****

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1 | Направленность программы | 3 |
| 1.2 | Актуальность программы  | 3 |
| 1.3 | Отличительные особенности программы/новизна | 4 |
| 1.4 | Адресат | 6 |
| 1.5 | Обьем и срок реализации программы | 6 |
| 1.6 | Цель и задачи программы | 6 |
| 1.7 | Условия реализации программы  | 7 |
| 1.8 | Планируемые результаты освоения программы  | 8 |
| 2 | Учебно-тематический план обучения для воспитанников 5-6 лет Учебно-тематический план обучения для воспитанников 6-7 лет | 910 |
| 3 | Учебный план работы по программе (возраст 5-6 года) Учебный план работы по программе (возраст 6-7 года) | 11 |
| 4 | Календарный учебный график | 12 |
| 5 | Оценочные и методические материалы | 12 |
| 6 | Тематическое планирование первого года обучения для воспитанников 5-6 лет  | 15 |
| 7 | Тематическое планирование второго года обучения для воспитанников 6-7 лет  | 23 |
| 8 | Взаимодействие с семьями воспитанников  | 30 |
| 9 | Материально техническое и учебно-методическое обеспечение Программы  | 31 |
|  | Список литературы | 32 |

**1.Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «ДЕТСТВО» под редакцией Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева., с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», а также элементы авторской дополнительной образовательной программы по «Фитнес аэробике», составленной на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в детском саду» (курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ). Программа модифицирована педагогом дополнительного образования с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**1.1. Направленность программы**

Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

**1.2. Актуальность программы.**

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

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

**1.3. Отличительные особенности программы/новизна.**

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. ХХ в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

**Педагогической целесообразностью** программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движении, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степ-аэробики.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**1.4. Адресат программы**

Программа предназначена для воспитанников 5-7 лет. Все зачисленные делятся на две возрастные категории: 5-6 лет и 6-7 лет.

**1.5. Объем и срок реализации Программы.**

Срок реализации образовательной общеразвивающей программы - 2 года, количество учебных часов запланированных на весь период обучения – 128

**1.6. Цель и задачи программы**

**Цель:** содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

**Задачи:**

Образовательные

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);

- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;

-Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;

- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;

-Приобщение к здоровому образу жизни;

-Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

-Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;

-Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;

-Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;

-Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;

-Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

-Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные

-Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;

-Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;

- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;

-Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**1.7. Условия реализации программы:**

- **условия набора в группу:** принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

- **условия формирования групп:** одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

- **формы проведения занятий**: групповая, численностью по 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, открытое занятие.

- **формы организации деятельности воспитанников:**

-Познавательная беседа;

- Игровые приёмы и упражнения;

- Объяснение;

- Наглядно-демонстративный показ;

1.8.Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

 Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы прописаны в ООП МБДОУ «Мозаика» с.Тополево.

