

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

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 28.08.2025г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий ГБДОУ № 45  
\_\_\_\_\_ Е.Д.Спичак  
Приказ № 72 от 28.08.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Срок реализации: 1 год  
Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет

Разработчик программы:  
**Магомедова Альбина Рамазановна**  
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

## 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Фитнес для детей» разработана в соответствии с нормативно - правовыми актами Российской Федерации.

### **Основные характеристики программы**

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная

**Адресат ДОП:** программа «Детский фитнес» предназначена для обучающихся 5-7 лет.

**Актуальность ДОП:** Актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности. Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

**Новизна** программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения:** 56 занятий, с 1 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 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:*

1. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

2. Улучшение моторики и повышение уровня функциональных возможностей организма.
3. Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
4. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

*Воспитательные:*

1. Формирование привычки заботиться о своем здоровье и поддерживать физическую форму.
2. Развитие положительных эмоций и радости от активной двигательной деятельности.
3. Создание условий для социализации детей в процессе совместных тренировок и игр.
4. Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
5. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

*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: Ребенок умеет:***

- Базовые двигательные навыки: уверенно и координированно выполнять основные виды ходьбы (на носках, пятках, внутренней/внешней стороне стопы), бега (с ускорением, замедлением, изменением направления), прыжков (на двух, одной ноге, через скакалку, в длину с места), метать предметы (мяч, мешочек) на дальность и в цель правой и левой рукой, лазать по гимнастической стенке, канату (с помощью) и ползать по-пластунски, на четвереньках, ловить и бросать мяч одной и двумя руками после отскока от пола и без него, выполнять элементы ведения мяча ногой и рукой, сохранять равновесие в статике (стойка на одной ноге 5-10 сек, "ласточка" с помощью) и динамике (ходьба по гимнастической скамье, по узкой линии с предметом),

выполнять базовые акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках (с опорой), упрощенный "мостик" (с помощью взрослого).

- Выполнять комплексы упражнений: общеразвивающие упражнения без предметов и с использованием малых форм инвентаря (мяч, обруч, гимнастическая палка, фитбол) для всех групп мышц, упражнения на развитие гибкости (стретчинг) для основных групп мышц с правильной амплитудой и задержкой, упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, дыхательные упражнения, контролируя вдох и выдох, простые танцевальные связки и ритмические упражнения под музыку различных жанров, демонстрируя чувство ритма.

- Знает: названия основных частей своего тела и направления движения, элементарные правила безопасного поведения во время занятий физической культурой и использования спортивного инвентаря, важность правильной осанки и основные способы ее формирования, необходимость соблюдения режима дня, важность физической активности для здоровья.

***Метапредметные результаты: У ребенка формируется:***

- Регулятивные умения: принимать и удерживать двигательную задачу, поставленную педагогом, стремиться к её выполнению, планировать последовательность выполнения простых упражнений и игровых действий, осуществлять самоконтроль за правильностью выполнения движений, соблюдением правил игры, оценивать свой результат выполнения задания с помощью педагога и самостоятельно, проявлять волевое усилие для преодоления двигательных трудностей.

- Коммуникативные умения: взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе совместной двигательной деятельности (в парах, в команде, в подвижных играх), соблюдать элементарные нормы и правила поведения в коллективе, проявлять взаимопомощь и доброжелательность, выражать свои эмоции и чувства в процессе двигательной деятельности адекватными способами, слушать и понимать инструкции педагога и правила игры.

- Познавательные умения: находить сходства и различия в способах выполнения движений, устанавливать причинно-следственные связи между физической активностью и состоянием здоровья, ориентироваться в пространстве, используя схемы и словесные указания (лево, право, вверх, вниз, вперед, назад), анализировать и выделять основные элементы движений, развивать воображение и творческое мышление в процессе придумывания движений и участия в сюжетных играх.

***Личностные результаты: Ребенок приобретает:***

- Устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, осознание ценности здорового образа жизни.

- Чувство уверенности в своих силах и возможностях, повышение самооценки через достижение двигательных успехов.

- Навыки проявления инициативы и самостоятельности в двигательной деятельности.

- Опыт проявления таких качеств, как упорство, настойчивость, дисциплинированность в процессе выполнения упражнений.
- Представление о себе как о здоровом и активном человеке, способном к физическим достижениям.
- Развитие эмоциональной устойчивости и способности справляться с небольшими неудачами в игре или упражнении.
- Навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Позитивное отношение к окружающему миру через активное взаимодействие с ним.

### **Предметные результаты**

- Владение базовыми техниками выполнения упражнений (упражнения на растяжку, укрепление мышц, развитие равновесия).
- Первоначальные знания о пользе физической активности и влиянии занятий фитнесом на организм.
- Выполнение простых комбинаций движений и выполнение заданий в условиях группового занятия.

### **Метапредметные результаты**

Формируются универсальные учебные действия:

- Регулятивные: способность контролировать своё самочувствие и нагрузку в процессе занятий, умение ставить цели и определять способы достижения результата.
- Познавательные: понимание связи занятий фитнесом с общим здоровьем и развитием организма, использование опыта прошлых занятий для улучшения текущих результатов.
- Коммуникативные: готовность эффективно взаимодействовать с группой сверстников, выражать свое мнение, помогать друг другу, соблюдать правила совместной деятельности.

### **Личностные результаты**

Осуществляется личностное развитие воспитанника:

- Возрастание потребности в движении и поддержании собственного здоровья.
- Проявление стойкого желания посещать занятия регулярно и активно включаться в процесс тренировки.
- Появление готовности брать ответственность за собственное здоровье и поведение на занятии.
- Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности и самодисциплины.
- Сохраняется положительное отношение к себе и своему телу, формируется осознанное стремление улучшать собственную физическую подготовку.

**Организационно-педагогические условия реализации ДОП:****Язык реализации ДОП:** русский.**Форма обучения ДОП:** очная.**Условия набора и формирования групп ДОП:**

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие без специального отбора и наличия базовых знаний в данной области деятельности, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

**Формы организации и проведения занятий:**

Занятия проводятся: аудиторно

Формы организации деятельности: групповые занятия

Формы 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
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>• флажки, помпоны.</li><li>• тяжелые гимнастические мячи</li></ul> мягкие модули разных форм	По количеству обучающихся

	коврики канат малые мячи	
3.	Декорации (для проведения сюжетных занятий)	
4.	Костюмы	



## Учебный план

реализации общеразвивающей программы дополнительного образования  
«Детский фитнес»  
на 2025-2026 учебный год

№	Название раздела, темы	Количество часов всего			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Входная диагностика	1	0,5	0,5	<b>Физические качества:</b> 1. Гибкость 2. Координационные способности: - точность движения - равновесие - ритм движения - расслабление - мелкая моторика 3. Быстрота - движение - темп движения - двигательная реакция 4. Сердечно сосудистая и дыхательная система 5. Опорно-двигательный
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	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Обследование
	Всего	56			

## Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Детский фитнес»  
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
от 5-7 лет	03.11.2025	28.05.2026	28 недель	56 дней	56 часов	25-30 минут

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «Детский фитнес»

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



**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 фитнес-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: Ребенок умеет:***

- Базовые двигательные навыки: уверенно и координированно выполнять основные виды ходьбы (на носках, пятках, внутренней/внешней стороне стопы), бега (с ускорением, замедлением, изменением направления), прыжков (на двух, одной ноге, через скакалку, в длину с места), метать предметы (мяч, мешочек) на дальность и в цель правой и левой рукой, лазать по гимнастической стенке, канату (с помощью) и ползать по-пластунски, на четвереньках, ловить и бросать мяч одной и двумя руками после отскока от пола и без него, выполнять элементы ведения мяча ногой и рукой, сохранять равновесие в статике (стойка на одной ноге 5-10 сек, "ласточка" с помощью) и динамике (ходьба по гимнастической скамье, по узкой линии с предметом), выполнять базовые акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках (с опорой), упрощенный "мостик" (с помощью взрослого).
- Выполнять комплексы упражнений: общеразвивающие упражнения без предметов и с использованием малых форм инвентаря (мяч, обруч, гимнастическая палка, фитбол) для всех групп мышц, упражнения на развитие гибкости (стретчинг) для основных групп мышц с правильной амплитудой и задержкой, упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, дыхательные упражнения, контролируя вдох и выдох, простые танцевальные связки и ритмические упражнения под музыку различных жанров, демонстрируя чувство ритма.
- Знает: названия основных частей своего тела и направления движения, элементарные правила безопасного поведения во время занятий физической культурой и использования спортивного инвентаря, важность правильной осанки и основные способы ее формирования, необходимость соблюдения режима дня, важность физической активности для здоровья.

### ***Метапредметные результаты: У ребенка формируется:***

- Регулятивные умения: принимать и удерживать двигательную задачу, поставленную педагогом, стремиться к её выполнению, планировать последовательность выполнения простых упражнений и игровых действий, осуществлять самоконтроль за правильностью выполнения движений, соблюдением правил игры, оценивать свой результат выполнения задания с помощью педагога и самостоятельно, проявлять волевое усилие для преодоления двигательных трудностей.
- Коммуникативные умения: взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе совместной двигательной деятельности (в парах, в команде, в подвижных играх), соблюдать элементарные нормы и правила поведения в коллективе, проявлять взаимопомощь и доброжелательность, выражать свои эмоции и чувства в процессе двигательной деятельности адекватными способами, слушать и понимать инструкции педагога и правила игры.
- Познавательные умения: находить сходства и различия в способах выполнения движений, устанавливать причинно-следственные связи между

физической активностью и состоянием здоровья, ориентироваться в пространстве, используя схемы и словесные указания (лево, право, вверх, вниз, вперед, назад), анализировать и выделять основные элементы движений, развивать воображение и творческое мышление в процессе придумывания движений и участия в сюжетных играх.

***Личностные результаты: Ребенок приобретает:***

- Устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, осознание ценности здорового образа жизни.
- Чувство уверенности в своих силах и возможностях, повышение самооценки через достижение двигательных успехов.
- Навыки проявления инициативы и самостоятельности в двигательной деятельности.
- Опыт проявления таких качеств, как упорство, настойчивость, дисциплинированность в процессе выполнения упражнений.
- Представление о себе как о здоровом и активном человеке, способном к физическим достижениям.
- Развитие эмоциональной устойчивости и способности справляться с небольшими неудачами в игре или упражнении.
- Навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Позитивное отношение к окружающему миру через активное взаимодействие с ним.

## 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	Теория	Практика	Формы контроля
Ноябрь	<b>Художественная гимнастика</b> <b>Стретчинг с элементами йоги.</b> <i>Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА</i> <i>Развивать внимание и быстроту реакций, воспитывать организованность и дисциплину.</i>		
<b>Занятие 1:</b> <b>"Волшебное дыхание и первые позы йоги"</b> Цель: Улучшить координацию, гибкость и равновесие через стретчинг и элементы йоги, научиться осознанному дыханию.	Поговорим о том, как правильно дышать, чтобы мышцы стали мягкими, как пластилин, и почему важно сначала разогреться, как моторчик у машинки! Это поможет нам стать более гибкими и спокойными.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Легкий бег "листочки падают", ходьба на носках "балерины" и пятках "медвежата", махи руками "крылья бабочки" и ногами "маятник".</li> <li>• Стретчинг: "Солнечные лучики" (наклоны к ногам сидя и стоя), "выпады великанов", "растяжка плечиков" с помощью рук и обруча.</li> <li>• Элементы йоги: "Поза кошки-коровы" (для гибкости спины), "Поза дерева" (стоя на одной ноге, сначала с</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		<p>поддержкой, потом без).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Расслабление: Дыхательные упражнения "воздушный шарик" (вдох – надуваем живот, выдох – сдуваем).</li> </ul>	
<p><b>Занятие 2: "Веселые прыжки на фитбол-гигантах!"</b></p> <p>Цель: Продолжать развивать силу, гибкость и координацию с использованием фитбола, совершенствовать навыки равновесия.</p>	<p>Вспомним, как дружить с фитболом безопасно: как правильно на нём сидеть, чтобы не упасть с нашей "фитбол-планеты", и зачем держать спинку ровно.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Круговые движения корпусом "мельница", наклоны "цветочек к солнышку".</li> <li>• Фитбол: "Кенгуру-прыжки" на мяче, "перекаты-сосиски" на животе, "мостик-арка" с опорой на мяч, "качаем животик" (упражнения на пресс с мячом в руках).</li> <li>• Растяжка: Упражнения на полу с использованием мяча для мягкой поддержки и вытяжения спины.</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>
<p><b>Занятие 3: "Тайны королевской осанки!"</b></p> <p>Цель: Укрепить мышцы спины и пресса, улучшить осанку, осознанно относиться к положению тела.</p>	<p>Кратко повторим, как правильно ложиться и сидеть на коврике, чтобы наше тело было сильным, а спинка – прямой, как у принца или принцессы!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Приседания "стульчик", махи руками "ветряная мельница".</li> <li>• Упражнения на коврике: "Лодочка-плывущая" (подъем туловища из положения лежа на животе), "Велосипед"</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>

		<p>(крутим педали лежа), "Планка-крепость" (упрощенный вариант, сначала на коленях, потом с опорой на носки).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Растяжка: "Вытягиваем позвоночник" сидя на коленях, "наклоны в стороны" (как гибкие деревья).</li> </ul>	
<p><b>Занятие 4:</b>  <b>"Ритмический калейдоскоп движений!"</b>          Цель: Развить координацию, чувство ритма, слух и командный дух через танцевальные элементы.</p>	<p>Вспомним, как наши движения дружат с музыкой и как важно слушать её, чтобы танцевать красиво и вместе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Ходьба под музыку с выполнением различных движений руками и ногами (круги, махи, шаги в сторону).</li> <li>• Танцевальные элементы: Разучивание простой танцевальной связки (шаги в стороны, хлопки, повороты, поскоки).</li> <li>• Игра: "Музыкальные скульптуры" (музыка останавливается, дети замирают в смешной или красивой позе).</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>

