизация рук и ног. • Игра: «Повтори ритм» с постепенным усложнением рисунков. • Заминка: расслабление шеи и плеч, глубокое дыхание. 	Наблюдение
Занятие 3: "Прыжковая радость" Цель: укреплять ноги, учить мягкому приземлению и равновесию.	Объясним технику мягкого приземления, почему важно сгибать колени и как это уменьшает ударную нагрузку. Рассмотрим роль стопы и голеностопа	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: прыжки на месте с акцентом на мягком приземлении, бег небольшими интервалами, бег с лёгким подпрыгиванием. • Основная часть: прыжковые элементы «звёздочки», небольшие челночные 	Наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Спичак Елена Дмитриевна,
 ЗАВЕДУЮЩИЙ

25.10.25 12:59 (MSK)

Сертификат C97743FDB1F8ED7C6779DEEEAF168C11

	при прыжках и приземлении.	прыжки, прыжки в линию. • Игра: «Кто мягче/выше?» в игровой форме. • Заминка: растяжка задней поверхности бедра и голеностопа.	
Занятие 4: "Эмоции в танце" Цель: развивать эмоциональную раскрепощённость и умение выражать настроение через движение.	Поговорим о жестах и мимике, рассмотрим примеры радости, удивления и грусти и обсудим как движения усиливают эмоцию. Объясним как выбирать движения под настроение музыки.	• Разминка: мимические упражнения, мягкие потягивания и спокойная ходьба. • Основная часть: танцевальные импровизации под разные мелодии (медленная, бодрая, сказочная). • Игра: «Изобрази песню» — дети передают настроение музыки движением. • Заминка: дыхательные упражнения и расслабление плеч.	Наблюдение
Занятие 5: "Вихрь движений" Цель: отрабатывать связки и безопасные повороты в танце.	Покажем технику безопасного поворота, как сохранять баланс и куда смотреть при развороте. Обсудим последовательность соединения движений в связку чтобы композиция была плавной.	• Разминка: ходьба с поворотами, наклоны, лёгкий бег по кругу. • Основная часть: 4–8-шаговые связки с поворотом, отработка входа и выхода из поворота. • Игра: «Карусель» — повороты в кругу под музыку. • Заминка: растяжка боковых мышц и спины.	Наблюдение
Занятие 6: "Танец рук и тела" Цель: развивать пластику плечевого пояса и координацию рук с корпусом.	Поясним роль расслабления плеч и амплитудных движений рук для плавной пластики. Расскажем как руки помогают «рисовать» музыку и усиливать образ.	• Разминка: вращения плеч, покачивания корпуса, ходьба с маятниковыми движениями рук. • Основная часть: «волны» руками, синхронные хлопки, «рисунки» в воздухе руками. • Игра: «Рисуем музыку» — дети «рисуют» мелодию руками. • Заминка: мягкие растяжки плеч и предплечий.	Наблюдение
Занятие 7: "Сюжетный танец" Цель: развивать воображение, координацию и способность представлять образ	Расскажем о характерных движениях животных и героев, обсудим какие движения передают скорость, плавность и тяжесть. Покажем примеры	• Разминка: имитация ходьбы животных — марш, плавная ходьба, ползание и бег. • Основная часть: танцевальная сценка (лесные звери, морские волны и т.п.), распределение ролей. • Игра: «Кто кем будет?» —	Наблюдение

через движение.	простых импровизаций для создания образа.	коллективная сценка с импровизацией. • Заминка: расслабление и дыхание «как волна».	
Занятие 8: "Танцевальные истории" Цель: закрепить изученные элементы и углубить растяжку.	Обсудим структуру мини-номера: вступление, основная часть, финал, и важность постепенного наращивания сложности. Напомним о правилах безопасности и постепенности при растяжке.	• Разминка: динамическая ходьба, прыжки, бег в разнообразных стилях. • Основная часть: репетиция мини-хореографии (8–12 тактов) с элементами стретчинга. • Игра: «Покажи финал» — творческий показ мини-номера. • Заминка: комплекс стретчинга «бабочка», наклоны и потягивания, дыхательные упражнения.	Наблюдение
Декабрь	Фитбол- гимнастика. Стретчинг. Бэби-йога. - Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения. - Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх.		
Занятие 1: "Знакомство с фитболом" Цель: безопасно освоить мяч и базовые опоры. Развить уверенность в контакте с инвентарём, улучшить координацию и чувство равновесия у детей.	Рассмотрим свойства фитбола и правила безопасности. Покажем, как правильно садиться и держаться на мяче.	• Разминка: ходьба вокруг мячей, лёгкий бег на месте/по кругу, махи руками. • Основная часть: сидение на мяче, покачивания, перекаты на животе и спине; дополнительно — приседания с опорой на мяч, подъёмы таза лёжа с опорой на мяч, «мостик» с согнутыми ногами на мяче. • Игра: «Передай мяч» по кругу. • Заминка: мягкие растяжки спины.	Наблюдение
Занятие 2: "Баланс и сердцевина" Цель: укрепить мышцы корпуса и развить устойчивость. Повысить выносливость и улучшить осознанность позы при движениях.	Объясним роль мышц живота и спины в устойчивости. Покажем технику безопасного удержания равновесия.	• Разминка: ходьба вокруг площадки, лёгкий бег на месте, вращения таза и плеч. • Основная часть: полусидение на мяче, упражнения на кор-мускулы, перекаты с удержанием корпуса; дополнительно — планка с опорой на мяч (короткие подходы), подтягивание колен к груди сидя на мяче, боковые скручивания в лёгком	Наблюдение