2.Учебно-тематический план обучения для воспитанников 5-6 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1 | «Лесной стадион» | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Игровой стретчинг- сказка «Колобок» | 1 | 1 | 2 |
| 3 | «Поиграй-ка с нами, обруч» | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Игровой стретчинг- сказка «Теремок» | 1 | 1 | 2 |
| 5 | «Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)  | 1 | 1 |  |
| 6 | Игровой стретчинг- сказка «У солнышка в гостях» | 1 | 1 | 2 |
| 7 | «Игра с ежиками» | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Игровой стретчинг – сказка «Репка» | 1 | 1 | 2 |
| 9 | «Снежки-пушинки» | 1 | 1 | 2 |
| 10 | Игровой стретчинг –сказка «Цыпленок и утенок» | 1 | 1 | 2 |
| 11 | «В гости к елочке» | 1 | 1 | 2 |
| 12 | Игровой стретчинг –«Муха-цокотуха» | 1 | 1 | 2 |
| 13 | Палочка-помогалочка (с гимнастическими палками) | 1 | 1 | 2 |
| 14 | Игровой стретчинг –«Сказка о глупом мышонке» | 1 | 1 | 2 |
| 15 | Открытое занятие для родителей «Теремок» | 1 | 1 | 2 |
| 16 | Игровой стретчинг –«Мойдодыр» | 1 | 1 | 2 |
| 17 | «Нам весело!» (с воздушными шарами) | 1 | 1 | 2 |
| 18 | Игровой стретчинг –«Сказка об умном мышонке» | 1 | 1 | 2 |
| 19 | «К обезьянкам в гости» | 1 | 1 | 2 |
| 20 | Игровой стретчинг –«Кто я?» | 1 | 1 | 2 |
| 21 | «Прогулка на цветочную поляну» | 1 | 1 | 2 |
| 22 | Игровой стретчинг- сказка «Лягушонок и лошадка» | 1 | 1 | 2 |
| 23 | «Мы играем!» | 1 | 1 | 2 |
| 24 | Игровой стретчинг – сказка «На зеленой иголке» | 1 | 1 | 2 |
| 25 | «Мы едем, едем, едем!» | 1 | 1 | 2 |
| 26 | Игровой стретчинг – сказка «Как зайцы волка напугали» | 1 | 1 | 2 |
| 27 | «Веселый зоопарк» | 1 | 1 | 2 |
| 28 | «Весенняя прогулка» | 1 | 1 | 2 |
| 29 | Игровой стретчинг –сказка «Невоспитанный мышонок» | 1 | 1 | 2 |
| 30 | «Поиграй-ка парашют!» | 1 | 1 | 2 |
| 31 | Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие» | 1 | 1 | 2 |
| 32 | «Магазин игрушек» | 1 | 1 | 2 |
|  | ИТОГО | 64 |

Учебно-тематический план обучения для воспитанников 6-7 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1 | «Веселые мячи» | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Игровой стретчинг- сказка «цыпленок и солнышко» | 1 | 1 | 2 |
| 3 | «Поиграй-ка с нами, обруч» | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Игровой стретчинг- сказка «Хвастунишка» | 1 | 1 | 2 |
| 5 | «Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)  | 1 | 1 |  |
| 6 | Игровой стретчинг- сказка «Кто поможет воробью» | 1 | 1 | 2 |
| 7 | «Игра с ежиками» (массажные шарики) | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Игровой стретчинг – сказка «Спать пора» | 1 | 1 | 2 |
| 9 | «В зимнем лесу» | 1 | 1 | 2 |
| 10 | Игровой стретчинг –сказка «Пусть приходит зима» | 1 | 1 | 2 |
| 11 | «Цветные автомобили» (с колечками) | 1 | 1 | 2 |
| 12 | Игровой стретчинг –«Невоспитанный мышонок» | 1 | 1 | 2 |
| 13 | Палочка-помогалочка (с гимнастическими палками) | 1 | 1 | 2 |
| 14 | Игровой стретчинг –«Воробей и карасик» | 1 | 1 | 2 |
| 15 | Открытое занятие для родителей «В гости к сказке» | 1 | 1 | 2 |
| 16 | Игровой стретчинг –«Как медвежонок сам себя напугал» | 1 | 1 | 2 |
| 17 | «Нам весело!» (с воздушными шарами) | 1 | 1 | 2 |
| 18 | Игровой стретчинг –«Сказка об умном мышонке» | 1 | 1 | 2 |
| 19 | «К обезьянкам в гости» | 1 | 1 | 2 |
| 20 | Игровой стретчинг –«Как у слоника хобот появился ?» | 1 | 1 | 2 |
| 21 | «Прогулка на цветочную поляну» | 1 | 1 | 2 |
| 22 | Игровой стретчинг- сказка «Кто я?» | 1 | 1 | 2 |
| 23 | «Чудесный мешочек» (с набивными мешочками) | 1 | 1 | 2 |
| 24 | Игровой стретчинг – сказка «На зеленой иголке» | 1 | 1 | 2 |
| 25 | «Мы едем, едем, едем!» | 1 | 1 | 2 |
| 26 | Игровой стретчинг – сказка «О трех блинах» | 1 | 1 | 2 |
| 27 | «Веселый зоопарк» | 1 | 1 | 2 |
| 28 | «Чижики» | 1 | 1 | 2 |
| 29 | Игровой стретчинг –сказка «Как море стало соленым?» | 1 | 1 | 2 |
| 30 | «Поиграй-ка парашют!» | 1 | 1 | 2 |
| 31 | Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка» | 1 | 1 | 2 |
| 32 | «Магазин игрушек» | 1 | 1 | 2 |
|  | ИТОГО | 64 |

