

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: от 4 до 5 лет

Разработчик:  
Канюкова Надежда Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная обще развивающая программа «Умная физкультура» разработана соответсвии с актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.

**Направленность ДОП:** физкультурно-оздоровительная.

**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.

**Адресат ДОП:**

программа предназначена для обучающихся 4 - 5 лет.

**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 навыки пластиности, 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 способах его укрепления.

***Оздоровительные:***

- Выработка силовой и общей выносливости мышц тулowiща;
- 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 ограниченной поверхности (например, по скамейке, по коврику), бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед, катать и бросать мяч (большой и малый) двумя руками и одной рукой, перелезать через препятствия высотой до 30 см., ползать на четвереньках по прямой и вокруг предметов.
- Выполнять простые упражнения: поднимать руки вверх, в стороны, вперед, наклоняться вперед, в стороны, приседать, выполнять повороты тулowiща.
- Знает: названия основных частей тела, правила безопасного поведения во время занятий, простейшие команды (например, "встаньте", "идите", "стоп").

***Метапредметные результаты: у ребёнка формируются:***

- Регулятивные умения: понимать и принимать инструкции взрослого, выполнять действия по образцу, оценивать правильность выполнения упражнений (совместно со взрослым), начинать и заканчивать упражнение в соответствии с сигналом.

- **Коммуникативные умения:** взаимодействовать со сверстниками во

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

время игр и упражнений, соблюдать очередность при выполнении упражнений, выражать свои потребности и желания в доступной форме.

• Познавательные умения: ориентироваться в пространстве (например, "впереди", "сзади", "справа", "слева"), различать предметы по форме, цвету и размеру, наблюдать за движением и действиями других детей, узнавать спортивный инвентарь по картинкам и в реальности.

**Личностные результаты: ребёнок приобретает:**

- Положительное отношение к занятиям физической культурой.
- Интерес к играм и упражнениям с двигательной активностью.
- Умение проявлять инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности.
- Чувство уверенности в своих силах и возможностях.
- Навыки сотрудничества и взаимодействия в коллективе.
- Представления о здоровом образе жизни.

**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 (Бэбидэнс), 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:**

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

дети возраста 4-5 лет.

### **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

<b>№</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>	<b>Количество</b>
1	Музыкальный центр	1
2	Спортивное оборудование <ul style="list-style-type: none"><li>• гимнастические палки</li><li>• гимнастические мячи</li><li>• гимнастические обручи</li><li>• гимнастические маты</li><li>• скакалки</li><li>• мячи большие резиновые (фитбол)</li><li>• гимнастические гантели (пластик)</li><li>• фляжки, помпоны.</li><li>• тяжелые гимнастические мячи</li><li>• мягкие модули разных форм</li><li>• коврики</li><li>• канат</li><li>• малые мячи</li></ul>	По количеству обучающихся
3	Декорации (для проведения сюжетных занятий)	
4	Костюмы	

**2. Учебный план**  
 реализации общеразвивающей программы дополнительного  
 образования «Умная физкультура»  
 на 2025-2026 учебный год

**Средняя группа (4-5 лет)**

№	Название раздела, темы	Количество часов всего			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Входная диагностика	1	0,5	0,5	Обследование
2	Зверо – аэробика	8	1	7	Наблюдение Физические качества: Гибкость Координационные способности: - точность движения - равновесие - ритм движения - расслабление - мелкая моторика
3	Лого – аэробика	8	1	7	Быстрота - движение
4	Силовая гимнастика	10	1	9	- темп движения - двигательная реакция Сердечно сосудистая и дыхательная система Опорно-двигательный аппарат - осанка - плоскостопие - мышечный корсет
5	Бэби – дэнс	8	1	7	
6	Стретчинг	10	1	9	
7	Дыхательная гимнастика	10	1	9	
8	Итоговая диагностика	1	0,5	0,5	Обследование
Итого:		56	7	49	

**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
Средняя группа 4 – 5 лет	01.11.2025	30.05.2026	28 недель	56 дней	56 часов	20 минут

Педагог: Канюкова Надежда Сергеевна

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Умная физкультура»**  
**к дополнительной обще развивающей 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 навыки пластиности, 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 способах его укрепления.

**Оздоровительные:**

- Выработка силовой и общей выносливости мышц тулowiща;
- 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.

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

## **Планируемые результаты освоения ДОП:**

### ***Предметные результаты: ребёнок умеет:***

- Базовые двигательные навыки: ходить по ограниченной поверхности (например, по скамейке, по коврику), бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед, катать и бросать мяч (большой и малый) двумя руками и одной рукой, перелезать через препятствия высотой до 30 см., ползать на четвереньках по прямой и вокруг предметов.

- Выполнять простые упражнения: поднимать руки вверх, в стороны, вперед, наклоняться вперед, в стороны, приседать, выполнять повороты туловища.

- Знает: названия основных частей тела, правила безопасного поведения во время занятий, простейшие команды (например, "встаньте", "идите", "стоп").