		<p>варианте.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра: «Замри на мяче» на время. • Заминка: дыхание и растяжение корпуса. 	
<p>Занятие 3: "Передачи и координация с фитболом" Цель: развивать координацию рук-глаз и командное взаимодействие. Совершенствовать точность передач и время реакции в парных упражнениях.</p>	<p>Покажем, как безопасно держать и передавать мяч. Обсудим важность согласованности в команде.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: ходьба и лёгкий бег парами, броски/ловля в парах. • Основная часть: передача мяча сидя/лежа, перекаты между парами; дополнительно — передачи через наклон корпуса (передача сидя, наклонившись вперёд), броски в цель с небольшим расстоянием, ловля мяча с отскоком от пола/стены. • Игра: эстафета «Прокати и поймай». • Заминка: растяжка рук и плеч. 	Наблюдение
<p>Занятие 4: "Бэби-йога: простые позы и дыхание" Цель: развить гибкость, внимание и навыки диафрагмального дыхания. Воспитывать навыки саморегуляции и спокойного поведения через асаны и дыхание.</p>	<p>Объясним пользу глубокого дыхания и покажем простые позы. Рассмотрим правила спокойного выполнения асан.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: ходьба, лёгкий бег трусцой на месте/по кругу, плавные потягивания и повороты. • Основная часть: упрощённые асаны («дерево», «кошка», «собака мордой вниз»), дыхательные упражнения; дополнительно — поза ребёнка с опорой на мяч, наклоны вперёд сидя с опорой на мяч, мягкие боковые растяжки сидя. • Игра: «Йога-сказка» — дети изображают растения/животных. • Заминка: дыхание «надувной шар» и расслабление. 	Наблюдение
<p>Занятие 5: "Стретчинг с опорой на фитбол" Цель: углубить растяжку безопасно с использованием мяча. Повысить гибкость отдельных групп мышц и научить контролировать</p>	<p>Покажем, как фитбол помогает разгружать позвоночник и углублять растяжку. Обсудим меры предосторожности для шеи и спины.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: ходьба и лёгкий бег вокруг мячей, вращения суставов, покачивания. • Основная часть: растяжки ног и спины с фитболом (наклоны, прогибы); дополнительно — растяжение подколенных сухожилий сидя с опорой на мяч, раскрытие грудной клетки лёжа на мяче, растяжка ягодичных мышц с 	Наблюдение

глубину растяжки.		фиксации ноги на мяче. • Игра: «Мяч-волна» — плавные совместные движения. • Заминка: лежание на мяче и дыхание.	
Занятие 6: "Равновесие в нестандартных позициях" Цель: усложнить упражнения на баланс (стоя, полуприсед). Развить умение быстро перестраивать опору и снизить риск падений через навыки подстраховки.	Объясним понятие центра тяжести и способы подстраховки. Покажем правила безопасного падения и подстраховки.	• Разминка: ходьба по линии, лёгкий бег в небольшой дистанции, приседания. • Основная часть: стояние на одной ноге на подложке, ходьба по узкой поверхности; дополнительно — полуприседы на нестабильной опоре, шаги «вперёд-назад» по баланс-площади, упражнения на перенос центра тяжести (наклоны с контролем). • Игра: «Фигуристы» — танцы на ограниченной площади. • Заминка: растяжка голени и бедер.	Наблюдение
Занятие 7: "Дыхание и релаксация" Цель: освоить техники релаксации и диафрагмального дыхания.	Рассмотрим пользу дыхания для успокоения. Покажем техники «свеча» и «надуй шарик».	• Разминка: ходьба и лёгкий бег для разогрева, мягкие движения шеи и плеч. • Основная часть: дыхательные упражнения, простые асаны лёжа; дополнительно — упражнения на удлинение выдоха (медленные счёты), дыхание с визуализацией (следить за шариком), лёгкие динамические растяжки в ритме дыхания. • Игра: «Прокати перышко» — дуем перышко. • Заминка: тихое лежание и сосредоточенное дыхание.	Наблюдение
Занятие 8: "Итоговые эстафеты с фитболом" Цель: интеграция навыков через игровые станции и командную работу.	Краткое повторение правил безопасности и целей станций. Напоминание о подстраховке и взаимопомощи.	• Разминка: общий разогрев — ходьба колонной, лёгкий бег вокруг станций. • Основная часть: станции (фитбол, равновесие, йога) в форме эстафеты; дополнительно — станция на точность передач, станция на удержание баланса под счёт, станция на	Наблюдение
		растяжку/релаксацию с	

		мячом. • Игра: командная эстафета с мячом. • Заминка: групповой стретч и дыхание.	
Январь	Спортивная аэробика. Стретчинг. - Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА - Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности.		
Занятие 1: "Базовые аэробные шаги" Цель: освоить основные шаги и развить общую выносливость. Повысить ритмичность движений и координацию с музыкой.	Покажем положение корпуса и основные шаги. Рассмотрим основные принципы безопасности при занятиях на скамье.	• Разминка: активная ходьба, лёгкий бег на месте/по кругу, поднятие колен. • Основная часть: базовые аэробные связки под музыку; дополнительно — шаги с чередованием направлений (вперёд/назад), боковые пружинистые шаги, ритмические переходы с низкого в высокий шаг. • Игра: «Музыкальный марш» — смена темпа. • Заминка: растяжка под спокойную музыку.	Наблюдение
Занятие 2: "Мяч и скамья: ловля и подбрасывание" Цель: отработка техники броска и ловли с опорой на скамью. Немного расширено: улучшить точность передач и безопасность при перемещениях на скамье.	Покажем правильный хват и безопасный бросок. Обсудим правила использования скамьи.	• Разминка: ходьба вокруг скамей, лёгкий бег, вращения кистей и плеч. • Основная часть: подбрасывание и ловля сидя/стоя на скамье, перебрасывания в парах; дополнительно — целевые броски в обруч/контейнер, ловля мяча после шага с скамьи, удержание равновесия при передаче. • Игра: «Бросок-ловля в пару». • Заминка: растяжка рук и предплечий.	Наблюдение
Занятие 3: "Аэробика с элементами работы с мячом" Цель: связать аэробные движения и навыки обращения с мячом. Повысить синхронность движений в группе	Объясним координацию рук и ног при движении. Покажем синхронизацию передач с шагами.	• Разминка: ходьба с мячом, лёгкий бег и прыжки с передачей мяча. • Основная часть: аэробные комбинации с передачами/подбрасываниями ; дополнительно — циркулярные передачи в цепочке, передачи через себя в движении, прыжковые	Наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

