

«УТВЕРЖДЕНО»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №17 «Лесная сказка»
Р.М. Зарипова



Введено в действие
Приказом заведующего
№1 от «29» августа 2023г.

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
протокол №1 от «29»августа 2023г.

**Программа дополнительного образования
Детский фитнес «Здоровейка»
Для детей в возрасте с 3 до 5 лет**

Программу разработал:
инструктор физической культуры
Харисова Ю.Э

г. Набережные Челны

Оглавление

I. Целевой раздел.	3
1.1. Пояснительная записка.	3
Актуальность.....	3
Отличительные особенности	3
Цель	3
Задачи.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения программы	3
II. Содержательный раздел.....	4
2.1. Календарно-тематическое планирование	4
2.2. Перспективное планирование.....	5
2.3.Формы работы.....	11
2.4. Работа с родителями.....	11
III. Организационный раздел.	11
3.1. Возраст, сроки реализации.....	11
3.2. Кадровые условия реализации Программы:.....	12
3.3. Условия набора	12
3.4. Материально-техническое обеспечение	12
3.5. Программно-методическое обеспечение.....	12
IV. Приложение	14
4.1. Обработка результатов.....	14
4.2. Диагностические карты.....	14

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Здоровейка – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка.

До 6 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. К тому, что нужно быть здоровым, крепким, и для этого заниматься спортом. На занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

Актуальность заключается в том, что фитнес оказывает всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга.

Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Отличительные особенности данной программы заключается в том, что проводятся занятия по футбол – гимнастике и специальные упражнения по различным видам аэробики: Зверо-аэробика, Лого-аэробика, спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс), стрейчинг, а так же нейрогимнастики, которые позволяют укреплению здоровья и повышению двигательной активности.

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

Задачи:

1. Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и гимнастики.
2. Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стрейчинга.
3. Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
4. Способствовать развитию мозговой деятельности и межполушарного пространства, через упражнения нейрогимнастики.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной деятельности:

- начальная диагностика (сентябрь);
- итоговая диагностика (май).

Цель диагностики: Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной программы «Детский фитнес «Здоровейка».

Предполагаемые результаты к концу 1-го года обучения(3-4 года)

- Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стрейчинга
- Умеют управлять своим телом, а так же правильно дышать (носом) во время

дыхательной гимнастики и нейрогимнастики

- Освоили составные элементы движений лого-аэробики.
- Владеют комбинациями движений зверо-аэробики.
- Принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков в силовой-гимнастике.
- Соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку во время бэби-дэнс.

Предполагаемые результаты к концу 2-го года обучения(4-5 лет)

- Владеют обручем и всеми его способами на художественной гимнастике.
- Движения выполняют ритмично и выразительно с максимальной амплитудой на стрейчинг гимнастике.
- Умеют сохранять равновесие на фитболах.
- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног на бэби-дэнс
- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения на спортивной гимнастике.
- Развита сила основных мышечных групп.

II. Содержательный раздел.

2.1. Календарно-тематическое планирование

Месяц	1-й год обучения	Месяц	2-й год обучения
Сентябрь Тема: «Звери Африки»	Зверо-аэробика Стрейчинг Нейрогимнастика	Сентябрь Тема: «Мы поедим мы помчимся»	Фитбол- гимнастика Стрейчинг с элементами йоги
Октябрь Тема: «У бабушки в деревне»	Лого-аэробика Дых. Гимнастика Нейрогимнастика	Октябрь Тема: «Веселый обруч»	Художественная гимнастика Стрейчинг с элементами йоги
Ноябрь Тема: «В цирке»	Силовая гимнастика Стрейчинг Нейрогимнастика	Ноябрь Тема: «Крейзи детки»	Бэби-дэнс Стрейчинг с элементами йоги
Декабрь Тема: «Джунгли зовут»	Зверо-аэробика Стрейчинг Нейрогимнастика	Декабрь Тема: «Тики-тики, таки-таки»	Фитбол- гимнастика Стрейчинг с элементами йоги
Январь Тема: «Домашние животные»	Лого-аэробика Дых. гимнастика Нейрогимнастика	Январь Тема: «Спортивная страна»	Спортивная аэробика Стрейчинг с элементами йоги
Февраль Тема: «Быстрее, выше, сильнее»	Силовая гимнастика Стрейчинг Нейрогимнастика	Февраль Тема: «Силачи на арене»	Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика
Март Тема: «Дикие животные»	Зверо-аэробика Стрейчинг Нейрогимнастика	Март Тема: «Веселый БОМ»	Фитбол- гимнастика Стрейчинг с элементами йоги
Апрель Тема: «Мы поскачем и-го-го»	Лого-аэробика Дых. Гимнастика Нейрогимнастика	Апрель Тема: «Веселые веснушки»	Бэби-дэнс Стрейчинг с элементами йоги

Май Тема: «Аты-баты акробаты»	Силовая гимнастика Стрейчинг Нейрогимнастика	Май Тема: «Атлеты»	Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика
----------------------------------	--	-----------------------	--

