

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»


«Йошкар-Оласе 47-ше №-ан
«Ю орто» йочасад» муниципал бюджет
школ деч ончычсо
туныктымo тoнеж

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 47
«Чудо-остров» г. Йошкар-Олы»

424038, РМЭ, г.Йошкар-Ола, ул.Кирова 15 б, эл.почта: chudo-ostrov47@mail.ru

ПРИНЯТО
педагогическим советом
от 31 августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ «Детский
сад № 47 «Чудо-остров»
Е.Б.Еремина
31 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник отдела ДО
УО администрации ГО «Город Йошкар-Ола»
 Ю.Н. Соловьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: группа раннего возраста, младшая группа (2-4 лет)
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов:32
Фамилия И.О., должность разработчика(ов) программы: Беляева Ю.А. инструктор по физической культуре, высшей квалификационной категории.

г. Йошкар-Ола
2023г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

- 1.1 Общая характеристика программы/ пояснительная записка.
- 1.2 Цели и задачи программы.
- 1.3 Объем программы.
- 1.4 Содержание программы.
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Учебный план
- 2.2 Календарный учебный график
- 2.3 Условия реализации Программы
- 2.4. Формы, порядок текущего контроля
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши-крепыши» (далее «Программа») составлена на основе законов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 47 г. Йошкар-Олы «Чудо-остров».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: с каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми 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.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Отличительные особенности программы:

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, комплексного подхода, включающего различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

Программа включает в себя детский фитнес, двигательные игры, ритмическую гимнастику, упражнения с предметами, дыхательную гимнастику, стретчинг, корригирующую ходьбу.

- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. - Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Адресат программы: программа рассчитана на обучение детей.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: базовый

Режим занятий: периодичность 1 раз неделю во второй половине дня.

Возрастная группа	Продолжительность учебного часа
2-3 года (младшая группа раннего возраста)	10 минут
3-4 лет (младшая группа)	15 минут

Длительность занятий варьируется в зависимости от возраста детей и не превышает время, предусмотренное «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами»

Особенности организации образовательного процесса: Форма реализации образовательной программы подразумевает проведение групповых занятий в группах одного возраста, предполагаемая наполняемость групп 10-15 человек.

Особенности набора детей: набор детей производится на основании заявления родителей (законных представителей). А также допустимо принимать детей в течение учебного года по желанию родителей и исходя из возможностей

1.2 Цель программы: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом с использованием физкультурно-оздоровительного оборудования.

1.3 Основные задачи:

Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;

- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- приобщение к здоровому образу жизни;

Развивающие

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой 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, умения 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 умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

1.3. Объем программы:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы- 32 учебных часа

1.4 Содержание программы:

Содержание программы для детей 2-3 лет (группа раннего возраста)

Месяц	№/п	Тема, цель, задачи	Оборудование:
Сентябрь	1.	«Лесной стадион» <i>Цели и задачи:</i> привлекать интерес детей к занятиям фитнесом; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать	шнур с ленточками, «грибочки», орешки, морковки» по количеству детей, воротики (4 шт.), корзинки

		ловкость при подлезание под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторики	(3 шт.)
	2.	Игровой стретчинг - сказка «Колобок» <i>Цели и задачи:</i> 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
		Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз) И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз) И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону) И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз) И.п. стойка ноги врозь, мяч в	

	<p>согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз) И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперед 3-4 исходное положение (6 раз) И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза</p>	
3.Октябрь	<p>«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами) <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	<p>обручи по количеству детей, шнуры</p>
4.	<p>«Магазин игрушек» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	<p>игрушки – кошка, мяч, кукла, книжка, мишка, обезьянка; мячи по количеству детей, неваляшка</p>

	подбрасывании и ловле мяча	
5.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Теремок» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	«Теремка» из модулей, игрушки персонажи сказки
	<p>6. «Мы сильные и ловкие!» (с гимнастическими палками) <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	Гимнастические палки по количеству детей, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), туннель
	<p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.</p> <p>2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.</p> <p>3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и. п.</p> <p>4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.</p> <p>5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.</p> <p>7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх;</p>	

	<p>2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево. 8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.</p>	
Ноябрь.	<p>7.Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	<p>индивидуальные коврики, зонтик, «Солнышко»</p>
	<p>Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах –фитболах. 1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения. 2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком. 3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе. 4. «Хлопки» - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе. 5. «Юла» - переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону. 6. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются. 7. «Помашем хвостиком» - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»). 8. «Паук» - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.</p>	
	<p>8. «Игра с ёжиками» <i>Цели и задачи:</i> поддерживать</p>	<p>массажные</p>