3.Учебный план работы по программе (возраст 5-6 лет)

Теория 0,2,практика0,7 от одного часа занятий с детьми

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Модульпрограммы | Часы | Месяц проведения занятий |
| X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Тематические игровые занятия | 28 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Занятия с элементами стретчинга | 28 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Проведение открытых занятий | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |
| 5 | Обобщающее занятие | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  | Итого | 64 |

Учебный план работы по программе (возраст 6-7 лет)

Теория 0,2, практика 0,7 от одного часа занятий с детьми

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Модульпрограммы | Часы | Месяц проведения занятий |
| X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Тематические игровые занятия | 28 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Занятия с элементами стретчинга | 28 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Проведение открытых занятий | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |
| 5 | Обобщающее занятие | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  | Итого | 64 |

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»

Начало занятий — 1 октября. Окончание занятий — 31 мая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст обучающихся  | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебныхдней | Количество учебныхчасов | Режим занятий  |
| 5-6 лет | 01 октября  | 31 мая  | 32 | 64 | 64 | 2 раз в неделю  |
| 6-7 лет | 01 октября  | 31 мая  | 32 | 64 | 64 | 2 раз в неделю  |

Продолжительность занятий – 20 минут (1 академический час равен 20 минутам) для детей 5-6 лет, 30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для детей 6-7 лет; (в соответствии с требованиями Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (с изменениями от 27.08.2015 № 41)

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

***Способы проверки знаний, умений и навыков детей:***

*Основной метод педагогической диагностики* – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

*Цель диагностики*; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

*Метод диагностики*: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

*Система педагогической диагностики (*мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объект педагогической диагностики (мониторинга  | Формы и методы педагогической диагностики  | Периодичность проведения педагогической диагностики  | Сроки проведения педагогической диагностики  |
| Индивидуальные достижения детей  | Наблюдение  | 2 раза в год  | октябрь, май  |

**Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ФИ ребенка | Показатели |
| Демонстрирует двигательные способности  | Выполняет упражнения игрового стретчинга  | Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы  | Выполняет дыхательную, глазную гимнастики, самомассаж, упражнения на релаксацию  | Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать  |
|  | сент | май | сент | май | сент | май | сент | май | сент | май |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

**3 балла**– выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**2 балла** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