<p><b>Занятие 5: "Растяжка-загадка: слушаем своё тело!"</b></p> <p>Цель: Улучшить гибкость, равновесие и осознанность тела, научиться прислушиваться к своим ощущениям.</p>	<p>Поговорим, почему важно прислушиваться к своим мышцам, когда мы тянемся, и как наше тело становится умнее и сильнее, когда мы его понимаем.</p>	<p>• Разминка: Круговые движения головой "сова", плечами "котят", бедрами "танцующие змейки".</p> <p>• Стретчинг: "Длинная шейка" (растяжка мышц шеи), "крылышки" (плечи), "гнувшаяся спинка", "длинные ножки" (статичные позы, удержание 15-20 секунд).</p> <p>• Элементы йоги: "Поза воина" (облегченная), "Поза треугольника" (для боковой растяжки).</p> <p>• Расслабление: "Шавасана" (поза трупа) – лежим тихо, представляя себя спящими мишками.</p>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>
<p><b>Занятие 6: "Веселые обручи-кручечки!"</b></p> <p>Цель: Развить силу, выносливость и координацию с использованием обруча, улучшить ловкость.</p>	<p>Напомним правила обращения с обручем: он наш друг, и мы должны быть с ним осторожны, чтобы он нас слушался и не убежал.</p>	<p>• Разминка: "Бег с обручем в руках", "ходьба с перешагиванием через обруч" (как через тоннель).</p> <p>• Упражнения с обручем: "Обруч-танцор" (вращение на талии), "волшебные кольца" (на руках, ноге). "Перебрасывание обруча" из руки в руку.</p>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>Игра: "Кто дольше прокрутит обруч" (соревнуемся, но не забываем поддерживать друг друга).</li> </ul>	
<b>Занятие 7: "Охота за ловкостью и быстротой!"</b> Цель: Развить ловкость, быстроту реакции, внимание и умение работать в команде.	Повторим правила безопасности во время подвижных игр: играть дружно, не толкаться, помогать товарищам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подвижные игры: "Догонялки с обручем" (водящий с обручем пытается догнать других), "Попади в обруч" (метание мяча в обруч с разных дистанций), "Ловкие руки" (передача мяча в кругу).</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
<b>Занятие 8: "Наш ноябрьский фитнес-фестиваль!"</b> Цель: Комплексное занятие на повторение и закрепление пройденного материала за месяц	Обсудим, что больше всего понравилось на занятиях в этом месяце, какие упражнения получались лучше всего и что нового мы узнали о своем теле.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: Смешанная, включающая самые любимые и динамичные элементы из предыдущих занятий.</li> <li>Упражнения: "Колесо фортуны" – по очереди выбираем упражнения из фитбола, стретчинга, обруча, мяча с акцентом на правильное выполнение.</li> <li>Игра: "Веселая эстафета" с использованием разного инвентаря (пронести мяч, пробежать с обручем, сделать</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		"мостик" на фитболе).	
Декабрь	<b>Фитбол-гимнастика. Стретчинг с элементами йоги.</b> 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.		
<b>Занятие 1: "Фитбол-путешествие: учимся балансу!"</b> Цель: Совершенствовать навыки работы с фитболом, акцентируя внимание на равновесии и укреплении мышц-стабилизаторов.	Обсудим, почему важно держать равновесие и как фитбол помогает нам стать более устойчивыми, как башенка-неваляшка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Легкий бег, махи руками и ногами.</li> <li>• Фитбол: Упражнения на равновесие (сидя на мяче с закрытыми глазами "спящий гном", стоя на коленях, опираясь на мяч "фитбол-опора"), "перекаты-змейки" на спине.</li> <li>• Растяжка: Упражнения на полу с использованием мяча для мягкой поддержки.</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
<b>Занятие 2: "Стретчинг-королевство: наши гибкие помощники!"</b> Цель: Развить гибкость всех групп мышц, научиться расслабляться после активной нагрузки.	Повторим основные принципы стретчинга: почему важно тянуться медленно и аккуратно, как "резиночки", и как это помогает нашим мышцам стать длиннее и мягче.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Ходьба на носках и пятках, круговые движения руками "большие круги".</li> <li>• Стретчинг: "Складочка", "бабочка", "кошечка", "звездочка" (растяжка мышц ног, спины, плечевого пояса).</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы йоги: "Поза ребенка" (расслабление), "Поза голубя" (растяжка бедер).</li> </ul>	
<b>Занятие 3: "Супер-герои тела: стройные и сильные!"</b> Цель: Укрепить мышцы корпуса, улучшить осанку и выносливость.	Кратко обсудим важность сильного "домика" (корпуса) для поддержания правильной осанки и как он помогает нам бегать, прыгать и быть ловкими.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Наклоны "клумба", приседания "стульчик".</li> <li>• Упражнения на коврике: "Планка-лесенка" (разные варианты: на прямых руках, на локтях, с опорой на колени), "Лодочка-парусник", "Велосипед-гонка".</li> <li>• Растяжка: "Кошечка" и "собака мордой вниз" (динамическая растяжка спины).</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
<b>Занятие 4: "Танцевальный калейдоскоп: новые движения под музыку!"</b> Цель: Развить координацию, чувство ритма и творческое мышление через новые танцевальные элементы.	Вспомним наши основные движения и попробуем придумать, как соединить их в "маленький танец".	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Ходьба под музыку с разными движениями руками и ногами (волнообразные, острые, плавные).</li> <li>• Танцевальные элементы: Разучивание новой, более сложной танцевальной связки (комбинации шагов, поворотов, прыжков, взмахов).</li> <li>• Игра: "Зеркало" (дети повторяют движения за</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		ведущим, меняясь ролями).	
<b>Занятие 5: "Йога-магия: расслабление и сила природы!"</b> Цель: Улучшить гибкость, расслабление и концентрацию с элементами йоги, научиться чувствовать своё тело.	Обсудим важность правильного, спокойного дыхания во время занятий йогой, как будто мы дышим вместе с природой.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: Круговые движения головой, плечами, бедрами.</li> <li>Элементы йоги: "Поза кобры" (для спины), "Поза ребенка" (для расслабления), "Поза воина" (разные варианты для силы ног), "Поза горы" (баланс).</li> <li>Расслабление: "Шавасана" (поза трупа) с представлением, что мы лежим на мягком облачке.</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
<b>Занятие 6: "Обручи-виртуозы: крутим и играем!"</b> Цель: Совершенствовать навыки работы с обручем, развивать ловкость и выносливость.	Повторим правила техники безопасности при работе с обручем, особенно когда их много.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: Бег с обручем в руках, ходьба с перешагиванием через обруч, прыжки через обруч.</li> <li>Упражнения с обручем: "Вращение обруча" на талии, руках, ноге (по одной). "Передача обруча" в команде. "Жонглирование с обручем" (легкое подбрасывание).</li> <li>Игра: "Кто быстрее соберет обручи" (эстафета).</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