### ***Метапредметные результаты: у ребёнка формируются:***

- Регулятивные умения: понимать и принимать инструкции взрослого, выполнять действия по образцу, оценивать правильность выполнения упражнений (совместно со взрослым), начинать и заканчивать упражнение в соответствии с сигналом.

- Коммуникативные умения: взаимодействовать со сверстниками во время игр и упражнений, соблюдать очередность при выполнении упражнений, выражать свои потребности и желания в доступной форме.

- Познавательные умения: ориентироваться в пространстве (например, "впереди", "сзади", "справа", "слева"), различать предметы по форме, цвету и размеру, наблюдать за движением и действиями других детей, узнавать спортивный инвентарь по картинкам и в реальности.

### ***Личностные результаты: ребёнок приобретает:***

- Положительное отношение к занятиям физической культурой.
- Интерес к играм и упражнениям с двигательной активностью.
- Умение проявлять инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности.

- Чувство уверенности в своих силах и возможностях.

- Навыки сотрудничества и взаимодействия в коллективе.

- Представления о здоровом образе жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**В разделах** «Лого-аэробика», «Зверо-аэробика», «Дыхательная гимнастика», «Силовая гимнастика», «Стретчинг», «Бэби-Денс», «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	<p><b>Силовая гимнастика. Стретчинг</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками.</li> <li>- Формировать правильную осанку и чувство ритма</li> </ul>		
<b>Занятие 1: "Волшебное дыхание и первые позы"</b>  Цель: улучшить координацию и гибкость, освоить диафрагмальное дыхание и первые элементы растяжки, сформировать привычку разминки.	Объяснить, зачем нужна разминка, показать диафрагмальное дыхание, рассказать о важности разогрева мышц и правильной осанки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: лёгкий бег/ходьба, наклоны «листочки», ходьба на носках и пятках, махи руками.</li> <li>• Основная часть: стретчинг — наклоны вперёд и в стороны, элементы «кошка-корова», упрощённая «ласточка» с опорой.</li> <li>• Игра: «поймай дыхание» — глубоко вдохнуть, на выдохе выполнить мягкое движение.</li> <li>• Заминка: дыхательное упражнение «шарик», мягкая растяжка рук и плеч.</li> </ul>	Обследование
<b>Занятие 2: "Сильные ножки"</b>  Цель: укрепить мышцы ног, развить координацию при приседаниях и прыжках, научить безопасному приземлению.	Рассказать о мышцах ног, положении коленей при приседе и мягким приземлении.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: шаги на месте, махи ногами.</li> <li>• Основная часть: приседания с предметом, выпады на месте, прыжки на двух ногах, упражнения на мягкое приземление.</li> <li>• Игра: эстафета «перенеси мешочек/мяч» через препятствия.</li> <li>• Заминка: растяжка задней поверхности бедра и дыхание.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 3: "Мяч и дружба"</b>  Цель: развить глазо-руку, координацию при ловле и броске, навыки	Показать безопасный хват мяча, объяснить взгляд на мяч при ловле и прицеливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: перекаты мяча стопами, лёгкие подбрасывания и ловли.</li> <li>• Основная часть: подбрасывание и ловля двумя руками, броски в цель</li> </ul>	Наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДСИГНОУ

передачи в парах.		с близкой дистанции, передача в парах, простые упражнения через спину. • Игра: «город мячей» — командная передача по кругу с правилами ловли. • Заминка: вращения плеч, спокойное дыхание.	
<b>Занятие 4: "Паровозик и беговые игры"</b> Цель: развить выносливость, умение менять направление и темп, работать по сигналу; формировать правильное дыхание при беге.	Объяснить разницу темпов бега, как правильно дышать при пробежках, правило старта по сигналу.	• Разминка: лёгкая ходьба и бег, махи руками. • Основная часть: бег в колонне, бег змейкой между конусами, ускорения на короткую дистанцию, старта-стоп по сигналу. • Игра: эстафета «паровозик» с передачей предмета. • Заминка: ходьба, растяжка голеней.	Наблюдение
<b>Занятие 5: "Осанка — наша опора"</b> Цель: сформировать осознанную привычку правильной осанки в статике и динамике; укреплять мышцы спины и плечевого пояса.	Показать выравнивание у стены (пяtkи, ягодицы, лопатки, затылок), объяснить пользу ровной спины.	• Разминка: круговые движения плечами, «вытянемся к потолку». • Основная часть: упражнения у стены для выравнивания, «лодочка» на животе, упражнения «весло» в паре для спины. • Игра: «построй ровный дом» — проверка осанки в игровой форме. • Заминка: растяжка грудных мышц, дыхание.	Наблюдение
<b>Занятие 6: "Ключики гибкости"</b> Цель: повысить гибкость и подвижность суставов, научить безопасной растяжке и распознаванию собственного предела.	Объяснить, как растягиваться без боли, почему растяжка важна после нагрузки.	• Разминка: лёгкая ходьба, круговые движения тазом. • Основная часть: наклоны вперёд стоя/сидя, наклоны в стороны, растяжка плеч и шеи, упрощённый мостик с поддержкой. • Игра: «гибкая фигура» — выполнение растяжек под музыкальную подсказку. • Заминка: дыхание, расслабление мышц.	Наблюдение
<b>Занятие 7: "Игровые прыжки"</b> Цель: совершенствовать технику прыжков, координацию, ритм и контроль приземления.	Объяснить технику прыжка и мягкого приземления (колени, носки).	• Разминка: бег с подниманием колен, махи рук. • Основная часть: прыжки на месте и через невысокие препятствия, прыжки с поворотом, упражнения на	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>удержание баланса после прыжка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра: прыжковая эстафета «зайчики-попрыгайчики».</li> <li>Заминка: растяжка икр и квадрицепсов, дыхание.</li> </ul>	
<b>Занятие 8: "Итоговая мини-эстафета"</b> Цель: закрепить навыки месяца (бег, прыжки, мяч, баланс), продемонстрировать прогресс и повысить мотивацию.	Краткое повторение правил безопасности и целей эстафеты.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: лёгкий бег и общая растяжка.</li> <li>Основная часть: комбинированная эстафета со станциями (бег, прыжки, бросок в цель, баланс на линии).</li> <li>Игра: командная прохождение станции с поддержкой товарищей.</li> <li>Заминка: обсуждение достижений, дыхание, рекомендации домой.</li> </ul>	Наблюдение
Декабрь	<b>Зверо-аэробика. Стретчинг</b> - Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а также высокий подъем коленей поочередно. Разучивать ползанье разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.		
<b>Занятие 1: "Зайчик прыгает"</b> Цель: развить прыжковую мощь, координацию и технику отталкивания/приземления.	Рассказ о механике прыжка у животных и у людей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: бег с высоким подниманием колен.</li> <li>Основная часть: прыжки на двух ногах, прыжки в длину с места, серийные короткие прыжки по «кочкам».</li> <li>Игра: эстафета «гонка зайчиков».</li> <li>Заминка: растяжка бедер.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 2: "Лисичка крадется"</b> Цель: улучшить контроль походки, работу стопы и тихую ходьбу, укрепить голеностоп.	Объяснить, почему тихая ходьба требует контроля стопы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: шаги на носках, «мягкий шаг».</li> <li>Основная часть: ходьба на носках, полоса препятствий «тихая тропа», упражнения на баланс.</li> <li>Игра: «ловец лис» — игра на внимание и тихие шаги.</li> <li>Заминка: самомассаж стоп.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 3: "Мишка косолапый"</b> Цель: тренировать устойчивость стопы, координацию перекатов и укреплять бедра.	Простое объяснение роли стопы как опоры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: перекаты с пятки на носок.</li> <li>Основная часть: ходьба по внешней стороне стопы, упражнения «по следам мишки», баланс с переносом веса.</li> <li>Игра: эстафета «следы</li> </ul>	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>мишки».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Заминка: растяжка икроножных мышц.</li> </ul>	
<b>Занятие 4: "Лягушки на болоте"</b> Цель: укрепить силу ног, гибкость тазобедренных суставов и координацию при приседаниях и толчках.	Показ техники безопасного приседания и прыжка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: лёгкие прыжки.</li> <li>• Основная часть: приседания «лягушки», прыжки в длину с приседа, упражнения на толчок ногами.</li> <li>• Игра: эстафета «прыгни до кувшинки».</li> <li>• Заминка: растяжка ягодичных мышц.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 5: "Змейка ползёт"</b> Цель: развивать силу корпуса и координацию рук и туловища, освоить разные виды ползания.	Рассказать о пользе ползанья для спины и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: вращения рук и плеч.</li> <li>• Основная часть: ползание по-пластунски, ползание на четвереньках, ползание через тоннель или мягкие кочки.</li> <li>• Игра: «змейка гонка» — пройти полосу быстрее и аккуратно.</li> <li>• Заминка: мягкая растяжка спины.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 6: "Обезьянки качаются"</b> Цель: развить хватательные навыки, подвижность плечевого пояса и ловкость рук.	Показать упражнения для развития хвата и плечевого пояса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: вращения плеч, махи руками.</li> <li>• Основная часть: подтягивания на низкой перекладине с поддержкой, игры с канатом (тянуть и передавать), упражнения «переправа по лианам» с опорой.</li> <li>• Игра: «обезьяны ловушки» — переход по импровизированным «лианам».</li> <li>• Заминка: растяжка плеч.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 7: "Совушка летает"</b> Цель: тренировать плавность движений, координацию плечевого пояса и равновесие при плавных махах.	Объяснить значимость плавности и контроля движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: плавные махи рук, круги плечами.</li> <li>• Основная часть: плавные махи руками в стороны, упражнения на стояние на одной ноге с руками в стороны, контроль дыхания при движении.</li> <li>• Игра: «полёт совы» — исполнение плавных движений под спокойную музыку, замер на сигнал.</li> <li>• Заминка: дыхание и</li> </ul>	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