**1 балл** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

**6. Тематический план для воспитанников 5-6 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | №/п | Тема, цель, задачи | Оборудование |
| Октябрь | 1,2 | **«Лесной стадион»** *Цели и задачи:* Привлекать интерес детей к занятиям фитнесом; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторики  | шнур с ленточками, «грибочки, орешки, морковки» по количеству детей, воротики (4 шт.), корзинки (3 шт.)  |
| 3,4 | **Игровой стретчинг - сказка «Колобок»** *Цели и задачи:* Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, орешек, зайчик, собачка, медвежонок, бег, лисичка, брёвнышко; развивать ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, слуховое внимание  | индивидуальные коврики, шнуры, мяч-фитбол  |
| 5,6 | **«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)** *Цели и задачи:* Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать из обруча в обруч; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей  | обручи по количеству детей, шнуры  |
| 7,8 | **Игровой стретчинг - сказка «Теремок»** *Цели и задачи:* Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; побуждать детей к двигательной активности; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, лягушка, зайчик, брёвнышко, медвежонок, бег, лисичка; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути  | индивидуальные коврики, постройка «Теремка» из модулей, игрушки-персонажи сказки  |
| Ноябрь | 9,10 | **«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)** *Цели и задачи:* Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; учить выполнять движения в соответствии с текстом; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути  | гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), туннель  |
| 11,12 | **Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»** *Цели и задачи:* Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, улитка, птица, пловцы, ёжик, горка, бег, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания  | индивидуальные коврики, зонтик, «Солнышко»  |
| 13,14 | **«Игра с ёжиками»** *Цели и задачи:* Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; учить выполнять движения в соответствии с текстом, способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания  | массажные шарики по количеству детей, воротики, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры 1  |
| 15,16 | **Игровой стретчинг - сказка «Репка»** *Цели и задачи:* Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, ванька-встанька, собачка, бег, кошечка, ёжик, орешек; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; упражнять в перебрасывании мяча через препятствие, подлезании под шнур; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути  | индивидуальные коврики, мячи по количеству детей, шнур с ленточками, игрушки - персонажи  |
| Декабрь | 17,18 | **«Снежинки-пушинки»** *Цели и задачи:* Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку; упражнять в равновесии, прыжках через кубики, пролезании; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания  | гимнастическая скамейка, туннель, кубики - «льдинки», модули  |
| 19,20 | **Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»** *Цели и задачи:* Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: орешек, петушок, ходьба, улитка, бабочка, качели, пловцы, птичка; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания  | индивидуальные коврики  |
| 21,22 | **«В гости к ёлочке»** *Цели и задачи:* Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в бросании снежков вдаль одной рукой через препятствие, в прыжках через препятствия, ползании на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма.  | дорожки, «снежки» по количеству детей, шнуры, шнур с ленточками, гимнастическая скамейка, наклонные доски, «льдинки» (3 штук), «ёлочки» (6 штук), модуль «Частокол»  |
| 23,24 | **Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха»** *Цели и задачи:* Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, бег, пчёлка, бабочка, паук, гусеница, кузнечик, орешек, муравей; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей  | индивидуальные коврики  |
| Январь | 25,26 | **«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)** *Цели и задачи:* Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; подлезании под воротиками, перешагивании; развивать у детей координацию движений под музыку, умение сочетать движения с музыкой и словами  | гимнастические палки по количеству детей, высокие и низкие «заборчики» (по 2 шт.)  |
| 27,28 | **Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»** *Цели и задачи:* Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: птица гусеница, лягушка, пчёлка, лошадка, маятник, петушок, рыбка, кошка; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; учить детей регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание  | индивидуальные коврики, ёлочка  |
| 29,30 | **Открытое занятие для родителей «Теремок»** *Цели и задачи:* Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности, развивать у детей силу, ловкость, координацию движений под музыку, чувство ритма.  | модули для «теремка», белая ткань для крыши; игрушки бибабо-мышка, ежик, заяц, лиса, волк, медведь; массажные шарики (по количеству детей); ткань для игры; гимнастические скамейки, «льдинки» (2шт), гимнастический мат, дуги (2шт)  |
| 3132 | **Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр»** *Цели и задачи:* Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать правильную осанку; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: лягушка, книжка, колечко, маятник, птица, кошечка, пчёлка, волчок, ящерица, бег; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.  | индивидуальные коврики  |