<p><b>Занятие 7: "Веселые эстафеты и игры на ловкость!"</b></p> <p>Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание и умение работать в команде через подвижные игры.</p>	<p>Повторим правила безопасности во время подвижных игр, подчеркнем важность честной игры и поддержки друзей.</p>	<p>• Подвижные игры: "Салки с обручем" (салить можно только обручем), "Мяч в обруч" (бросаем мяч в обруч, который катится), "Передай мяч по кругу" (с усложнением: сидя, стоя на одной ноге).</p> <p>• Эстафета: "Спортивные змейки" (проползаем через обручи, проносим мяч между коленями).</p>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>
<p><b>Занятие 8: "Зимний фитнес-праздник: повторяем и играем!"</b></p> <p>Цель: Комплексное занятие на повторение и закрепление пройденного материала за декабрь и ноябрь, создание праздничного настроения.</p>	<p>Обсудим, чему мы научились, что стало получаться лучше всего и какие упражнения мы хотим "взять с собой" в Новый год.</p>	<p>• Разминка: "Праздничная разминка" – смешанная, включающая самые любимые и динамичные элементы из всех пройденных занятий.</p> <p>• Упражнения: "Выбираем сами!" – дети по очереди выбирают свои любимые упражнения с футболом, обручем, элементами стретчинга и йоги, показывая, как они их освоили</p> <p>• Игра: "Новогодняя эстафета" с использованием разного инвентаря (пронести</p>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>

		"подарок" - мяч, проехать на фитболе, станцевать часть связки, крутануть обруч).	
Январь	<b>Спортивная аэробика. Стретчинг с элементами йоги.</b> - 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.		
<b>Занятие 1: "Радуга движений: покоряем фитбол!"</b> Цель: Активизация основных мышечных групп и подготовка к более интенсивной нагрузке. Улучшение координации.	Повторение правил безопасной разминки. Обсуждение важности разогрева мышц перед упражнениями, для чего нам нужно подготовить наше тело к занятию.	• Разминка: Ходьба по кругу, бег трусцой, упражнения на дыхание. Прыжки на месте. • Упражнения на растяжку основных групп мышц (шея, плечи, руки, корпус, ноги). • Комплекс упражнений с фитболом (сидя, лежа на спине/животе) - перекаты, отжимания, покачивания.	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
<b>Занятие 2: "Мяч-чемпионы: ловим, бросаем, побеждаем!"</b> Цель: Совершенствование техники бросков и ловли мяча. Развитие глазомера и реакции.	Обсуждение различных видов бросков и способов ловли мяча. Напоминание о правильной технике безопасности при	• Разминка: Бег с мячом в руках, подбрасывание мяча и ловля на месте. • Упражнения: Броски мяча вверх и ловля. Броски мяча	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

	<p>работе с мячом. Как правильно держать мяч, как прицелиться перед броском.</p>	<p>об стену и ловля.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча друг другу в парах разными способами (снизу, сверху, из-за спины).</li> <li>• Эстафета с мячом: передача мяча над головой, между ногами, боком.</li> <li>• Игра "Выбивала" (с облегченными правилами).</li> </ul>	
<p><b>Занятие 3: "Йога-путешествие: к гибкости и гармонии!"</b> Цель: Улучшение гибкости и подвижности суставов. Укрепление мышц спины и пресса.</p>	<p>Повторение основных асан йоги, подходящих для детей. Объяснение пользы стретчинга для здоровья, как правильно дышать во время выполнения асан.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Легкие наклоны и повороты головы, круговые движения плечами, растяжка рук и ног.</li> <li>• Комплекс упражнений стретчинга с элементами йоги: "Кошка-корова", "Собака мордой вниз", "Дерево", наклоны вперед, боковые наклоны, растяжка ног (шпагат, бабочка).</li> <li>• Дыхательные упражнения.</li> <li>• Релаксация (лежа на спине, с закрытыми глазами).</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>
<p><b>Занятие 4: "Танцуем все: ритм, движение, веселье!"</b> Цель: Развитие чувства ритма и координации движений в танце. Получение</p>	<p>Беседа о разных стилях танцев, как музыка влияет на наше настроение. Разучивание простых</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Шаги в ритме музыки, махи руками и ногами.</li> <li>• Разучивание танцевальной связки под музыку (элементы</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>



положительных эмоций от двигательной активности.	танцевальных движений.	спортивной аэробики, хип-хопа). • Импровизация под музыку. • Танцевальная игра "Замри".	
<b>Занятие 5: "Сильные ножки: приседаем, выпадаем, побеждаем!"</b> Цель: Укрепление мышц ног и ягодиц. Улучшение равновесия.	Беседа о правильной технике выполнения приседаний и выпадов. Обсуждение пользы упражнений для ног.	• Разминка: Ходьба на носках и пятках, приседания в медленном темпе. • Упражнения: Приседания (обычные, с мячом, на одной ноге). • Выпады вперед, назад, вбок. • Упражнения на баланс (стоя на одной ноге, с закрытыми глазами, с мячом на голове). • Игра "Классики".	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
<b>Занятие 6: "Обруч-мания: крутим, вертим, удивляем!"</b> Цель: Совершенствование навыков работы с обручем, развитие ловкости и выносливости.	Повторение правил техники безопасности при работе с обручем, особенно когда их много.	• Разминка: Вращение обруча на руке, перебрасывание обруча с руки на руку. Бег с обручем в руках, ходьба с перешагиванием через обруч, прыжки через обруч. • Упражнения с обручем: "Вращение обруча" на талии, руках, ноге (по одной). "Передача обруча" в команде. "Жонглирование с обручем" (легкое	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		<p>подбрасывание).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра: "Кто быстрее соберет обручи" (эстафета).</li> </ul>	
<p><b>Занятие 7:</b>  <b>"Командные приключения: эстафеты и игры на ловкость!"</b>          Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание и умение работать в команде через подвижные игры.</p>	<p>Повторить правила безопасности во время подвижных игр, подчеркнем важность честной игры и поддержки друзей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: Командные упражнения на взаимодействие (построение в шеренгу по росту, по цвету волос и тд.)</li> <li>Подвижные игры: "Салки с обручем" (салить можно только обручем), "Мяч в обруч" (бросаем мяч в обруч, который катится), "Передай мяч по кругу" (с усложнением: сидя, стоя на одной ноге).</li> <li>Эстафета: "Спортивные змейки" (проползаем через обручи, проносим мяч между коленями).</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>
<p><b>Занятие 8:</b>  <b>"Кругосветка по фитнесу: сила, выносливость, победа!"</b>          Цель: Развитие координации, силы и выносливости через круговую тренировку.</p>	<p>Объяснить принцип круговой тренировки. Напоминание о правильной технике выполнения упражнений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: Кардио разминка (бег на месте, прыжки, махи руками и ногами).</li> <li>Круговая тренировка (5-7 станций):             <ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки через скакалку.</li> <li>Отжимания от пола/скамьи.</li> <li>Приседания.</li> </ol> </li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>