		релаксация.	
<b>Занятие 8: "Звериная эстафета"</b> Цель: интегрировать навыки месяца в динамическую игровую форму и оценить прогресс.	Повторить правила безопасности и технику прохождения станции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: общая разминка.</li> <li>• Основная часть: эстафета со станциями «зайчики», «лисички», «медведи», «змейки» (прыжки, тихая ходьба, перекаты стопы, ползание).</li> <li>• Игра: командное прохождение маршрута с поддержкой.</li> <li>• Заминка: обсуждение достижений, лёгкая растяжка.</li> </ul>	Наблюдение
Январь	<b>Лого-аэробика. Дыхательная гимнастика</b> - Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. Продолжать закреплять навыки в ползанье		
<b>Занятие 1: "Шарик-дыхание"</b> Цель: научить диафрагмальному дыханию, связывать дыхание с движением и голосом.	Показать «дыхание животом» на примере, объяснить полезность спокойного дыхания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: спокойная ходьба и лёгкая растяжка.</li> <li>• Основная часть: «надуваем шарик» — циклы вдох/выдох, дыхание лёжа и сидя, сочетание дыхания с поднятием рук.</li> <li>• Игра: «гонка шариков» — моделирование работы дыхания и движение к цели.</li> <li>• Заминка: глубокие вдохи и расслабление.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 2: "Насос и дровосек"</b> Цель: развить силу выдоха и артикуляцию через звукообразование на выдохе; улучшить координацию дыхание-движение.	Объяснить связь звука и выдоха, показать примеры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: движения с произнесением простых звуков.</li> <li>• Основная часть: упражнение «насос» (наклоны с длительным звуком «с»), «дровосек» (короткие резкие выдохи с имитацией рубки), дыхание в движении.</li> <li>• Игра: «задуй свечку» — упражнение на точность и силу выдоха.</li> <li>• Заминка: спокойное дыхание, растяжка шеи.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 3: "Четверостишие в движении"</b> Цель: совместить ритм речи и движения,	Разучить и разобрать четверостишие, объяснить ритмические акценты.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: шаги и хлопки в ритм.</li> <li>• Основная часть: повторение четверостишия с шагами, прыжками и</li> </ul>	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

развить слуховой ритм и память.		<p>хлопками; согласование слога и движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра: «повтори лидера» — партнёрская работа над ритмом и движением.</li> <li>Заминка: дыхание и мягкая растяжка.</li> </ul>	
<p><b>Занятие 4:</b>  <b>"Равновесие — волшебство"</b>  Цель: развить устойчивость стоя и в движении, научить базовым приёмам балансировки.</p>	объяснить роль взгляда и положения рук при удержании равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: махи рук и вращения корпуса.</li> <li>Основная часть: ходьба по линии, стойка на одной ноге с опорой, прогресс к «ласточке» с поддержкой.</li> <li>Игра: «статуи» — танцевать, замереть в позе при остановке музыки.</li> <li>Заминка: растяжка и дыхание.</li> </ul>	Наблюдение
<p><b>Занятие 5:</b>  <b>"Гусенички ползают"</b>  Цель: закрепить навыки ползания и работы корпуса, увеличить устойчивость плечевого и тазового поясов.</p>	Объяснить пользу ползанья для осанки и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: вращения плеч и таза.</li> <li>Основная часть: ползание на животе, ползание в паре с передачей предмета, крабовая ходьба.</li> <li>Игра: «гусеница» — командное ползание и передача предмета.</li> <li>Заминка: лёгкая растяжка спины.</li> </ul>	Наблюдение
<p><b>Занятие 6: "Ритм и звук"</b>  Цель: синхронизировать простые ритмы с движением и речью, развить моторную скорость.</p>	Показать связь движений с ритмом и словом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: простые хлопки и шаги.</li> <li>Основная часть: комбинации «шаг-слог», хлопки + фразы, короткие метрические комбинации под метроном.</li> <li>Игра: «ритмический круг» — передача ритма между детьми.</li> <li>Заминка: дыхание и релаксация.</li> </ul>	Наблюдение
<p><b>Занятие 7: "Баланс с предметом"</b>  Цель: обучить равновесию при изменении центра тяжести (держать мяч/кеглю), развить внимание и контроль.</p>	Объяснить, как предмет влияет на положение тела и взгляд.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: лёгкая ходьба с предметом.</li> <li>Основная часть: ходьба с мячом на ладони, стояние на одной ноге с предметом, передача предмета в парах с удержанием баланса.</li> <li>Игра: «подай мяч» — пройти по узкой опоре с передачей мяча.</li> <li>Заминка: растяжка рук и</li> </ul>	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