и реакцию на музыкальные изменения.		комбинации с контролем мяча. • Игра: эстафета с мячом. • Заминка: дыхание и растяжка.	
Занятие 4: "Уверенность на скамье" Цель: укрепить опорно-двигательный аппарат и развить равновесие при работе на скамье. Развить уверенность в перемещениях и умение быстро менять опору.	Покажем правила перемещения по скамье и осанку. Объясним важность центра тяжести.	• Разминка: ходьба по линии, лёгкий бег вдоль скамей, приседания. • Основная часть: ходьба по скамье, шаги в сторону, лёгкие прыжки; дополнительно — повороты на скамье, шаги с изменением ритма, упражнения на переступание с контролем приземления. • Игра: «Переправа» — командная перебежка. • Заминка: расслабление стоп и голеней.	Наблюдение
Занятие 5: "Выразительность и пластика" Цель: развивать выразительность в аэробических номерах. Улучшить связь эмоций с движением и музыкальные акценты.	Покажем роль жестов и мимики в номере. Объясним, как усиливать музыкальные акценты	• Разминка: ходьба с экспрессивными движениями, лёгкий бег, мимика и пластика рук. • Основная часть: аэробные связки с эмоциональными акцентами; дополнительно — работа над выразительности рук (волны, разгибания), импровизационные мини-композиции по настроению, отработка пауз и акцентных движений. • Игра: «Танец-настроение». • Заминка: растяжка верхней части тела.	Наблюдение
Занятие 6: "Глубокий стретчинг после аэробики" Цель: восстановление и улучшение гибкости. Немного расширено: ускорить восстановление и развить контроль глубины растяжки.	Покажем технику статической растяжки и правила безопасности. Объясним важность постепенности.	• Разминка: ходьба, лёгкий бег для прогрева, лёгкие вращения и покачивания. • Основная часть: статический стретч для ног, спины и плеч; дополнительно — удержание позы на 20–30 сек с контролем дыхания, растяжка задней поверхности бедра сидя и стоя, растяжка ягодичных с мягким прогибом корпуса. • Игра: «Кто спокойнее тянется». • Заминка: дыхательные упражнения.	Наблюдение

Занятие 7: "Координация: ловля в движении" Цель: ловить мяч в движении и совершенствовать зрительно-двигательные навыки.	Покажем, как смотреть на мяч и предвидеть траекторию. Рассмотрим безопасную передачу.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: шаги с передачей мяча, ходьба и лёгкий бег с контролем. • Основная часть: подбрасывания и ловля при ходьбе/беге по прямой; дополнительно — ловля после поворота корпуса, приёмы ловли одной рукой, передача мяча по кругу в движении с ускорением. • Игра: «Лови и беги» в игровой форме. • Заминка: растяжка рук и спины. 	
Занятие 8: "Мини-постановка: аэробика с мячом" Цель: закрепить навыки в форме короткой композиции и показать командную работу. Продемонстрировать синхронность, выразительность и технику в мини-номере.	Обсудим структуру мини-номера и распределение ролей. Напомним о технике безопасности.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: общий разогрев — ходьба колонной, лёгкий бег вокруг площадки. • Основная часть: репетиция короткой комбинации с элементами бросков и ловли; дополнительно — отработка входов/выходов в кадр, финальные позы и командные переходы, упражнения на синхронность под счёт. • Игра: показ мини-номера перед группой. • Заминка: групповой стретч и дыхание. 	Наблюдение
Февраль	Силовая гимнастика. Дыхательная гимнастика. - Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма; - Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции.		
Занятие 1: "Основы безопасности и техники" Цель: освоить базовые принципы силовых упражнений и правила безопасности. Заложить основы правильной техники для дальнейшего прогрессивного увеличения нагрузки и повысить осознанность детей	Покажем правильное положение корпуса при нагрузке. Объясним, зачем нужны мышцы рук и плеч.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: ходьба, лёгкий бег на месте/по залу, вращения плеч, лёгкие прыжки. • Основная часть: облегчённые отжимания от стены/скамьи; дополнительно — отжимания от колен в упрощённом варианте, изометрические удержания в упоре (короткие подходы), упражнения на работу плеч с резинкой/лентой. • Игра: «Планка-чивендж» (короткое удержание в игровой форме). 	Наблюдение

при выполнении упражнений.		• Заминка: растяжка плеч.	
Занятие 2: "Сила рук и плечевого пояса" Цель: укрепление плечевого пояса и кистей. Немного расширено: развить выносливость и координацию рук при простых силовых упражнениях и научить контролировать нагрузку.	Покажем варианты упражнений с собственным весом. Рассмотрим прогрессию нагрузки.	• Разминка: ходьба вокруг площадки, лёгкий бег, движения кистями и локтями. • Основная часть: отжимания с опорой на скамью, подтягивания на низкой перекладине с поддержкой; дополнительно — подъёмы рук в стороны с лёгким сопротивлением (бутылочки/лента), жим предмета от груди сидя/стоя (лёгкий мяч или бутылка), ротационные упражнения плеч для стабильности. • Игра: «Перетяни» в облегчённой форме. • Заминка: мягкие растяжки рук.	Наблюдение
Занятие 3: "Укрепление корпуса (пресс и спина)" Цель: развивать мышцы живота и спины для устойчивой осанки. Повысить общую стабильность корпуса и научить координировать дыхание с усилием.	Объясним роль «корсетных» мышц. Покажем технику безопасных подъёмов корпуса.	• Разминка: ходьба и лёгкий бег для разогрева, наклоны и скручивания корпуса. • Основная часть: подъёмы туловища из положения лёжа (упрощ.) и «лодочка» в упрощённом варианте; дополнительно — скручивания с контролируемым вдохом/выдохом, планка на коленях (короткие подходы), «супермен» (подъём рук и ног лёжа) в упрощённой версии. • Игра: «Кто сильнее держит мостик» (короткое удержание). • Заминка: мягкая растяжка спины.	Наблюдение
Занятие 4: "Дыхание: основы и упражнения" Цель: обучить диафрагмальному дыханию и применять его при нагрузке. Научить использовать дыхание для управления усилием и восстановления	Покажем, как дышать животом. Объясним связь дыхания и усилия.	• Разминка: спокойная ходьба, лёгкий бег, спокойные движения и вдох-выдох под счёт. • Основная часть: упражнения «надуй шарик», «свеча», «ветерок»; дополнительно — дыхание по квадрату (вдох-удержание-выдох-удержание), удлинённый выдох с контролем при статическом усилии,	Наблюдение