| Февраль | 33,34 | **«Нам весело!» (с воздушными шариками)** *Цели и задачи:* Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, отбивании о пол и ловле воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами  | воздушные шарики по количеству детей, гимнастическая лестница, гимнастические маты, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка  |
| 35,36 | **Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке»** *Цели и задачи:* Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма учить согласовывать свои движения с движениями товарища; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: кошечка, летучая мышь, бег, маятник, горка, птица, ёжик, лягушка, ходьба; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.  | индивидуальные коврики, дорожки  |
| 37,38 | **«К обезьянкам в гости»** *Цели и задачи:* Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в лазании по наклонной лестнице, спуске по наклонной доске, подтягиваясь руками, прыжках с продвижением по «брёвнышкам», в положении сидя на «брёвнышке», через «удава»; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом  | игрушка обезьянка, тренажёрная горка, дорожки, модули «брёвнышки» (2 шт.), модуль «удав»  |
| 39,40 | **Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»** *Цели и задачи:* Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, страус, кошечка, бабочка, бег, носорог, змея, рыбка, лошадка; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами  | индивидуальные коврики, дорожки, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка  |
| Март | 41,42 | **«Прогулка на цветочную поляну»** *Цели и задачи:* Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве; упражнять детей в беге по наклонной доске вниз, ходьбе по «следочкам», удерживая равновесие, пролезании под воротиками, ползании по мягкой поверхности, прыжках на батуте  | дорожки, «следочки», воротики, наклонные доски, гимнастические маты, «Батут»  |
| 43,44 | **Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»** *Цели и задачи:* Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; закреплять выполнение знакомых упражнений: лягушонок, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом  | индивидуальные коврики, дорожки  |
| 45,46 | **«Мы играем!»** *Цели и задачи:* Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; упражнять в ходьбе по модулю – брёвнышку, балансирам, через модуль «Частокол», прыжках с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания на тренажёрах по заданию взрослого  | гимнастические палки по количеству детей, модули «брёвнышки», «Частокол», «заборчики», «ёлочки» - стойки, «ёжики» - балансиры, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка  |
| 47,48 | **Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке»** *Цели и задачи:* Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; учить выполнять движения в соответствии с текстом, в общем темпе; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон; развивать у детей координацию и концентрацию внимания  | индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей, пособие «Парашют»  |
| Апрель | 49,50 | **«Мы едем, едем, едем!»** *Цели и задачи:* Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве; развивать чувство ритма, выразительность движений  | колечки по количеству детей, светофор, машины (3 шт.), шнуры, дорожки, модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - балансиры, стойки – ориентиры, ленточки, вожжи (2 шт.)  |
| 51,52 | **Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»** *Цели и задачи:* Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон  | индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей  |
| 53,54 | **«Весёлый зоопарк»** *Цели и задачи:* Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, выразительность движений, умение сочетать движение со словом и музыкой, воображение; упражнять в ходьбе по балансирам, ползании вверх по наклонной лестнице, пролезании через модуль «Бочка», прыжках через модули  | модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - балансиры  |
| 55,56 | **Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие»** *Цели и задачи:* Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, врассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.  | игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук  |
| Май | 57,58 | **Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»** *Цели и задачи:* Поддерживать у детей интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями; развивать чувство ритма, выразительность движений, воображение; закреплять выполнение знакомых упражнений: ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь; совершенствовать двигательный опыт детей во время занятий на тренажёрах; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления (самомассаж головы)  | индивидуальные коврики, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка  |
| 59,60 | **«Поиграй-ка, парашют!»** *Цели и задачи:* Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; закреплять умение детей выполнять ходьбу, бег в общем темпе, согласовывать движения с произносимым текстом; развивать ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве; упражнять в прокатывании мяча с «горки», беге по наклонной доске  | пособие «Парашют», наклонные доски, мячи по количеству детей, модули  |
| 61,62 | **Открытое занятие для родителей** **«Весеннее путешествие»** **Цель:** Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, врассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.  | **Атрибуты:** игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук, кассеты и аудиодиски.  |
|  | 63,64 | **«Магазин игрушек»** *Цели и задачи:* Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма, навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы-веселые мартышки», «Неваляшка», «Мишка плюшевый», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в подбрасывании и ловле мяча  | *Оборудование*: игрушки – кошка, мяч, кукла, книжка, мишка, обезьянка; мячи по количеству детей, неваляшка  |