		плеч.	
<b>Занятие 8: "Итог: маленький концерт-показ"</b> Цель: закрепить дыхательные и речевые навыки в мини-программе, развить уверенность и командную поддержку.	Обсудить программу показа и повторить ключевые правила.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: лёгкая общая разминка.</li> <li>• Основная часть: показ трёх мини-номеров (дыхательное упражнение, стих с движением, баланс + игра с мячом).</li> <li>• Игра: поддержка и аплодисменты для выступающих.</li> <li>• Заминка: релаксация и похвала.</li> </ul>	Наблюдение
Февраль	<b>Силовая гимнастика. Стретчинг</b> <i>- Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма</i>		
<b>Занятие 1: "Бег с препятствиями"</b> Цель: развить координацию при преодолении препятствий, реакцию и технику безопасного приземления.	Объяснить выбор темпа, просмотр траектории и подготовку к приземлению.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: бег и движения для разогрева.</li> <li>• Основная часть: полоса препятствий с мягкими барьерами, змейка между конусами, упражнения на мягкое приземление, старт/стоп по сигналу.</li> <li>• Игра: командная эстафета через препятствия.</li> <li>• Заминка: дыхание, растяжка.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 2: "Ходьба-задание"</b> Цель: развить внимание и многозадачность при выполнении движений с дополнительными заданиями.	Показать принцип «делай и называй» (движение + слово/цвет).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: ходьба и активизация суставов.</li> <li>• Основная часть: ходьба с хлопками, прохождение станций с заданиями (присесть, назвать цвет), упражнения на координацию.</li> <li>• Игра: «поймай команду» — реакция на словесные сигналы.</li> <li>• Заминка: растяжка и дыхание.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 3: "Мяч в цель"</b> Цель: повысить точность броска, координацию глаз и рук, освоить бросок из разных положений.	Объяснить прицеливание и технику броска (взгляд на цель, положение кисти).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: броски на месте и перекаты.</li> <li>• Основная часть: броски в корзину/цель с разных дистанций и положений (сидя/стоя/поворот), парные упражнения на точность.</li> <li>• Игра: «баскет-эстафета» — командное выполнение бросков на время/точность.</li> </ul>	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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заминка: спокойное дыхание, растяжка рук.</li> </ul>	
<b>Занятие 4:</b> <b>"Укрепляем корпус"</b> Цель: укрепить мышцы пресса и спины, улучшить устойчивость туловища и осанку.	Показать расположение мышц корпуса и их роль в равновесии.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: мягкие круговые движения корпуса.</li> <li>• Основная часть: упрощённые подъёмы корпуса из положения лёжа, «лодочки», планка на коленях, упражнения для гибкости спины.</li> <li>• Игра: «крепкие животики» — командная эстафета с элементами корпуса.</li> <li>• Заминка: растяжка поясницы и дыхание.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 5:</b> <b>"Отжимания и опоры"</b> Цель: повысить силу рук и плечевого пояса, научить технике опорных упражнений.	Объяснить положение ладоней и выравнивание спины при опоре.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: вращения рук и плеч.</li> <li>• Основная часть: отжимания от скамьи/стены, упрощённые отжимания с колен, упражнения с опорой у стены (упрощённые стойки).</li> <li>• Игра: «силевая эстафета» — перенос мягкого «груза» по маршруту.</li> <li>• Заминка: растяжка плечевого пояса.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 6: "Стретч и гибкость"</b> Цель: увеличить амплитуду движений, улучшить восстановление после нагрузки и освоить технику растяжки.	Обсудить правила безопасной растяжки и её место в занятии.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: лёгкие движения для мобилизации суставов.</li> <li>• Основная часть: растяжка задней поверхности бедра, плеч и шеи, упрощённый мостик с поддержкой, упражнения для межлопаточного пространства.</li> <li>• Игра: игровая эстафета на гибкость в командах.</li> <li>• Заминка: дыхание и релаксация.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 7: "Игровая эстафета силы"</b> Цель: повысить выносливость и командную работу, интегрировать силовые элементы в игровую последовательность.	Напомнить о распределении сил и тактике при эстафете.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: подготовка мышц к нагрузке.</li> <li>• Основная часть: эстафета со станциями (приседания, бег, перенос предмета, планка/упражнение на корпус).</li> <li>• Игра: командная борьба за время и качество</li> </ul>	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