между подходами.		дыхательные упражнения в паре для координации. • Игра: «Прокати перышко». • Заминка: релаксация и глубокие вдохи.	
Занятие 5: "Круговая тренировка: сила и выносливость" Цель: практиковать короткие циклы упражнений для общей подготовки. Улучшить переключение между упражнениями и умение регулировать интенсивность на станциях.	Объясним формат станций и отдых между ними. Поговорим о технике перехода между заданиями.	• Разминка: ходьба, лёгкий бег для разогрева, активный разогрев. • Основная часть: 3–4 станции (отжимания от скамьи, подъёмы корпуса, лёгкие упражнения с резинкой); дополнительно — приседания с собственной массой, шаги на платформу/скамью, тяга резинки в положении сидя/стоя в лёгком варианте. • Игра: эстафета-станция в командах. • Заминка: растяжка и дыхание.	Наблюдение
Занятие 6: "Сила + координация" Цель: сочетать силовые упражнения с координационными заданиями. Повысить баланс при нагрузке и умение быстро реагировать на изменения опоры.	Покажем, как сохранять равновесие при нагрузке. Обсудим безопасные способы усложнения упражнений.	• Разминка: ходьба с изменением направления, лёгкий бег, шаги с изменением направления. • Основная часть: отжимание + переход к ходьбе по ограниченной линии; дополнительно — баланс на одной ноге с лёгким переносом веса, боковые прыжки с контролем приземления, передача мяча/груза в положении баланса. • Игра: «Ловкий силач» — полоса препятствий. • Заминка: растяжка рук и ног.	Наблюдение
Занятие 7: "Игровые силовые задания" Цель: укреплять мышцы через игровые активности и сотрудничество. Развить командные навыки и умение распределять силы в командных задачах.	Разъясним правила игр и технику выполнения заданий. Подчеркнём важность честного поведения.	• Разминка: ходьба, лёгкий бег для разогрева, вращения плеч и таза. • Основная часть: перенос мягких мешочков, командные упражнения на силу; дополнительно — приседания с передачей мешочка, статические удержания в парах (доверительная поддержка), лёгкое перетягивание в игровой форме с контролем техники.	Наблюдение

		<ul style="list-style-type: none"> • Игра: «Перенеси сокровище» — эстафета. • Заминка: расслабление и дыхание. 	
Занятие 8: "Итоговый: контроль навыков и релаксация" Цель: закрепить достижения и отработать релаксацию. Оценить прогресс, подвести итоги по технике и научить самостоятельному восстановлению после нагрузки.	Краткий разбор успехов детей и напоминание о восстановлении.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: ходьба и лёгкий бег для разогрева, лёгкие движения. • Основная часть: повтор ключевых упражнений в облегчённом варианте; дополнительно — серия из трёх базовых упражнений (отжимания от скамьи, подъёмы корпуса, приседания) в лёгком темпе, короткая дыхательная сессия на восстановление. • Игра: командные задания на силу и ловкость. • Заминка: глубокая релаксация и дыхание. 	Наблюдение
Март	Фитбол- гимнастика. Стретчинг. - Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения - Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх.		
Занятие 1: "Продвинутый фитбол: баланс и контроль" Цель: усложнить удержание равновесия и контроль корпуса. Развить реакцию на смещение центра тяжести, улучшить устойчивость в динамике и уверенность при сложных задачах на мяче.	Объясним центр тяжести и способы подстраховки. Покажем правильную посадку на мяче.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: ходьба вокруг мячей, лёгкий бег на месте/по кругу, вращения таза и плеч. • Основная часть: удержание в полуприседе с заданиями (вытянуть руку, дотронуться до пола); дополнительно — подъёмы ног поочередно в полуприседе, медленные круги корпусом сидя на мяче, изометрические удержания с поднятыми руками. • Игра: «Тише — не упади» (баланс на время). • Заминка: растяжка спины. 	Наблюдение
Занятие 2: "Динамические перекаты и координация" Цель: улучшить координацию при движении на мяче. Повысить плавность перекатов и точность передач в	Покажем безопасные перекаты и передачи мяча.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: ходьба и лёгкий бег вокруг площадки, махи руками. • Основная часть: перекаты на животе/спине, передача мяча партнёру; дополнительно — перекаты с остановкой и сменой направления, передача мяча через бедро в паре, перекат с захватом мяча и 	Наблюдение

паре, развить чувствительность опоры.		возврат в исходную позицию. • Игра: эстафета «Прокати мяч под ногой». • Заминка: дыхание и растяжка.	
Занятие 3: "Стретчинг: позвоночник и бедра" Цель: углубить растяжение спины и нижних конечностей с опорой на фитбол. Научить контролировать глубину растяжки и использовать мяч для прогрессивного удлинения мышц.	Объясним, как мягко разгружать позвоночник на мяче.	• Разминка: ходьба, лёгкий бег, лёгкие повороты корпуса. • Основная часть: растяжки сидя/лежа на мяче (наклоны, прогибы); дополнительно — растяжка подколенных сухожилий с опорой на мяч, вытяжение поясницы лёжа на мяче с руками за головой, боковые наклоны сидя на мяче для межрёберной растяжки. • Игра: «Кто мягче потянулся». • Заминка: расслабление.	Наблюдение
Занятие 4: "Баланс + скамья + фитбол" Цель: сочетать навыки равновесия на скамье и работу с мячом. Отработать переключение опор между скамьёй и мячом, улучшить координацию командных передач.	Обсудим порядок действий и очередь выполнения.	• Разминка: ходьба, лёгкий бег, шаги и приседания. • Основная часть: прохождение дистанции с передачей мяча, ходьба по скамье с предметом; дополнительно — переход с скамьи на мяч и обратно (с подстраховкой), шаги боком по скамье с удержанием мяча, мини-прыжки на месте на скамье с контролем приземления. • Игра: «Переправа с мячом». • Заминка: растяжка ног.	Наблюдение
Занятие 5: "Укрепление сердцевины" Цель: укреплять мышцы живота и спины через упражнения на мяче. Повысить выносливость мышц-стабилизаторов и научить синхронизировать дыхание с усилием.	Покажем роль стабильности корпуса и функции сердцевины.	• Разминка: ходьба вокруг мячей, лёгкий бег, покачивания на мяче. • Основная часть: «лодочка» с опорой на фитбол, удержание позиции; дополнительно — скручивания на мяче в облегченном варианте, планка с ногами на мяче (упрощённая), подъём таза лёжа с опорой ступнями на мяч. • Игра: «Замри на мяче» с усложнениями. • Заминка: дыхание и мягкий стретч.	Наблюдение
Занятие 6:	Объясним, как мяч	• Разминка: ходьба, лёгкий	Наблюдение