		<p>4. Подъем туловища из положения лежа (пресс).</p> <p>5. Упражнения с мячом (броски, передача).</p> <p>6. Упражнения с обручем (вращение).</p>	
Февраль	<p><b>Силовая гимнастика. Дыхательная гимнастика.</b></p> <p><i>Учить перебрасывать мяч, а также совершенствовать умение работать в парах.</i></p> <p><i>Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции.</i></p>		
<p><b>Занятие 1: "Знакомимся с силой и дыханием"</b></p> <p>Цель: Познакомить детей с основами силовой гимнастики, доступной для их возраста, и важностью правильного дыхания для здоровья.</p>	<p>Поговорить о том, что такое "сила" для детей, и как наши мышцы становятся сильными. Расскажем, почему важно правильно дышать и как дыхание помогает нам во время упражнений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Общеразвивающие упражнения, легкий бег.</li> <li>• Дыхательная гимнастика: Упражнение "Шарик".</li> <li>• Силовая гимнастика: "Ходьба медведя", "Мостик".</li> <li>• Подвижная игра: "Охотники и утки".</li> <li>• Заминка: Расслабляющие упражнения, глубокое дыхание.</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>
<p><b>Занятие 2: "Фитбол-помощник"</b></p> <p>Цель: Совершенствовать навыки работы с фитболом, развивать равновесие и координацию, а также укреплять мышцы кора.</p>	<p>Повторить правила безопасности при работе с фитболом. Расскажем, как фитбол помогает нашим мышцам стать сильнее и как на нем можно</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Упражнения с фитболом сидя и стоя.</li> <li>• Упражнения с фитболом: "Качалочка", "Фитбол-пресс".</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>

	тренировать дыхание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхательная гимнастика на фитболе: "Дышим в потолок".</li> <li>• Игра: "Передай фитбол" в кругу.</li> <li>• Заминка: Растяжка на фитболе.</li> </ul>	
<b>Занятие 3: "Мячи и пары"</b> Цель: Учить детей точно перебрасывать мяч партнеру и ловить его различными способами.	Поговорить о важности внимательности и точности при работе с мячом. Повторим правила безопасности при бросках.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Бег с мячом, общеразвивающие упражнения.</li> <li>• Упражнения с мячом: Ведение мяча, различные виды бросков.</li> <li>• Упражнения в парах: "Передай мяч", "Мяч в обруч".</li> <li>• Подвижная игра: "Салки с мячом".</li> <li>• Заминка: Растяжка и дыхательные упражнения.</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
<b>Занятие 4: "Обручи-виртуозы"</b> Цель: Совершенствовать навыки работы с обручем, развивать ловкость, координацию и выносливость.	Повторить правила безопасности при работе с обручем, особенно когда их много. Расскажем, как можно использовать обруч для тренировки дыхания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Бег и прыжки с обручем.</li> <li>• Упражнения с обручем: Вращение обруча (на талии, руках), передача обруча в команде.</li> <li>• Дыхательная гимнастика с обручем: "Обруч-пружинка".</li> <li>• Игра: "Кто быстрее соберет обручи".</li> <li>• Заминка: Упражнения на</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

		расслабление и дыхание.	
<b>Занятие 5: "Сильные ножки и спинка"</b> Цель: Укреплять мышцы ног и спины, развивать общую выносливость. Закреплять умение правильно дышать при выполнении силовых упражнений.	Поговорить о том, какие части тела помогают нам бегать и прыгать, и как мы можем их тренировать. Расскажем, что во время усилий нужно "выдыхать".	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Общеразвивающие упражнения для ног, легкий бег.</li> <li>• Силовая гимнастика: Приседания, "Ласточка", "Березка".</li> <li>• Дыхательная гимнастика: "Насос".</li> <li>• Эстафета: "Челнок".</li> <li>• Заминка: Растяжка мышц ног, дыхательные упражнения.</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
<b>Занятие 6: "Фитбол-марафон"</b> Цель: Совершенствовать координацию и равновесие на фитболе, комбинировать упражнения. Развивать внимание и умение следовать инструкциям.	Повторить все, что мы знаем о фитболе. Поговорим о том, как важно быть внимательным и сосредоточенным при выполнении более сложных движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Упражнения на фитболе для разогрева.</li> <li>• Комбинированные упражнения с фитболом: "Мостик с ногами на фитболе", "Передача фитбола ногами".</li> <li>• Дыхательная гимнастика: "Фитбол-гармошка".</li> <li>• Игра: "Фитбол-повторяшка".</li> <li>• Заминка: Растяжка на фитболе.</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
<b>Занятие 7: "Веселые эстафеты и игры на ловкость!"</b>	Повторить правила безопасности во время подвижных	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Бег с ускорениями, "змейка".</li> </ul>	Промежуточный контроль

Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание и умение работать в команде через подвижные игры и эстафеты.	игр, подчеркнем важность честной игры и поддержки друзей. Расскажем, как "командное дыхание" помогает всем быть энергичными.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры: "Салки с обручем", "Передай мяч по кругу".</li> <li>• Эстафеты: "Спортивные змейки", "Перенос мяча на фитболе".</li> <li>• Дыхательные упражнения: Координация дыхания в движении.</li> <li>• Заминка: Растяжка, дыхание, обсуждение.</li> </ul>	(опрос, обсуждение, анализ движений)
<b>Занятие №8:</b> <b>"Февральские олимпийские игры"</b> Цель: Применить все полученные за месяц навыки в игровом формате, закрепить умение работать в команде, развить спортивный дух и получить положительные эмоции.	Подвести итоги месяца: что нового узнали, чему научились. Поговорим о том, как важны упорство и дружба в спорте.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Комплексная разминка по материалам месяца.</li> <li>• Эстафеты-повторения: "Фитбол-тоннель", "Передай обруч по цепи", "Меткие стрелки".</li> <li>• Дыхательная гимнастика: "Дышим командой".</li> <li>• Игра на расслабление: "Море волнуется раз".</li> <li>• Заминка: Спокойная ходьба, дыхательные упражнения, награждение.</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
Март	<b>Фитбол-гимнастика. Стретчинг с элементами йоги.</b> <i>Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения</i>		

	Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх.		
<b>Занятие 1: "Фитбол-мастер: Улучшаем баланс!"</b> Цель: Совершенствовать навыки балансирования на фитболе в положении сидя и лежа, развивать чувство равновесия и координацию движений, укреплять мышцы кора.	Вспомнить правила безопасной работы с фитболом. Акцент на осознанное удержание равновесия, контроль движений и точность выполнения упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Бег с фитболом в руках, ходьба "змейкой" между фитболами, общеразвивающие упражнения с элементами фитбола.</li> <li>• Упражнения с фитболом на баланс: "Король/Королева на троне", "Волны", "Ленивый кот".</li> <li>• Подвижная игра: "Гонки на фитболах"</li> <li>• Стретчинг на фитболе: Растяжка спины, растяжка задней поверхности бедра.</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
<b>Занятие 2: "Тянемся и дышим"</b> Цель: Развивать гибкость, координацию и осознанность тела через простые стретчинг-упражнения и элементы йоги, а также освоить базовые дыхательные упражнения.	Повторить правила. Акцент на медленное и правильное выполнение движений, правильное дыхание, важность тишины и концентрации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: "Солнышко" (потягивания), "Птички летают" (махи руками).</li> <li>• Стретчинг: "Кошка-собака" (поочерёдный прогиб и выгибание спины), "Бабочка" (сидя, сводим стопы), наклоны к ногам.</li> <li>• Йога-позы: "Гора" (прямая спина, ровная стойка), "Дерево"</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)



		<p>(стоя на одной ноге, руки вверх, с опорой), "Собака мордой вниз".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхательные упражнения: "Цветок" (вдох носом, выдох ртом), "Пчелка" (жужжание на выдохе).</li> <li>• Расслабление: "Звёздочка" (лежа, руки-ноги в стороны).</li> </ul>	
<p><b>Занятие 3: "Фитбол-баланс: Удержи равновесие!"</b></p> <p>Совершенствовать навыки равновесия на фитболе в разных положениях (лежа на животе, на спине), укреплять мышцы кора и спины.</p>	<p>Повторить правила безопасности при работе с фитболом. Особое внимание на аккуратность при выполнении упражнений на животе и спине.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Бег с высоким подниманием колен, круговые вращения руками, наклоны туловища.</li> <li>• Упражнения на фитболе: "Самолёт" (лежа на животе, руки в стороны, ноги отрываются от пола), "Лодочка" (лежа на животе, руки вперёд, ноги вверх), "Мостик" (лежа на спине, стопы на фитболе, подъём таза).</li> <li>• Подвижная игра: "Прокати фитбол" (лежа на животе, руками катаем фитбол вперёд-назад).</li> <li>• Эстафета: "Перенеси мяч" (бег с фитболом, зажатым между коленей).</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>

<p><b>Занятие 4:</b>  <b>"Путешествие тела: позы силы и гибкости!"</b>          Цель: Углубить понимание йога-поз, развивать силу и гибкость, учиться связывать движения с дыханием, улучшать равновесие без опоры.</p>	<p>Проговорить о направлении мыслей на слушание своего тела, не доводить до боли, гордиться своими достижениями, но не сравнивать себя с другими.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Динамический стретчинг, потягивания, вращения суставов.</li> <li>• Йога-позы: "Воин I/II" (для силы ног и равновесия), "Стул" (приседания с прямой спиной), "Треугольник" (для гибкости боков).</li> <li>• Равновесие: Ходьба по нарисованной линии, стояние на одной ноге с закрытыми глазами (с поддержкой).</li> <li>• Дыхательная практика: "Надуваем шарик" (глубокий вдох и медленный выдох).</li> <li>• Расслабление: "Облачко" (лежа, представляем, что мы легкие облачка).</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>
<p><b>Занятие 5: "Фитбол-эстафеты: Быстрота и ловкость!"</b>          Цель: Развивать ловкость, скорость, командный дух и координацию, используя фитбол в эстафетах и подвижных играх.</p>	<p>Отметить важность честной игры, соблюдение правил эстафет, поддержка товарищей по команде, ответственное отношение к результату.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Бег с фитболом в руках, прыжки через фитбол (аккуратно).</li> <li>• Эстафеты с фитболом: "Паровозик с мячом" (передача мяча друг за другом между ног), "Гонка на фитболах" (передвижение сидя на мяче), "Туннель" (проползание под фитболами).</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижная игра: "Охотники и утки" (с фитболом в качестве "охотника").</li> <li>• Заминка: Лёгкий стретчинг на фитболе (покачивания, наклоны).</li> </ul>	
<b>Занятие 6: "Йога в паре: Учимся чувствовать партнера!"</b> Цель: Развивать социальные навыки, доверие, умение работать в паре, улучшать гибкость через парные упражнения и позы.	Обозначить акцент на внимательность к партнеру, аккуратность, умение договариваться и слушать. Взаимопомощь и доброжелательность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Ходьба парами, "зеркальное" выполнение движений друг за другом.</li> <li>• Парный стретчинг: "Спина к спине" (наклоны, потягивания), "Ладонка к ладонке" (растяжка рук), "Бабочка в паре".</li> <li>• Парные йога-позы: "Лодка в паре" (сидя друг напротив друга, держась за руки, поднимаем ноги), "Двойное дерево" (стоя рядом, держась за руки, одна нога на бедре).</li> <li>• Игра: "Ведущий-ведомый" (один с закрытыми глазами, другой ведёт).</li> <li>• Расслабление: "Две звездочки" (лежа рядом, касаясь кончиками пальцев).</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

<p><b>Занятие 7: "Фитбол-фантазия: Танцуем и играем!"</b></p> <p>Цель: Развивать творческое мышление, чувство ритма, закреплять навыки работы с фитболом в динамичных и игровых формах.</p>	<p>Повторить правила безопасности при свободном движении с мячом, уважение к чужому пространству, бережное отношение к инвентарю.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: Свободный танец с фитболом под музыку (катим, подбрасываем, крутим).</li> <li>• Творческие упражнения: Придумывание своих движений с фитболом (например, "Как фитбол путешествует по лесу?").</li> <li>• Подвижная игра: "Фитбол-охотник" (один "охотник" с фитболом пытается задеть других, кто бежит).</li> <li>• Эстафета: "Полоса препятствий с фитболом" (комбинированные задания: пронести, прокатить, перепрыгнуть).</li> <li>• Заминка: Самомассаж фитболом (прокатывание по спине, ногам).</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>
<p><b>Занятие 8: "Наш март: равновесие и гармония!"</b></p> <p>Цель: Закрепить полученные навыки равновесия, гибкости и осознанности, повторить наиболее понравившиеся упражнения и игры</p>	<p>Повторение всех правил безопасности и принципов честной игры. Акцент на самостоятельность и внимательность к собственным ощущениям.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комбинированная разминка: Элементы фитбол-гимнастики и стретчинга (например, бег с лёгким покачиванием на фитболе,</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>

<p>месяца, развивать ответственное отношение к своему здоровью.</p>		<p>потягивания "Солнышко").</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на равновесие: Ходьба по канату (нарисованной линии), стояние на одной ноге, баланс на фитболе (сидя, с поднятыми ногами), "Дерево" без опоры.</li> <li>• Любимые йога-позы: Дети выбирают 2-3 наиболее понравившиеся позы месяца.</li> <li>• Активная игра: "Путешествие по станциям" (станции: 1-фитбол-задания, 2-йога-позы, 3-равновесие, 4-стретчинг).</li> <li>• Заключительная релаксация: "Морской берег" (лежа, слушаем шум моря, расслабляемся).</li> </ul>	
<p>Апрель</p>	<p><b>Бэби-дэнс. Стретчинг с элементами йоги.</b></p> <p><i>Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок</i></p> <p><i>Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности.</i></p>		