2.2. Перспективное планирование

1-й год обучения (3-4 года)			
Сентябрь	неделя	Задачи	Содержательная часть
Сентябрь	1	Разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение (ИУ) «Зайки попрыгайки» II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог» Нейро гим-ка: Ладушки, клювики
	2	-//- Закрепление (3)	III. ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Черепашка»
	3	Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф» Нейро гим-ка: Ухо-нос, змейка
	4	-//- 3	III. ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».
Октябрь	1	Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. Учить правильно дышать носом.	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята» Нейро гим-ка: Ладонь-локоть, Канатоходец III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»
	2	-//- 3	
	3	Формировать чувство ритма, продолжать учиться ИУ	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза»
	4	-//- 3	Нейро гим-ка: Свеча, массаж III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик
Ноябрь	1	Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач» III. ИМП: «Узнай кто позвал».
	2	-//- 3	Нейро гим-ка: Ладушки, клювик, ухо-нос Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»

	3	Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга. Формировать правильную осанку и чувство ритма.	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>Нейро гим-ка: Змейка, ладонь-локоть, свеча</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Нейро гим-ка: Канатоходец, массаж, ухо-нос</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>
	4	-//- 3	
Декабрь	1	Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно.	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение (ИУ) «Зайки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Нейро гим-ка: Ладушки, клювик, змейка</p> <p>Стрейчинг «Черепашка»</p>
	2	-//- Закрепление (3)	
	3	Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Нейро гим-ка: Ладонь-локоть, массаж, свеча</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».</p>
	4	-//- 3	
Январь	1	Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»</p> <p>Нейро гим-ка: Змейка, клювик, канатоходец</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>
	2	-//- 3	
	3	Продолжать закреплять навыки в ползание	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p>
	4	-//- 3	
Февраль	1	Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»</p> <p>Нейро гим-ка: Ладушки, клювик, ухо-нос</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»</p>
	2	-//- 3	
	3	Продолжить учить согласовывать	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты»,</p>

		движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма	«Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи» Ш.ИМП: «Узнай кто позвал». Нейро гим-ка: Канатоходец, свеча, массаж Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»
	4	-//- 3	
Март	1	Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение(ИУ) «Зайки» II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог» Нейро гим-ка: Ладонь-локоть, клювик, массаж Ш.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Черепашка»
	2	-//- Закрепление (3)	
	3	Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф» Нейро гим-ка: Ухо-нос, клювик, канатоходец Ш.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».
	4	-//- 3	
Апрель	1	Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята» Нейро гим-ка: ладошки, ухо-нос, свеча III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»
	2	-//- 3	
	3	Совершенствовать ходьбу из разных и.п.	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза» Нейро гим-ка: массаж, клювик, змейка III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик
	4	-//- 3	
Май	1	Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач» Нейро гим-ка: канатоходец, массаж, свеча Ш.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»
	2	-//- 3	
	3	Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи», Ш.ИМП: «Узнай кто позвал».
	4	-//- 3	

			Нейро гим-ка: Клювик, ладнь-локоть, змейка Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»
2-й год обучения (4-5 лет)			
Сентябрь	неделя	Задачи	Содержательная часть
	1	Упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз»
	2	-//- 3	
	3	Упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»
4	-//- 3		
Октябрь	1	Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА	I. Маршировка по кругу, бег с захлестом голени с остановкой по сигналу (стрейчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стрейчинг «Цапля машет крыльями») II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики»
	2	-//- 3	III. ИМП: «Черт и краски», Стрейчинг с элементами йоги: «Поза воина», «Качели», «Кузнечик»
	3	Развивать внимание и быстроту реакций, воспитывать организованность и дисциплину	I. Маршировка по кругу, бег с захлестом голени с остановкой по сигналу (стрейчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стрейчинг «Цапля машет крыльями») II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики», «Спираль», «Самый ловкий»
	4	-//- 3	III. ИМП: «Черт и краски», Стрейчинг с элементами йоги: «Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр» «Верблюд», «Черепашка»
Ноябрь	1	Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки», «поза лотоса».
	2	-//- 3	
	3	Формировать потребность в	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка»

		двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности	II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»
Декабрь	4	-//- 3	
	1	Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз»
	2	-//- 3	
	3	Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»
Январь	4	-//- 3	
	1	Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА	I. Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил» II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка» III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»
	2	-//- 3	
	3	Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности	I. Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил», «Мячик» II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Приседаем», «Прыжки» III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»
Февраль	4	-//- 3	
	1	Учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач»
	2	-//- 3	III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти

			большой»
	3	Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос», III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой», «Ежик»
	4	-//- 3	
Март	1	Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз»
	2	-//- 3	
	3	Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница», «Растяжка» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»
	4	-//- 3	
Апрель	1	Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки» III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Поза лотоса»
	2	-//- 3	
	3	Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки», «Ножницы» III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»
	4	-//- 3	
Май	1	Продолжать учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет»,

		умение работать в парах	«Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач» III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой»
	2	-//- 3	
	3	Продолжать формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос», III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек»,
	4	-//- 3	

2.3. Формы работы



2.4. Работа с родителями

Работа с родителями						
Традиционные			Нетрадиционные			
Родительские собрания	Индивидуальные беседы	Консультации	Открытые занятия	Мастер-классы	Семинары, практикумы	Памятки для родителей

III. Организационный раздел.

3.1. Возраст, сроки реализации

ОД в соответствии программой осуществляется 1 раз в неделю. Количество ОД в месяц 4, в год 36 (с сентября по май месяц). Программа рассчитана на 2 года. Длительность занятий, в зависимости от возраста от 15/20 минут. Можно проводить эти занятия вместе с родителями. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям.