<p>"Фитбол и элементы йоги" Цель: развить гибкость и спокойную концентрацию через поддерживающие асаны. Немного расширено: применять элементы йоги для лучшей релаксации и осознанной работы с телом.</p>	<p>помогает в выполнении асан и успокоении.</p>	<p>бег, плавные потягивания. • Основная часть: «кошка» на мяче, полумост, лёгкие прогибы; дополнительно — поза ребёнка с опорой на мяч, мягкие наклоны вперёд сидя на мяче, дыхательные асаны с контролируемым ритмом. • Игра: «Йога-квест» — выполнять асаны по подсказкам. • Заминка: релаксация и дыхание.</p>	
<p>Занятие 7: "Соревнования на равновесие и ловкость" Цель: проверить умение держать равновесие в игровых условиях и поддерживать правила. Оценить индивидуальный прогресс и умение безопасно соревноваться в групповых заданиях.</p>	<p>Поговорим о правилах соревнований и безопасности.</p>	<p>• Разминка: ходьба и лёгкий бег для разогрева, лёгкий разогрев. • Основная часть: мини-соревнования (перекаты, удержание позиции, передачи); дополнительно — серия из коротких баланс-этапов (стоя на мяче/подложке), челлендж на точность передач в движении, комбинированная эстафета с элементами стретчинга. • Игра: турниры по станциям. • Заминка: растяжка и дыхание.</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>Занятие 8: "Итог: связка упражнений и релаксация" Цель: интегрировать навыки и научиться самостоятельно расслабляться. Подвести итог прогресса и дать набор самостоятельных связок для домашних занятий.</p>	<p>Кратко вспомним основные приёмы и что получилось лучше.</p>	<p>• Разминка: общий комплекс — ходьба, лёгкий бег, вращения и потягивания. • Основная часть: последовательность упражнений на фитболе и стретчинг; дополнительно — короткая связка из трёх упражнений на баланс, связка на укрепление сердцевины и завершающий стретчинг с мячом. • Игра: коллективная «мяч-история». • Заминка: глубокая релаксация и дыхание.</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>Апрель</p>	<p>Бэби-дэнс. Стретчинг. - Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок - Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности.</p>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Занятие 1: "Тематический танец «Весна идёт»" Цель: развивать связность движений и образность. Укрепить ритмичность и связность между движением и музыкой, повысить внимание к экспрессивным деталям.	Обсудим образы весны и соответствующие движения.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: ходьба в колонне, лёгкий бег на месте/по кругу, шаги и потягивания. • Основная часть: танцевальная связка с «цветочными» жестами; дополнительно — упражнения на удлинение линии руки (волны-раскрытия), переходы из низкого в высокий уровень (пружинистые поднимания), работа над чистотой шагов в связке. • Игра: «Вырастим цветок» — последовательность действий. • Заминка: растяжка ног и спины. 	Наблюдение
Занятие 2: "Шаги и перемещения" Цель: улучшать ориентацию в пространстве и разнообразие шагов. Немного расширено: развить умение менять направление и темп без потери баланса и ритма.	Покажем типы шагов (марш, галоп, скольжение) и правила безопасного движения.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: марш ходьбой, лёгкий бег, лёгкие прыжки. • Основная часть: сочетание шагов в линиях и кругах; дополнительно — упражнения на перемены направления с контролем (быстрый разворот), комбинирование марш+галоп+скольжение в короткой связке, акцентные шаги с изменением веса. • Игра: «Солнышко и зонтики» — смена направления по сигналу. • Заминка: дыхание и расслабление. 	Наблюдение
Занятие 3: "Пластика корпуса и рук" Цель: отработка плавных переходов и выразительности рук. Повысить согласованность корпуса и конечностей для создания цельных образов.	Покажем «волны» руками и роль корпуса в образе.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: ходьба с удлинённой походкой, лёгкий бег, вращения корпуса и плеч. • Основная часть: упражнения на пластические волны руками и корпусом; дополнительно — изолированные волны (плечо-грудь-талия), синхронизация рук с шагом (движение-пауза), мягкие контра-движения корпуса для выразительных акцентов. • Игра: «Нарисуй музыку» — движения под интонацию. • Заминка: растяжка плеч. 	Наблюдение
Занятие 4:	Объясним правила	• Разминка: ходьба, лёгкий	Наблюдение