<p><b>Занятие 1:</b>  <b>"Приветствие Весны!"</b>          Цель: Создание позитивного настроения, развитие чувства ритма, координации и укрепление осанки.</p>	<p>Краткая установка перед занятием: одна демонстрация связки (инструктор), чёткие правила безопасности (зона для движения свободна, коврики на месте, обувь снята).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: ходьба по кругу с имитацией пробуждения природы, бег змейкой, прыжки «зайчики».</li> <li>• Бэби-дэнс: простая танцевальная связка под музыку (полет птиц, рост цветов).</li> <li>• Упражнения на осанку: «Дерево тянется», удержание равновесия.</li> <li>• Стретчинг: мягкие наклоны вперед и в стороны, «Бабочка».</li> <li>• Релаксация: лёжа на ковриках, дыхательная визуализация (солнышко греет).</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>
<p><b>Занятие 2: "Фитбол — мой друг!"</b>          Цель: Укрепление мышц пресса и спины, улучшение координации и равновесия.</p>	<p>Провести инструктаж по безопасности и технике: проверка состояния мячей, держать фитбол двумя руками при переносе, демонстрация каждого упражнения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: лёгкие перекаты и ходьба с фитболом в руках.</li> <li>• Упражнения: «Пружинка» (сидя), «Лодочка» (лежа на животе с опорой на фитбол), «Перекаты» (на спине).</li> <li>• Игра: «Кто дольше удержит равновесие».</li> <li>• Стретчинг с опорой на фитбол.</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>

<b>Занятие 3:</b> <b>"Путешествие в джунгли"</b> Цель: Развитие силы, ловкости, координации и командных навыков.	Показать маршрут полосы препятствий, обозначить безопасные зоны и правила прохождения (по одному, помощь рядом).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: имитация животных (лев, змея, обезьяна).</li> <li>• Полоса препятствий: «кочки» (прыжки), «лианы» (лазание), «туннель» (проползание).</li> <li>• Игра: метание мягких мячей по мишеням («охота»).</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
<b>Занятие 4: "Танцуем вместе" (элементы аэробики)</b> Цель: Развитие ритма, координации, выносливости и осанки.	Проговорить связку, показать детям ритм и подсказки по дыханию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: шаги с высоким подниманием колен, махи руками.</li> <li>• Аэробика: простые шаги (в стороны, приставные), комбинированный танец.</li> <li>• Упражнения на полу: «велосипед», «ножницы» — для пресса.</li> <li>• Растяжка: ноги и руки.</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
<b>Занятие 5: "Йога для детей"</b> Цель: Развитие гибкости, концентрации и навыков расслабления.	Проговорить инструкцию по безопасности: мягкие переходы между асанами, контроль дыхания, помощник рядом для детей, испытывающих трудности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: простые дыхательные упражнения и мягкие вращения.</li> <li>• Асаны: «Дерево», «Собака мордой вниз», «Кошка–корова», «Воин» — показывать и корректировать.</li> <li>• Релаксация: короткая шавасана с голосовой подсказкой.</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)



<p><b>Занятие 6: "Весёлые старты"</b> Цель: Развитие быстроты, ловкости, силы, навыков взаимодействия и соревновательного духа.</p>	<p>Объяснить правила каждой эстафеты в демонстрации по одному этапу; напомнить о честной игре.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: бег с ускорением, скакалки, динамическая растяжка.</li> <li>• Эстафеты: «перенеси мяч», «пролезь в обруч», «бег в мешках», «попади в цель».</li> <li>• Небольшой итог: похвала каждой команды за участие.</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>
<p><b>Занятие 7: "Игры с мячом"</b> Цель: Развитие координации, меткости, командной работы и моторики.</p>	<p>Показать правильную постановку рук, угол броска, безопасные дистанции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: передача мяча в кругу, лёгкие броски и ловля.</li> <li>• Игры: упрощённый «пионербол», «вышибалы» (смягчённые правила), «попади в корзину».</li> <li>• Спокойная игра/релаксация: круговая передача мяча с эмоцией (дети выражают радость/удивление)</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>
<p><b>Занятие 8: "Бэби-дэнс: Весенний калейдоскоп"</b> Цель: Закрепление навыков месяца, развитие творческого самовыражения.</p>	<p>Показать любимые элементы, договориться о порядке выступлений, напомнить о помощи и поддержке товарищам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: повторение базовых шагов.</li> <li>• Танцевальная импровизация: музыка разных темпов, дети показывают своё движение.</li> <li>• Новая связка: разучить простую танцевальную мини-композицию.</li> <li>• Релаксация и</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>

		подведение итогов: похвала, небольшие грамоты/наклейки для всех.	
Май	<b>Силовая гимнастика. Дыхательная гимнастика.</b> <i>Продолжать учить перебрасывать мяч, а также совершенствовать умение работать в парах</i> <i>Продолжать формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции</i>		
<b>Занятие 1:</b> <b>"Волшебное дыхание и первые силовые опоры"</b> Цель: улучшить координацию, научить контролировать дыхание при нагрузке, закрепить базовые опоры и бросок мяча.	Объяснить, как дышать животом, почему важно выдыхать при усилиях (например, при броске), и показать, что силовые упражнения — это "игра мышц".	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: лёгкий бег по кругу (1 мин), "листочки падают" (наклоны), ходьба на носочках/пятках, махи руками и ногами.</li> <li>• Основная: упражнения на опоры и корпус: "планка на коленях", «мостик» (упрощённый), полуприседания с небольшим мячом перед собой.</li> <li>• Броски/передачи: броски мяча в парах на расстоянии 1,5–2 м.</li> <li>• Игра/партнёры: «передай мяч — улыбнись».</li> <li>• Дыхание и растяжка: упражнение «надуваем шарик»; растяжка рук и плеч по кругу.</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

<p><b>Занятие 2: "Баланс на фитболе и точность броска"</b></p> <p>Цель: укрепить корпус, улучшить равновесие на фитболе, отработать точность передач.</p>	<p>Показать, как фитбол помогает держать осанку; объяснить разницу между силой и балансом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: ходьба с высоким подниманием колен, «балерина» на носочках, элементы координации (ладошка-ступня)</li> <li>• Основная: фитбол — сидение на мяче с лёгкими подбрасываниями мяча двумя руками, перекаты на мяче лежа (упрощ.); статические удержания корпуса.</li> <li>• Броски/пары: мишень на расстоянии (обруч на стене или конус), дети бросают мяч в мишень по очереди; работа в парах: передача одной рукой сверху/снизу.</li> <li>• Игра: «Кто точнее?» — дети получают баллы за попадания.</li> <li>• Растяжка/дыхание: «солнечные лучики».</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>
<p><b>Занятие 3: "Сила рук и дружная команда"</b></p> <p>Цель: развивать силу рук и плечевого пояса, умение помогать и работать в парах.</p>	<p>Объяснить, что сила — это не только мышцы, но и умение работать вместе; показать правильный хват мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: прыжки на месте, «махи крылья бабочки» руками, бег с изменением направления.</li> <li>• Основная: отжимания от стены/скамейки, подтягивания в</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>