1-й год обучения 3-4 года - 15 мин

2-й год обучения 4-5 лет - 20 мин

3.2. Кадровые условия реализации Программы:

Реализация Программы осуществляется педагогом с высшим профессиональным образованием – Физическая культура

3.3. Условия набора:

Группы формируются по возрасту

Для занятий необходима спортивная форма и кроссовки.

3.4. Материально-техническое обеспечение

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря :

1. Музыкальная колонка
2. Спортивное оборудование:
 - гимнастические палки
 - гимнастические мячи
 - гимнастические обручи
 - гимнастические маты
 - скакалки
 - мячи большие резиновые (фитбол)
 - гимнастические гантели (пластик.)
 - флажки
 - тяжелые гимнастические мячи
 - мягкие модули разных форм
 - фитнес тренажеры
 - стена для скалолазания
 - скамейки
 - кольца
 - батут
 - гимнастическая стенка
 - массажные мячики
 - ленточки
 - тяжелые мячи до 1 кг
 - туннель

3.5. Программно-методическое обеспечение

- Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
- Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008г.
- Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
- Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
- Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
- Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
- Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
- Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая

гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб . Детство-пресс., 2000.

- Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
- Т.А.Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
- Н.А. Фомина – методические рекомендации к программе по физ. воспит. дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми)

Приложение

4.1. Обработка результатов в протоколе мониторинга усвоения программы «Детский-фитнес»:

- если ребенок выполнил элемент правильно, то ставится 3 балла;
- если выполнил частично -2 балла;
- если не выполнил - 1 балл;

Сделать это нужно по всем видам элементов - столбики по вертикали. Теперь нам видно, по каким видам справился или не справился тот или иной ребенок. В графе результат освоения программы ребенком.

- «усвоил» красный кружок 31-36 баллов
- «частично усвоил» зеленый кружок 25-30 баллов
- «не усвоил» синий кружок 19-24 баллов

4.2. Диагностические карты

3-й год обучения																									
ФИО	Зверо-аэробика				Лого-аэробика				Силовая гимнастика				Стрейчинг				Дыхательная гимнастика				Нейрогимнастика				РЕЗУЛЬТАТ
	Комплекс упражнений				Комплекс упражнений				Комплекс упражнений				Комплекс упражнений				Комплекс упражнений				Комплекс упражнений				
	Сен.	Май	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	
4-й год обучения																									
ФИО	Фитбол-гимнастика				Худ. гимнастика				Бэби-дэнс				Спортивная гимнастика				Силовая гимнастика				Стрейчинг с элементами йоги				РЕЗУЛЬТАТ
	Комплекс упражнений				Комплекс упражнений				Комплекс упражнений				Комплекс упражнений				Комплекс упражнений				Комплекс упражнений				
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	

Комплексы упражнений:

1-ый год обучения

- Зверо-аэробика (Тигр, зебра, бегемот, обезьяна, носорог, жираф)
- Лого-аэробика (Корова, лошадка, петушок, ягнята, цыплята, курочка, коза)
- Силовая гимнастика (Акробаты, колобок, самолет, циркач, насос, силачи)
- Стрейчинг (Черепашка, домик, вафелька, цапля)
- Дыхательная гимнастика (Еж, поехали, шарик)
- Нейрогимнастика (Ладушки, клювик, ухонос, змейка, ладонь-локоть, канатоходец, свеча, массаж)

2-ой год обучения

- Фитбол-гимнастика (Наклоны, попрыгунчики, самолеты, арка, качели, мостик, крокодил, дом, мельница, растяжка)
- Художественная гимнастика (Жонглер, лови-бросай, фокусник, мяч, воротики, спираль, ловкач)
- Бэби-дэнс (Топ, хоп, буги, круги, полу-солнце, тюльпан, клубок, взрыв, прыжки, ножницы)
- Спортивная гимнастика (Плечи, шаги, пружина, наклоны, велосипед, спрячемся, неваляшка, волна, приседаем, прыжки)
- Силовая гимнастика (Мяч, стрела, достань, муравей, самолет, кран, циркач, колобок, насос)
- Стрейчинг с элементами йоги (Звезда, пушка, собака, замок, жучок, воин, кузнечик, тигр, верблюд, черепаха, лотос)

Пролито, пронумеровано,
скреплено печатью: 15 листов

Ирина Владимировна Зарипова

Р.М. Зарипова