		выполнения. • Заминка: растяжка и обсуждение тактики.	
<b>Занятие 8: "Контроль навыков"</b> Цель: проверить и закрепить навыки месяца в игровой форме, определить зоны для дальнейшей работы.	Краткий разбор прогресса и планов.	• Разминка: активационные движения. • Основная часть: мини-тесты в игровой форме (приседания на количество, удержание «лодочки», броски в цель), комбинированная эстафета. • Игра: командные задания с элементами тестов. • Заминка: рекомендации и растяжка.	Наблюдение
Март	<b>Зверо-аэробика. Стретчинг</b> - Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой Совершенствовать ползанье разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.		
<b>Занятие 1:</b> <b>"Танцующие зайчики"</b> Цель: развить ритмичность и прыжковую технику под музыку, научиться слушать такт.	Объяснить, как музыка задаёт темп и как синхронизировать движения с тактом.	• Разминка: шаги и махи в такт музыке. • Основная часть: прыжковые комбинации под музыку, согласование рук и ног, упражнения «включи-выключи» по такту. • Игра: «замри на паузе музыки» — контроль внимания. • Заминка: растяжка под медленную мелодию.	Наблюдение
<b>Занятие 2:</b> <b>"Пингвины на параде"</b> Цель: совершенствовать работу стопы и координацию медленных контролируемых шагов под музыку.	Рассказать о контроле стопы и подборе темпа.	• Разминка: активизация стоп и голеностопа. • Основная часть: шаги на внешней стороне стопы, переступания в композиции «парад пингвинов», передвижения парами по кругу. • Игра: «парад» — коллективная синхронизация. • Заминка: мягкая растяжка стоп.	Наблюдение
<b>Занятие 3:</b> <b>"Мартышки танцуют"</b> Цель: развить подвижность плечевого пояса и выразительность	Объяснить роль рук и плеч в танце.	• Разминка: вращения плеч и энергичные махи. • Основная часть: имитация движений обезьян, связки с поворотами корпуса, работа в парах «повтори-копирай». • Игра: импровизационные	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

движений под энергичную музыку.		задания «придумай движение». • Заминка: расслабление плеч и дыхание.	
<b>Занятие 4:</b> <b>"Ритмическая змея"</b> Цель: тренировать координацию корпуса, плавность и согласованность движений под музыку.	Объяснить, как работать корпусом в волнообразных движениях.	• Разминка: мягкие прокрутки корпуса и рук. • Основная часть: ползание и скольжение в такт, волнообразные движения корпусом, синхронизация в группе. • Игра: «змеиный ряд» — повторение движения лидера. • Заминка: растяжка спины.	Наблюдение
<b>Занятие 5: "Растяжка под мелодию"</b> Цель: обучить контролируемой растяжке в темпе музыки и снять напряжение.	Рассказать о дыхании и плавности при растяжке.	• Разминка: лёгкие движения под спокойную музыку. • Основная часть: наклоны, выпады, растяжка плеч и ног в ритме музыки, упражнения на шею и плечи. • Игра: расслабляющая визуализация под музыку. • Заминка: релаксация.	Наблюдение
<b>Занятие 6:</b> <b>"Музыкальные эстафеты"</b> Цель: интегрировать бег, прыжки и ползание с музыкальным сопровождением, развить кооперацию.	Объяснить правила и роль музыки в смене упражнений.	• Разминка: динамическая подготовка под ритм. • Основная часть: эстафета с музыкальными остановками — смена станции при остановке музыки (бег, прыжки, ползание, передача предмета). • Игра: командная работа на точность и ритм. • Заминка: успокаивающая музыка и растяжка.	Наблюдение
<b>Занятие 7:</b> <b>"Комбинированный танец-игра"</b> Цель: научить составлять короткую танцевальную связку из знакомых элементов и работать в группе.	Рассказать о структуре мини-танца (вступление, развитие, завершение).	• Разминка: подготовка координации под музыку. • Основная часть: работа в малых группах над 8–16 тактовой композицией, репетиция и корректировка. • Игра: показ и коллективная обратная связь. • Заминка: дыхание и релаксация.	Наблюдение
<b>Занятие 8:</b> <b>"Музыкальный итог"</b> Цель:	Подготовка к показу, правила поддержки и аплодисментов.	• Разминка: лёгкая разогревающая серия. • Основная часть:	Наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

апрель	продемонстрировать навыки месяца: ритм, синхронность, пластичность; повысить уверенность.	мини-показ номеров под разную музыку (быстро/медленно), коллективный танец. • Игра: мини-конкурс на лучшую синхронизацию. • Заминка: обсуждение достижений и растяжка.	
Апрель	<b>Лого-аэробика. Дыхательная гимнастика</b> - Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием Совершенствовать ходьбу в разных направлениях		
	<b>Занятие 1: "Шарик и свеча"</b> Цель: отработать длинный контролируемый выдох, улучшить контроль речевого потока при движении.	Объяснить разницу между коротким и длинным выдохом, показать технику «задуть свечу».	• Разминка: подготовка дыхательной мускулатуры. • Основная часть: циклы «надуваем шарик», «задуваем свечу» с выдохом на заданную длину, дыхание в движении. • Игра: «дуть и перенести» — перемещение лёгких предметов силой выдоха. • Заминка: спокойное дыхание и релаксация.
	<b>Занятие 2: "Петушок и ветер"</b> Цель: развить артикуляцию и управление звуком в сочетании с движением; увеличить силу выдоха.	Показать звукопроизношение как упражнение для укрепления артикуляционного аппарата.	• Разминка: голосовые упражнения и лёгкие движения. • Основная часть: произношение звуков («к», «п», «ш») на выдохе в движении, упражнение «петушок» (голос/движение). • Игра: «поймай звук» — выполнить звук и движение по сигналу. • Заминка: дыхательное расслабление.
	<b>Занятие 3: "Четверостишие в движении 2.0"</b> Цель: укрепить память, ритм и произношение, сочетая текст с более сложными движениями.	Разобрать акценты и паузы в тексте, проработать дыхательные паузы.	• Разминка: шаги и хлопки в ритм. • Основная часть: повторение более длинного четверостишия с поворотами и прыжками, работа в парах. • Игра: сценическая мини-импровизация по тексту. • Заминка: растяжка и дыхание
	<b>Занятие 4: "Баланс с закрытыми глазами"</b> Цель: усложнить	Объяснить роль органов чувств в балансе, правила	• Разминка: активация опорных групп мышц. • Основная часть: стояние