		<p>лёгком варианте, удержание мяча перед грудью сидя (статично).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Парная работа: «таскание мячей» — вдвоём переносят медленный мяч через полосу препятствий, чередуя роли; передача мяча над головой и под животом (координация)</li> <li>Игра: эстафета с передачей мяча партнёру.</li> <li>Растяжка/дыхание: плечевые круги, дыхание «вдох — 3, выдох — 4»</li> </ul>	
<p><b>Занятие 4:</b> <b>"Выносливость и меткость"</b> Цель: развивать выносливость, точность броска и умение менять темп.</p>	<p>Рассказать о темпе и отдыхе (пульс, короткий перерыв) простыми словами; почему важно отдыхать между подходами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: бег с ускорениями, прыжки через невысокие препятствия, бег по "зигзагу"</li> <li>Основная: круговая тренировка: присед + передача мяча, подбрасывание и ловля одной рукой, наклоны с касанием пола;</li> <li>Меткость: броски в мишень с разного расстояния: по очереди в парах.</li> <li>Игра: «Мяч-вестник» —</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>

		<p>передача и бег к точке, соблюдение ритма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхание/растяжка: упражнения на выдох, лёгкая растяжка ног и корпуса</li> </ul>	
<p><b>Занятие 5: "Корпус сильный — движения красивые"</b> (фокус на корпус и выразительность)</p> <p>Цель: укрепление центра тела (ядра), развитие выразительности движений.</p>	<p>Объяснить детям, что сильный живот и спина помогают прыгать и бросать лучше; попросить показывать эмоции в движении.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: танцевальные элементы (простые связки) для выразительности, шаги-баланс.</li> <li>• Основная: упражнения на корпус: «скрутки» сидя с мячом, поднимание ног лёжа, планка на локтях.</li> <li>• Фитбол: перекаты и удержание сидя с лёгкими передачами мяча между ног (в партнёре).</li> <li>• Игра-показ: в парах придумать короткую «физическую мини-сценку» и показать остальным.</li> <li>• Растяжка/дыхание: растяжка спины (поза кошки-коровы), дыхание животом.</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>

<p><b>Занятие 6: "Силовой круг и сотрудничество"</b> Цель: развить общую силу и умение координировать работу в команде в условиях смены упражнений.</p>	<p>Объяснить, что такое круговая тренировка — подряд быстро переходить от упражнения к упражнению, но слушать сигнал тренера.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: динамическая (скачки, повороты туловища, махи)</li> <li>• Основная: 5 станций: присед + передача, отжимания от скамейки, упражнение на пресс, баланс на фитболе, броски в мишень. Дети по кругу меняются.</li> <li>• Парная работа: в паре выполнять «мостик-помощь».</li> <li>• Игра: командная эстафета с мячом и элементом силы.</li> <li>• Растяжка/дыхание: дыхание через нос и длинный выдох, растяжка ног и плеч.</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>
<p><b>Занятие 7: "Партнёрский стретчинг и контроль дыхания"</b> Цель: безопасно улучшить гибкость через партнёрский стретчинг, закрепить дыхательные навыки при растяжке.</p>	<p>Объяснить правила партнёрского стретчинга — медленно, слушать партнёра, не тянуть до боли; дышать ровно.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: лёгкие прыжки, вращения корпуса, подготовка мышц к стретчингу.</li> <li>• Основная: парный стретчинг: тянем ноги друг друга сидя (с поддержкой), мягкие наклоны (один держит спину другому), растяжка плеч через партнёра.</li> <li>• Силовые элементы: короткий блок на ноги и корпус.</li> </ul>	<p>Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра: «Зеркало-партнёр» — один задаёт медленную позу, другой повторяет, добавляя дыхание и выражение лица.</li> <li>• Растяжка/дыхание: медленное дыхание, упражнение «дыхание-лодочка».</li> </ul>	
<b>Занятие 8:</b> <b>"Праздничное подведение итогов — мини-показ"</b> Цель: закрепить навыки броска, парной работы, выразительных движений и дыхания; создать положительные эмоции и мотивацию.	Кратко напомнить, что мы учились за месяц — сила, дыхание, работа в парах, фитбол, стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: общая.</li> <li>• Повторение главного: круг с ключевыми упражнениями (корпус, баланс на фитболе, броски, парные передачи)</li> <li>• Мини-показ: дети в парах показывают короткую связку (силовое упражнение + бросок + растяжка + выражение).</li> <li>• Игра-финал: «Корона команды» — командная эстафета с передачей мяча и финальным броском в мишень.</li> <li>• Релаксация/дыхание: общая релаксация лежа, дыхание животом, похвала и обсуждение успехов.</li> </ul>	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)



## **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:***

#### ***Методы оценки***

- Педагогическое наблюдение: наблюдение во время занятий и игр, фиксация активности, эмоциональной вовлечённости, правильности выполнения упражнений и командного взаимодействия.
- Игровое тестирование: контрольные игровые задания (короткие, интересные детям), которые позволяют измерить основные двигательные качества.
- Анализ документации: сверка календарно-тематических планов, протоколов занятий, индивидуальных карт развития и результатов тестов.
- Фото- и видеофиксация (с согласия родителей): показать промеры и качественные изменения в движениях.

#### ***Критерии оценки:***

- Развитие двигательных качеств:
- Сила: отжимания от скамьи/опоры за 30–40 сек; приседания за 30 сек; удержание позы «лодочка» (на животе/на полу).
- Ловкость: ловля и передача мяча двумя руками в паре (10 попыток); кувырок вперёд самостоятельный / с помощью; прыжки на двух ногах через невысокие препятствия.
- Гибкость: наклоны вперёд стоя и сидя (касание носков/пола), наклоны в стороны, упрощённый мостик (с поддержкой или без).
- Выносливость: бег в умеренном темпе 2 минуты (игровая форма), эстафеты с повторными пробежками.
- Быстрота: старт на сигнал — спринт 10–20 м, серия быстрых движений под сигнал (например, хлопки + прыжки).
- Осанка: оценка визуально в статике и динамике: положение головы, плеч, лопаток, позвоночника, таза при стоянии у стены, при ходьбе/беге.
- Равновесие: стойка на одной ноге (с открытыми/закрытыми глазами), прохождение по узкой скамье/линии, упражнения на фитболе (упрощённые).
- Координация: разнонаправленные движения руками и ногами, ритмичные движения под музыку, работа с предметами (мяч, обруч, скакалка) без потери контроля.
- Интерес и мотивация: оценка активности на занятиях, стремления участвовать, инициативы, эмоционального участия и 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).

### 1. 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.

### 2. 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

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-Дансе»: (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)