<p>"Углублённый стретчинг" Цель: увеличить подвижность и гибкость связок. Научить контролировать глубину растяжки и безопасно увеличивать амплитуду.</p>	<p>безопасности при статической растяжке.</p>	<p>бег, лёгкие динамические упражнения. • Основная часть: статическая растяжка ног, спины и боков; дополнительно — глубокие выпады с опорой на руки, скрутки сидя для поясницы, растяжка приводящих мышц с контролем (плавное приближение к границе). • Игра: «Растяжка-сказка» — элементы в игровой форме. • Заминка: дыхательные упражнения.</p>	
<p>Занятие 5: "Импровизация под разные жанры" Цель: развивать musical sensitivity и творческое мышление. Повысить способность быстро адаптироваться к смене стиля и темпа, выражать настроение через движения.</p>	<p>Рассмотрим различия медленной и быстрой музыки.</p>	<p>• Разминка: переменный темп ходьбы, лёгкий бег, потягивания. • Основная часть: импровизация под 4 музыкальных отрывка; дополнительно — экспрессивные упражнения для лица и рук, смена качества движения (плавно - отрывисто), мини-задачи на тему (например: «танцуй как ветер») • Игра: «Угадай настроение» — дети изображают музыку. • Заминка: мягкий стретч.</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>Занятие 6: "Парные упражнения и взаимодействие" Цель: развивать сотрудничество и синхронность в паре. Немного расширено: улучшить коммуникацию в паре и умение подстраиваться под партнёра по темпу и усилию.</p>	<p>Обсудим правила безопасного взаимодействия и простые парные шаги.</p>	<p>• Разминка: пары выполняют синхронные движения, ходьба и лёгкий бег в парах. • Основная часть: простые парные связки и передача жестов; дополнительно — зеркальная имитация (повтор за партнёром), перенос веса в паре (контролируемые опоры), короткие поддерживаемые повороты/переходы. • Игра: «Тандем» — совместная мини-хореография. • Заминка: релаксация и дыхание в паре.</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>Занятие 7: "Постановка мини-номера" Цель: объединить изученные элементы в постановке и</p>	<p>Разберём структуру номера и распределим роли.</p>	<p>• Разминка: общий разогрев — ходьба, лёгкий бег, суставная гимнастика. • Основная часть: репетиция мини-номера, отработка сцен; дополнительно — отработка</p>	<p>Наблюдение</p>

развить уверенность при показе. Отработать сценическое поведение, входы/выходы и групповую динамику.		синхронных стартов/финишей, финальные позы и переходы, репетиция с микророманировками (мимика/жест). • Игра: показ мини-номера для группы/родителей. • Заминка: коллективное расслабление.	
Занятие 8: "Итоговый стретчинг и обратная связь" Цель: закрепить гибкость и дать простую обратную связь детям. Подвести итоги по прогрессу в пластике и предложить домашние упражнения для поддержания результата.	Обсудим успехи и дадим рекомендации по простым упражнениям дома.	• Разминка: лёгкая ходьба, мягкий бег, плавные движения. • Основная часть: комплекс стретчинга для всех групп мышц; дополнительно — парные растяжки с поддержкой, последовательность для утренней разминки (3–4 упражнения), финальная релаксационная растяжка с дыханием. • Игра: «Растяжка-сказка». • Заминка: дыхательные упражнения и краткая обратная связь детям.	Наблюдение
Май	Силовая гимнастика. Дыхательная гимнастика. - Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма; - Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции.		
Занятие 1: "Сильные ручки" Цель: закрепить правильную технику и безопасность при силовых упражнениях; немного расширено: повысить уверенность детей в своих силах и научить их чувствовать, когда техника важнее скорости.	Напомнить правила выполнения и варианты облегчения/усиления; добавить объяснение о положении лопаток и нейтральном позвоночнике, и как дыхание помогает при усилии.	• Разминка: ходьба обычная, ходьба на носках, боковая ходьба; бег лёгкий трусцой, короткие ускорения. • Основная часть: отжимания от скамьи, подтягивания на низкой перекладине с поддержкой; дополнительно — отжимания от колен (упрощённо), изометрические удержания в упоре 10–15 с, занятия с резинкой на тянущие движения (2–3 подхода). • Игра: «Кто аккуратно?» — соревнование по технике. • Заминка: растяжка плеч и груди, спокойное дыхание.	Наблюдение
Занятие 2:	Объяснить безопасную	• Разминка: шаги	Наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Спичак Елена Дмитриевна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ

25.10.25 12:59 (MSK)

Сертификат C97743FDB1F8ED7C6779DEEEAF168C11

<p>"Крепкий животик"</p> <p>Цель: усилить мышцы пресса и спины, добавить сложности по готовности детей; немного расширено: развить осознанность корпуса и умение дышать во время усилия.</p>	<p>прогрессию и показать усложнённые варианты; рассказать роль поперечной мышцы живота и как защищать поясницу при нагрузке.</p>	<p>вперёд/назад, ходьба на пятках, ходьба на носках; бег трусцой, бег с изменением направления.</p> <ul style="list-style-type: none"> Основная часть: подъёмы туловища, более длительная «лодочка»; дополнительно — планка на локтях/на коленях (3×20–30 с), скручивания с контролем дыхания, «супермен» (подъём рук и ног лёжа). Игра: «Кто дольше в лодочке (коротко)». Заминка: растяжка поясницы, дыхательное восстановление. 	
<p>Занятие 3: "Станции силы"</p> <p>Цель: развивать выносливость, дисциплину и внимание на станциях; немного расширено: научить детей планировать усилие и отдых между подходами.</p>	<p>Объяснить формат станций и очередность; добавить советы по технике на каждой станции и как регулировать интенсивность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Разминка: ходьба обычная, боковая ходьба, шаги в приседе; бег трусцой, интервальные ускорения. Основная часть: 4 станции (отжимания, пресс, подтягивания, прыжки) с изменёнными правилами; дополнительно — приседания с собственным весом, step-up (подходы на низкую скамью), махи руками/корпусом между станциями для поддержания ритма. Игра: командная эстафета по станциям. Заминка: растяжение и дыхание. 	Наблюдение
<p>Занятие 4: "Дыхательный моторчик"</p> <p>Цель: отрабатывать ритм дыхания во время упражнений и повышать выносливость; немного расширено: научить детей использовать диафрагмальное дыхание для восстановления между подходами.</p>	<p>Показать ритм вдох/выдох при усилии; объяснить, как синхронизировать вдох/выдох с движением и почему важен спокойный выдох при статическом усилии.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Разминка: ходьба обычная, ходьба на носках, боковая ходьба; бег лёгкий трусцой, интервальные ускорения. Основная часть: циклы упражнений с контролем дыхания («надув шарик» + силовые элементы); дополнительно — дыхание по квадрату между подходами, статические удержания с медленным выдохом, короткие серии силовых упражнений (2–3 в связке) с акцентом на ровное дыхание. Игра: «Дыхательный марафон» в игровой форме. 	Наблюдение