Всего за срок обучения 64 занятия/64 часа

**7. Тематический план для детей 6-7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № п | Тема, цель задачи | Оборудование |
| октябрь | 1,2 | **«Весёлые мячики» (с мячами)** *Цели и задачи:* Формировать у детей интерес и стремление заниматься фитнесом; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; учитьдетей ползать на четвереньках, толкая головой мяч до цели, отбивать мяч ногой в ворота; развивать фантазию, творчество детей  | мячи по количеству детей, обручи (6-7 штук), пособие «парашют», воротики (3-4 шт.)  |
| 3,4 | **Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»** *Цели и задачи:* Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, бабочка, змея, бег, кошечка, веточка, рыбка; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей  | индивидуальные коврики  |
| 5,6 | **«Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами)** *Цели и задачи:* Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прыгать через обруч, как через скакалку, пролезать через туннель из обручей разными способами; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве  | Обручи по количеству детей, обручи (6-7 штук), шнуры  |
| 7,8 | **Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»** *Цели и задачи:* Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: пчёлка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей  | индивидуальные коврики, «Батут» гимнастическая скамейка, «Батут», туннель, балансиры **«**-«ёжики», тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка, силовой тренажёр  |
| ноябрь | 9,10 | **Мы сильные и ловкие» (с гантелями)** *Цели и задачи:* Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в равновесии в ходьбе по «ёжикам» - балансирам, развивать прыгучесть в прыжках на батуте; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами  | гантели по количеству детей  |
| 11,12 | **Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»** *Цели и задачи:* Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, ящерица, орешек, пчёлка; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность  | индивидуальные коврики, обручи по количеству детей  |
| 13,14 | **«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)** *Цели и задачи:* Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии в ходьбе по балансирам, прыжках по мягкой поверхности, ползании на четвереньках в туннель с прокатыванием шарика; развивать трудолюбие; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления  | массажные мячики по количеству детей, балансиры - «ёжики», гимнастические маты, шнур, туннель  |
| 15,16 | **Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»** *Цели и задачи:* Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, змея, веточка, рыбка, птица, кораблик; развивать чувство ритма; учить детей напрягать и расслаблять тело; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку  | индивидуальные коврики, «листики»  |
| Декабрь | 17,18 | **«В зимнем лесу»** *Цели и задачи:* Создавать для детей условия для положительного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать ловкость и координационные способности; совершенствовать навыки выполнения м/р композиции «Зарядка для зверят»; развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию взрослого; развивать ловкость и формировать мышечную силу в ходьбе по наклонной лестнице, спуске с наклонной лестницы, упражнять в прыжках, пролезании  | «ёлочки» - стойки, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «снежинки», кубики – «льдинки»  |
| 19,20 | **Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»** *Цели и задачи:* Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: кузнечик, птица, ходьба, горка, рыбка, паучок, ящерица, орешек, пчёлка; воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики, содействовать развитию музыкального слуха  | индивидуальные коврики  |
| 21,22 | **«Цветные автомобили» (с колечками)** *Цели и задачи:* Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; содействовать развитию чувства ритма; упражнять в седах и упорах; воспитывать организованность и дисциплинированность; развивать скоростно-силовые и координационные способности; упражнять в равновесии, пролезании  | колечки по количеству детей, дорожки, наклонные доски, гимнастическая скамейка, туннель, модуль «Частокол», шнуры, детские машины (4 шт.)  |
| 23,24 | **Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»** *Цели и задачи:* Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка, ящерица; закреплять умение точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления  | индивидуальные коврики, «ёлочки» - стойки  |
| Январь | 25,26 | **«Палочка – помогалочка» (с гимнастическими палками)** *Цели и задачи:* Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; учить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами.  | гимнастические палки по количеству детей, тренажёрная горка, модуль «Частокол», детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр  |
| 27,28 | **Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»** *Цели и задачи:* Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; развивать чувство ритма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, веточка, месяц, птица, рыбка; воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку  | индивидуальные коврики, «цветные рыбки» на верёвочке  |
| 29,30 | Открытое занятие для родителей «В гости к сказке» *Цели и задачи:* Способствовать проявлению детьми чувства удовольствия, радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки основных видов движений: ходьбы на носках, пятках, по-медвежьи, в приседе, бега, подскоков; формировать навык ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой; способствовать созданию хорошего настроения.  | дорожки, коврики, колечки, ленточки по количеству детей, шнуры, аудиокассеты и диски с музыкой  |
| 31,32 | **Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам** **себя напугал»** *Цели и задачи:* Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: медвежонок, горка, зайчик, змея, птица, лисичка, веточка, лошадка, рыбка; расширять кругозор детей; формировать правильную осанку; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе с тренажерами.  | индивидуальные коврики, дорожки, детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр  |
| Февраль | 33,34 | **«Нам весело!» (с воздушными шариками)** *Цели и задачи:* Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, в ходьбе в прямом направлении с отбиванием воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место  | воздушные шарики по количеству детей, дорожки, гимнастическая лестница, гимнастические маты, стойки с воздушными шариками  |