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

<p>удержание равновесия без визуальной опоры, развить проприоцепцию.</p>	<p>безопасности при упражнениях с закрытыми глазами.</p>	<p>на одной ноге с закрытыми глазами под присмотром, ходьба по линии с поддержкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра: «слепой художник» — повторение движения по подсказке партнёра.</li> <li>• Заминка: дыхание и мягкая растяжка.</li> </ul>	
<p><b>Занятие 5: "Координация рук и речи"</b> Цель: развить одновременное выполнение речевой и моторной задачи, улучшить синхронизацию.</p>	<p>Объяснить принципы многозадачности и способы её упрощения для детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: простые сочетания рук и слов.</li> <li>• Основная часть: комбинации шаг+слог, хлопок+слово, движение рук+произнесение фразы; упражнения на запоминание и повтор.</li> <li>• Игра: «повтори меня» — сложные комбинации для повторения группы.</li> <li>• Заминка: релаксация и дыхание</li> </ul>	<p>Наблюдение</p>
<p><b>Занятие 6: "Ходьба с заданиями"</b> Цель: развивать внимание, память и выполнение речевых заданий в движении.</p>	<p>Показать, как выполнять задания и сохранять ритм ходьбы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: подготовка к ходьбе и мелкой моторике.</li> <li>• Основная часть: ходьба по кругу с остановками на станциях, выполнение заданий (назвать предмет, посчитать, сделать жест).</li> <li>• Игра: «шаги-задачи» — быстрая реакция на слова и цвета.</li> <li>• Заминка: растяжка и дыхание.</li> </ul>	<p>Наблюдение</p>
<p><b>Занятие 7: "Равновесие и внимание"</b> Цель: развить концентрацию и устойчивость в нестандартных условиях (узкая опора, легкий перекос).</p>	<p>Обсудить значение сосредоточенности и техники безопасности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: активация мышц кора и ног.</li> <li>• Основная часть: ходьба по узкой опоре, статуи с изменением поз по команде, удержание баланса при лёгкой партнёрской поддержке.</li> <li>• Игра: «построй статую» — создание позы по описанию.</li> <li>• Заминка: дыхание и расслабление.</li> </ul>	<p>Наблюдение</p>
<p><b>Занятие 8: "Показ-повтор"</b> Цель: закрепить навыки дыхания, речи и баланса в</p>	<p>Обсудить формат показа и ключевые моменты.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: общая подготовка.</li> <li>• Основная часть: короткая программа — дыхательное упражнение, стих с</li> </ul>	<p>Наблюдение</p>

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

мини-композиции и продемонстрировать прогресс.		движением, баланс; репетиция показа. • Игра: поддержка и аплодисменты после показа. • Заминка: релаксация и обратная связь.	
Май	<b>Бэби-дэнс. Стретчинг</b> - Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками - Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче		
<b>Занятие 1:</b> <b>"Танцевальные шаги"</b>  Цель: освоить базовые танцевальные шаги (приставной шаг, шаг-галоп), улучшить координацию ног и чувство такта.	Рассказать названия шагов и распределение тактов.	• Разминка: динамические шаги и растяжка. • Основная часть: отработка приставного шага, шаг-галоп, переходы и повороты. • Игра: составление мини-комбинации в парах. • Заминка: дыхание и расслабление ног.	Наблюдение
<b>Занятие 2: "Танец с хлопками"</b>  Цель: синхронизировать хлопки и движения, развить координацию рук и ног под ритм.	Объяснить, как ставить хлопки в такт и где акцентировать звук.	• Разминка: шаги и хлопки в ритм. • Основная часть: комбинации с хлопками, смена направления по сигналу, работа в группе. • Игра: «хлопок-реакция» — повторение ритма и смена лидера. • Заминка: растяжка плеч и дыхание.	Наблюдение
<b>Занятие 3: "Танец и мяч"</b>  Цель: сочетать движения с предметом, развить ловкость в динамике и чувство ритма при работе с мячом.	Показать безопасные приёмы подбрасывания и ловли в движении.	• Разминка: работа с мячом в лёгком темпе. • Основная часть: подбрасывания и ловля после шага, поворот+ловля, танцевальная связка с мячом. • Игра: «танец-передача» — передача мяча по кругу под музыку. • Заминка: дыхание и расслабление рук.	Наблюдение
<b>Занятие 4: "Растяжка для танцора"</b>  Цель: развить гибкость, необходимую для танца (бёдра, спина, плечи) и освоить восстановительные растяжки.	Объяснить, зачем и как растягиваться безопасно.	• Разминка: лёгкие движения для подготовки мышц. • Основная часть: выпады, наклоны с ровной спиной, махи ногами с контролем, растяжка плеч. • Игра: релакс-визуализация для мышечного расслабления. • Заминка: спокойное	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