		<ul style="list-style-type: none"> • Заминка: глубокое дыхание и расслабление. 	
Занятие 5: "Переноси сокровище" Цель: укреплять мышцы через игровые переносы и парную работу; немного расширено: отработать безопасную технику подъёма и передачу груза в паре.	Показать безопасные способы подъёма и переноса предметов; объяснить роль колен и прямой спины при подъёме, правила согласованности в паре.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: ходьба в колонне, шаги в широкой стойке, бочковые шаги; бег лёгкий, смена темпа бега. • Основная часть: перенос мягких мешочков, парные отжимания; дополнительно — приседания с переносом мешочка, тяга мешочка к груди в паре, передача груза по цепочке с удержанием осанки. • Игра: «Перенеси сокровище» (эстафета). • Заминка: расслабление рук и корпуса, дыхание. 	Наблюдение
Занятие 6: "Быстрый старт" Цель: сочетать силу с быстрой реакцией и безопасным ускорением; немного расширено: научить быстро переключаться между статическими упражнениями и динамическими рывками.	Показать сочетание силы и реакции, обсудить безопасность при ускорениях и прыжках; акцент на мягком приземлении и контроле колен.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: шаги с изменением направления, ходьба на носках, боковая ходьба; бег с ускорениями, бег с изменением направления. • Основная часть: силовые упражнения по сигналу (отжимания/подскоки по команде); дополнительно — прыжки на месте с мягким приземлением, короткие спринтерские рывки 10–15 м, силовые старты (из полуприседа в прыжок). • Игра: «Светофор» с силовыми элементами. • Заминка: растяжка и дыхание. 	Наблюдение
Занятие 7: "Весёлые цепочки" Цель: объединить навыки в последовательность упражнений с контролем дыхания; немного расширено: научить детей самостоятельно строить короткие тренировочные связки.	Проговорить порядок упражнений и назначение каждого; добавить инструкции по самоконтролю пульса и дыхания между блоками.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: ходьба обычная, шаги с вытянутыми руками, ходьба на пятках; бег трусцой, интервальные ускорения. • Основная часть: связка из 6–8 упражнений (по 20–30 с каждое) с дыхательной установкой; дополнительно — вариант связки в паре (синхронные подходы), добавление одного силового элемента и одного скоростного на смену темпа, короткое восстановление 	Наблюдение

		между кругами. • Игра: «Командная зарядка». • Заминка: глубокая релаксация и дыхание.	
Занятие 8: "Большой финал" Цель: продемонстрировать достижения детей, закрепить навыки и дать рекомендации для дальнейшего роста; немного расширено: оценить прогресс по технике и выносливости и предложить домашние задания.	Краткий разбор успехов каждого ребёнка и рекомендации для родителей; добавить простые советы по постепенному увеличению нагрузки и восстановлению.	• Разминка: ходьба обычная, боковая ходьба, шаги в полуприседе; бег лёгкий, короткие ускорения. • Основная часть: мини-демонстрации (повтор ключевых упражнений в облегчённом варианте); дополнительно — контрольный набор: 5 подтягиваний/8–10 отжиманий/10–15 приседаний в щадящем темпе, дыхательная сессия на восстановление, лёгкая растяжка для всех групп мышц. • Игра: коллективный квест на силу и ловкость. • Заминка: итоговое растяжение и глубокое дыхание, краткая индивидуальная рекомендация детям.	Обследование

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

- конспекты занятий;
- картотеки игр: русских народных, хороводных, малоподвижных, подвижных, эстафет;
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации;
- материалы консультаций для родителей.

Методы оценки планируемых результатов освоения программы:

- Педагогическое наблюдение: Наблюдение за детьми в процессе занятий, оценка их активности, интереса к упражнениям, эмоциональной реакции, правильности выполнения движений и взаимодействия со сверстниками.

- Тестирование: Проведение игровых контрольных упражнений для оценки уровня развития двигательных качеств.
- Анализ документации: Анализ календарно-тематического планирования, протоколов занятий, индивидуальных карт развития детей и результатов тестирования.

Критерии оценки:

- Развитие двигательных качеств:
- Сила: Количество отжиманий от опоры (скамья/стена) или от пола (с колен), количество приседаний, удержание позы "лодочка".
- Ловкость: Умение ловить и подбрасывать мяч двумя руками, выполнять кувырок вперед (с помощью/самостоятельно), выполнять прыжки на двух ногах (через препятствие, с поворотом).
- Гибкость: Умение выполнять наклоны вперед из положения стоя/сидя (касание носков/пола), наклоны в стороны, выполнение упрощенного "мостика".
- Выносливость: Способность выполнять бег в умеренном темпе в течение 1-2 минут, участие в подвижных играх без значительного утомления.
- Быстрота: Время реакции на сигнал (старт, изменение направления движения), скорость выполнения серии простых движений (например, хлопки, прыжки).
- Осанка: Оценивается визуально положение головы, плеч, лопаток, позвоночника, таза, ног в статическом положении (стоя у стены) и в динамике (при ходьбе, беге).
- Равновесие: Умение удерживать равновесие в положении стоя на одной ноге (с открытыми/закрытыми глазами), прохождение по ограниченной опоре (гимнастическая скамья, линия на полу), выполнение упражнений на фитболе.
- Координация: Способность выполнять разнонаправленные движения руками и ногами, ритмично двигаться под музыку, выполнять упражнения с предметами (мяч, обруч, палка) без потери контроля.
- Интерес к занятиям: Оценивается по активности ребенка на занятиях, его стремлению выполнять упражнения, проявлять инициативу, эмоциональной вовлеченности, посещаемости.

Инструментарий для оценки:

- **Протокол педагогического наблюдения:** Форма для записи наблюдений за детьми в процессе занятий.
- **Индивидуальная карта развития ребенка:** Документ для фиксации индивидуальных показателей и динамики развития по всем критериям.

- **Тесты для оценки двигательных качеств:** Описания игровых контрольных упражнений и критерии оценки их выполнения (например, количество повторений, время, качество выполнения).