| 35,36 | **Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»** *Цели и задачи:* Способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; содействовать развитию воображения и творческих способностей; совершенствовать навыки выполнения комплекса музыкально - игровой гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка; развивать мышечную силу и выносливость знакомить детей с нетрадиционными способами оздоровления  | индивидуальные коврики, дорожки  |
| 37,38 | **«К обезьянкам в гости»** *Цели и задачи:* Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать ловкость, увёртливость в игре; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять детей учить детей передавать эмоциональные состояния; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе с тренажерами и модулями  | игрушка обезьянка; детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр; модуль «Частокол» пособие «Удав», скакалки по количеству детей, карточки-пиктограммы  |
| 39,40 | **Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»** *Цели и задачи:* Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики «Лесная зарядка»; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; развивать ловкость, координацию движений; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать мелкую моторику; развивать умение ориентироваться в пространстве; формировать правильную осанку; регулировать напряжение и расслабление тела  | индивидуальные коврики, дорожки  |
| Март | 41,42 | **«Прогулка на цветочную поляну (с модулями)** *Цели и задачи:* Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; упражнять в прыжках по «брёвнышкам», ходьбе по модулю «Валуны», «Частокол», пролезании через туннель, развивать прыгучесть; развивать творческие способности и воображение  | модули по количеству детей, «брёвнышки», модуль «Валуны», модуль «Частокол», «цветочки», туннель, большие обручи (4 шт.)  |
| 43,44 | **Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»** *Цели и задачи:* Воспитывать у детей умение эмоционального выражения, способствовать развитию творческих способностей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; развивать координационные способности при выполнении упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: бабочка, кошечка, ходьба, носорог, змея, рыбка, страус, лошадка; упражнять в ходьбе, имитирующей животных  | индивидуальные коврики, дорожки  |
| 45,46 | **«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)** *Цели и задачи:* Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; упражнять детей в бросании мешочков в цель (модуль «Бочка»), ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением вперёд с зажатым между колен мешочком; ползании с мешочком на животе («Паучок»); учить выполнять движения в соответствии с текстом, учить согласовывать свои движения с движениями товарища  | мешочки по количеству детей, модуль «Бочка», шнуры  |
| 47,48 | **Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»** *Цели и задачи*: Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закрепить выполнение знакомых упражнений: ходьба, горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, рыбка, веточка; закрепить выполнение группировки в положении лѐжа; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; развивать чувство ритма; совершенствовать выполнение танцевальных движений  | индивидуальные коврики  |
| Апрель | 49,50 | **«Мы едем, едем, едем!»** *Цели и задачи:* Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве  | колечки, ленточки по количеству детей, стойки (6 шт.), воротики, детские машины (3-4 шт.), вожжи (2 шт.)  |
| 51,52 | **Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»** *Цели и задачи:* Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ёлочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка; точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; активизировать двигательную память; упражнять в набрасывании кольца в игре «Серсо», развивать мелкую моторику в игре «Быстро подними»  | индивид. коврики, «шапочка», «Серсо» (4 шт.), мишки – утяжелители (4 шт.),  |
| 53,54 | **«Весёлый зоопарк»** *Цели и задачи:* Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку, навыки пластичности движений; развивать воображение; упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, ходьбе приставным шагом по нижней рейке, ползании, скатывании по тренажёрной горке  | колокольчики (4 шт.), гимнастические лестницы, гимнастические маты, тренажёрная горка, модуль «Частокол»  |
| 55,56 | **Игровой стретчинг - сказка «Чижики»** *Цели и задачи:* Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях; учить согласовывать свои движения с движениями товарища в кружении под музыку, закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замочек, качели, веточка; активизировать двигательную память; учить регулировать напряжение и расслабление тела  | индивидуальные коврики  |
| Май | 57,58 | **«Весёлый парашют» (с пособием «Парашют»)** *Цели и задачи:* Вызывать у детей эмоциональный отклик и желание действовать с «Парашютом»; закреплять умение согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать в общем темпе; развивать ловкость, быстроту и сноровку в играх и соревнованиях  | пособие «Парашют», мешочки по количеству детей, средний мяч, кубики (2 шт.)  |
| 59,60 | **Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»** *Цели и задачи:* Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ходьба, рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник; активизировать двигательную память; развивать фантазию, творчество детей, образное мышление; развивать глазомер и точность броска в иге «Набрось колечко»  | индивидуальные коврики, игра «Набрось колечко» (7 шт.)  |
| 61,62 | **Открытое занятие для родителей** **«Веселая прогулка»** *Цели и задачи:* Способствовать проявлению радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки прыжков боком с продвижением вперёд через шнур, равновесия, подлезания; ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой.  | гантели, скакалки по количеству детей, «ручеёк», «удав», обручи на стойках - «ямки», воротики, «ёжики», массажные коврики, шнуры, игрушечный фотоаппар.  |
| 63,64 | **«Магазин игрушек»** *Цели и задачи:* Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку; навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы весёлые мартышки», «Ходят часики», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в прокатывании мячей палочками по дорожке  | игрушки - обезьянка, лошадка, зайчик, мяч, часики, ворона; палки (6 шт.), шнуры, дорожки  |