		дыхание и релаксация.	
<b>Занятие 5: "Баланс на мяче"</b>  Цель: формировать устойчивость и координацию при работе с фитболом; развить чувство центра тяжести.	Объяснить правила безопасности при работе на мяче и способы страховки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: активизация корпуса и ног.</li> <li>• Основная часть: сидение на мяче, качание корпуса, попытки стоять на коленях/ногах с поддержкой, передача мяча сидя/стоя.</li> <li>• Игра: «баланс — станции» — выполнение заданий на мячах в парах.</li> <li>• Заминка: растяжка корпуса и дыхание.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 6: "Игра-хореография"</b>  Цель: научить составлять простую хореографию из знакомых элементов и репетировать коллективно.	Обсудить структуру короткой композиции и роли в группе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: подготовка координации и дыхания.</li> <li>• Основная часть: работа в группах над мини-хореографией, вставление элементов с мячом и растяжкой, репетиция.</li> <li>• Игра: показ и коллективная корректировка.</li> <li>• Заминка: дыхание и расслабление.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 7: "Свободный танец"</b>  Цель: развить творческую импровизацию, уверенность и индивидуальное самовыражение.	Побудить детей придумывать движения и рассказывать о своих идеях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: мягкие движения под смену темпа музыки.</li> <li>• Основная часть: импровизация под разные мелодии, работа в парах «повтори и добавь», развитие экспрессии.</li> <li>• Игра: мини-баттл дружбы — краткие выступления с поддержкой группы.</li> <li>• Заминка: релаксация, растяжка и похвала.</li> </ul>	Наблюдение
<b>Занятие 8: "Гала-показ месяца"</b>  Цель: подвести итог работы: показать навыки танца, работы с мячом, баланса и стретчинга; повысить мотивацию детей и информировать родителей.	Объяснить формат показа, правила поведения и поддержки выступающих.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: общая подготовка для выступления.</li> <li>• Основная часть: показ программ групп/пар (танец, элемент с мячом, баланс), итоговая растяжка и совместное завершение.</li> <li>• Игра: награждение, аплодисменты, коллективное фото/поздравление.</li> <li>• Заминка: рекомендации родителям по домашним</li> </ul>	Обследование

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

## **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, правильности выполнения движений.
- Тестирование: Проведение контрольных упражнений для оценки уровня развития двигательных качеств.
- Анализ документации: Анализ календарно-тематического планирования, протоколов занятий, результатов тестирования.

### **Критерии оценки:**

- Развитие двигательных качеств:
  - Сила: Количество отжиманий от пола (с колен), количество приседаний.
  - Ловкость: Умение выполнять кувырки, прыжки через скакалку, упражнения на равновесие.
  - Гибкость: Умение выполнять наклоны вперед, в стороны, доставать руками до пола.
  - Выносливость: Время выполнения бега в умеренном темпе.
  - Быстрота: Время пробегания короткой дистанции.
- Осанка: Оценивается визуально положение головы, плеч, лопаток, позвоночника, таза, ног.
- Интерес к занятиям: Оценивается по активности ребенка на занятиях, его стремлению выполнять упражнения, посещаемости.

### **Инструментарий для оценки:**

- Протокол педагогического наблюдения: Форма для записи наблюдений за детьми в процессе занятий.
- Тесты для оценки двигательных качеств: Описания контрольных

### ***Сроки проведения оценки:***

- Первичная диагностика: в начале учебных занятий (ноябрь) для определения исходного уровня развития детей.
- Итоговая диагностика: в конце учебных занятий (май) для определения эффективности программы.

### ***Обработка и анализ результатов:***

- Результаты педагогического наблюдения и тестирования заносятся в таблицы.
- Рассчитываются средние значения по группе.
- Проводится сравнение результатов первичной и итоговой диагностики для определения динамики развития детей.
- Анализируются ответы родителей на вопросы анкеты.
- На основе анализа результатов разрабатываются рекомендации по корректировке программы.

### ***Представление результатов:***

- Результаты оценки представляются в виде отчетов, диаграмм, графиков.
- Результаты доводятся до сведения педагогов, родителей и администрации учреждения.

## **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 настроя.

- 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):

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

- 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 ДОУ //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-Данс»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. 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)