- **Фото- и видеофиксация:** Для наглядной демонстрации прогресса и качественных изменений в выполнении упражнений.

Сроки проведения оценки:

- Первичная диагностика: В начале освоения программы (ноябрь) для определения исходного уровня развития детей.

- Итоговая диагностика: В конце освоения программы (май) для определения эффективности программы и уровня достижений каждого ребенка.

Обработка и анализ результатов:

- Результаты педагогического наблюдения и тестирования заносятся в индивидуальные карты развития и сводные таблицы.

- Рассчитываются средние значения по группе по основным показателям для общей картины.

- Проводится сравнение результатов первичной, промежуточной и итоговой диагностики для определения динамики развития каждого ребенка и группы в целом.

- На основе анализа результатов разрабатываются индивидуальные рекомендации по дальнейшему развитию детей и корректировке программы.

Представление результатов:

- Результаты оценки представляются в виде индивидуальных отчетов для родителей, сводных диаграмм и графиков для администрации и педагогов.

- Результаты доводятся до сведения педагогов, родителей и администрации учреждения на индивидуальных беседах, родительских собраниях, педагогических советах.

Используемые практики, технологии и методы

В программе используются различные педагогические практики, образовательные технологии и методические приемы, направленные на эффективное достижение поставленных целей и задач. Ключевым фактором является адаптация этих подходов к возрастным особенностям дошкольников, создание положительной и мотивирующей среды.

I. Педагогические практики:

1. Личностно-ориентированный подход:

- Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка (темперамент, характер, уровень физической подготовки, состояние здоровья).

- Адаптация упражнений и заданий к возможностям ребенка.

- Поддержка и поощрение индивидуальных достижений.
 - Создание атмосферы доверия и взаимопонимания.
2. Здоровьесберегающие технологии:
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований.
 - Организация оптимального двигательного режима.
 - Использование упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику заболеваний.
 - Проведение дыхательной гимнастики и упражнений на расслабление.
 - Обучение детей правильному дыханию и технике выполнения упражнений.
 - Контроль за физическим состоянием детей (пульс, дыхание, цвет кожных покровов).
3. Игровая деятельность:
- Использование игр и игровых упражнений как основной формы организации занятий.
 - Включение в занятия элементов сказок, сюжетных линий, ролевых ситуаций.
 - Создание эмоционально положительного настроения.
 - Поощрение детской инициативы и творчества.
4. Сотрудничество с родителями:
- Информирование родителей о целях, задачах и содержании программы.
 - Проведение консультаций и мастер-классов для родителей.
 - Привлечение родителей к участию в занятиях и мероприятиях.
 - Дача рекомендаций по организации двигательной активности ребенка дома.

II. Образовательные технологии:

1. Игровые технологии:
- Использование подвижных игр различной интенсивности и направленности (на развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты).
 - Включение в занятия игр-эстафет, игр-соревнований.
 - Использование игр с мячом, обручем, скакалкой и другим оборудованием.
 - Использование дидактических игр (на развитие внимания, памяти, мышления).
2. Технологии проблемного обучения:
- Создание проблемных ситуаций, требующих от детей поиска решений.
 - Постановка вопросов, стимулирующих детскую познавательную активность.

- Предложение детям самостоятельно выполнить упражнение или задание.

- Организация дискуссий и обмена мнениями.

3. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ):

- Использование музыкального сопровождения для создания эмоционального фона и ритмизации движений.

- Демонстрация упражнений с помощью видеороликов и презентаций.

- Использование интерактивных игр и упражнений.

- Создание виртуальных экскурсий в спортивные залы и на стадионы.

4. Здоровьесберегающие технологии (более конкретно):

- Дыхательные упражнения: по Стрельниковой, Бутейко (адаптированные для детей).

- Пальчиковая гимнастика: для развития мелкой моторики и координации движений.

- Гимнастика для глаз: для профилактики нарушений зрения.

- Точечный массаж: для повышения иммунитета и укрепления здоровья.

III. Методы обучения:

1. Наглядные методы:

- Показ упражнений педагогом.

- Использование наглядных пособий (картинки, плакаты, схемы).

- Использование видеоматериалов.

- Ориентировка на сенсорные каналы (визуальный, аудиальный, кинестетический).

2. Словесные методы:

- Объяснение техники выполнения упражнений.

- Использование образных сравнений и метафор.

- Постановка вопросов и стимулирование детской познавательной активности.

- Комментирование действий детей.

- Поощрение словесной активности детей.

3. Практические методы:

- Выполнение упражнений под руководством педагога.

- Самостоятельное выполнение упражнений.

- Выполнение упражнений по образцу.

- Выполнение упражнений по словесной инструкции.

- Соревновательный метод (использование эстафет и соревнований).

4. Методы организации деятельности:

- Фронтальный метод (все дети выполняют одно и то же упражнение одновременно).

- Групповой метод (дети делятся на группы и выполняют разные упражнения).
 - Индивидуальный метод (каждый ребенок выполняет упражнения индивидуально).
 - Поточный метод (упражнения выполняются непрерывно, одно за другим).
 - Игровой метод (упражнения выполняются в форме игры).
5. Методы стимулирования и мотивации:
- Похвала и поощрение.
 - Создание ситуации успеха.
 - Использование наглядных стимулов (наклейки, медальки).
 - Предоставление детям возможности выбора упражнений и заданий.
 - Создание атмосферы радости и положительных эмоций.

Применение этих практик, технологий и методов в комплексе позволяет сделать занятия по программе «Умная физкультура» для детей 4-5 лет интересными, полезными и эффективными, способствуя их гармоничному развитию и формированию здорового образа жизни.

Список литературы, используемой для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОО //Москва 2006г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
7. Степ-дэнс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство пресс., 2000.
10. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
11. Т.А. Тарасова, “ Контроль физического состояния детей

дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.

12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.

13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-дэнс". С.-П. 2007.

14. Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет-ресурсы.

15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Спичак Елена Дмитриевна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ

25.10.25 12:59 (MSK)

Сертификат C97743FDB1F8ED7C6779DEEEAF168C11