Всего за срок обучения 64 занятия/64 часа.

**8. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Работа с родителями, родительским комитетом – проводятся консультации, беседы, организовываются выставки детей, участие в конкурсах, организуются разные формы работы с родителями по вопросам ручной умелости у детей (мастер-класс, беседы).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Форма организации мероприятия | Тема | Материал |
| Сентябрь | Родительское собрание  | «Давайте познакомимся»  |  |
| Январь | Открытые занятия (1 год обучения) (2 год обучения)  | «В гости к лесной елочке» «В гости к сказке»  | конспект |
| Май | Открытые занятия (1 год обучения) (2 год обучения)  | «Весеннее путешествие» «Весенняя прогулка»  | конспект |
| В течение года | Индивидуальные консультации  | По интересующим вопросам  |  |

**9. Материально-техническое и учебно-методическое оснащение программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| 1 | Музыкальный центр | 1 |
| 2 | Диски |  |
| 3 | Индивидуальные коврики | 20 |
| 4 | Балансиры | 10 |
| 5 | Мячи, шарики, массажные шарики, ленты, погремушки | По20 |
| 6 | Кубики,мякиши | По 20 |
| 7 | Гимнастические палки | 20 |
| 8 | Обручи, колечки | 20 |
| 9 | Тоннели | 2 |
| 10 | Воротики | 6 |
| 11 | Дорожки  | 5 |
| 12 | Гимнастическая скамейка | 2 |
| 13 | Наклонные доски | 2 |
| 14 | Гимнастическая лестница | 4 |
| 15 | Гимнастичекие маты | 4 |
| 16 | Шнуры | 4 |
| 17 | Пособие «Парашут» | 1 |
| 18 | Игрушки: заяц, медведь, собака, курочка, уточка, кошка  | 6 |
| 19 | Набор «Кузнечик»  | 1 |
| 20 | Велотренажёр  | 1 |
| 21 | Тренажер «Беговая дорожка»  | 1 |
| 22 | Тренажер «Стэппер»  | 1 |
| 23 | Силовой тренажер | 1 |
| 24 | Батут | 1 |
| 25 | Модуль частокол | 3 |

Список литературы

|  |  |
| --- | --- |
| **Дополнительное образование**  | **Учебно-методические пособия, методические разработки**  |
|  | Константинова А.А. «Игровой стретчинг» – СПб, Учебно – методический центр «Аллегро», 1993г Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М, Творческий центр, 2010г Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб, Издательство «Речь», 2002г Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» – М, Просвещение, 1983г Елисеева Е.Н. «Хрестоматия для маленьких» – М, Просвещение, 1987г Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» – СПб, 2000г Интернет - ресурсы  |
| **Педагогический мониторинг**  | Мониторинг освоения воспитанниками дополнительной развивающей программы «Детский фитнес»  |