	<p>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 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</p>	<p>мячики по количеству детей, воротики, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры 1</p>
	Комплекс ОРУ у шведской стенки	
	<p>9. Игровой стретчинг - сказка «Репка» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	<p>индивидуальные коврики, мячи по количеству детей, шнур с ленточками, игрушки - персонажи</p>
	<p>10. Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали» <i>Цели и задачи:</i> формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с</p>	<p>индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей</p>

	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	
Декабрь	11. «Снежинки-пушинки» <i>Цели и задачи:</i> 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
	12. Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок» <i>Цели и задачи:</i> 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
	13. «В гости к ёлочке» <i>Цели и задачи:</i> 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»

	<p>14. Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	Индивидуальные коврики
Январь	<p>15. Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок» <i>Цели и задачи:</i> 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)</p>	индивидуальные коврики.
	<p>Релаксация «Встреча с Дюймовочкой» Инструктор: посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево-вверх на ветки деревьев – вниз на траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще взглянем, посмотрим: кто же там? Интересно, выходите, не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвою. Какой шалун! Расслабьте шею, покатайте голову по плечам. Шея, как ниточка болтается, легкая, легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник, на котором в скорлупке грецкого ореха спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими как Дюймовочка. И спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно, подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспите, руки и ноги затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще.</p>	

	<p>Выпрямите затекшие руки и ноги и спину. Вставайте, хватит спать. Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька и покачивайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька качается то тихо, то сильно. Колыбелька так сильно раскачалась. Что закрутилась на одном месте. То в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук Ж-ж-ж! Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Шевелит лапками быстро-быстро, часто-часто. Но вот жуку удалось перевернуться, и он полетел жужжа. Легко, свободно летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке.</p>	
	<p>16.«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками) <i>Цели и задачи:</i> 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; подлезание под воротниками, перешагивании; развивать у детей координацию движений под музыку, умение сочетать движения с музыкой и словами</p>	<p>Гимнастические палки по количеству детей</p>
	<p>Комплекс упражнения на дорожке здоровья</p>	
<p>Февраль</p>	<p>17. Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	<p>Индивидуальные коврики, ёлочка</p>

	ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; учить детей регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание	
	18. Открытое занятие для родителей «Теремок» <i>Цели и задачи:</i> 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 мышка, ежик, заяц, лиса, волк, медведь; массажные шарики (по количеству детей); ткань для игры; гимнастические скамейки, «льдинки» (2шт), гимнастический мат, дуги (2шт)
	19. Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр» <i>Цели и задачи:</i> 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
	Комплекс ОРУ на фитболах	
	20.«Нам весело!» (с воздушными шариками) <i>Цели и задачи:</i> 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

Март	<p>21. Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке» <i>Цели и задачи:</i> 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.</p>	индивидуальные коврики, дорожки
	<p>Комплекс ОРУ с гантелями</p> <p>1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.</p> <p>2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.</p> <p>3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам; 4 – и. п.</p> <p>4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.</p> <p>5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.</p> <p>7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.</p> <p>8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.</p>	
	<p>22.«К обезьянкам в гости» <i>Цели и задачи:</i> через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение</p>	игрушка обезьянка, тренажёрная горка, дорожки, модули «брёвнышки» (2 шт.), модуль

	<p>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</p>	«удава»
	Комплекс ОРУ с флажками	
	<p>23. Игровой стретчинг - сказка «Кто я?» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	<p>индивидуальные коврики, дорожки, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка</p>
	Работа на беговой дорожке	
	<p>24.«Прогулка на цветочную поляну» <i>Цели и задачи:</i> 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.</p>	<p>дорожки, «следочки», воротики, наклонные доски, гимнастические маты,</p>
	Упражнения, ходьба по канату	
Апрель	<p>25. Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка» <i>Цели и задачи:</i> дать детям эмоциональный заряд бодрости и</p>	Индивидуальные коврики

	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	
	Степ аэробика.	
	26. «Мы играем!» <i>Цели и задачи:</i> 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, подлезание под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания на тренажёрах по заданию взрослого	гимнастические палки по количеству детей, модули «брёвнышки», «заборчики», «ёлочки» - стойки, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка
	27. Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке» <i>Цели и задачи:</i> 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»

<p>Май</p>	<p>28. «Мы едем, едем, едем!» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	<p>колечки по количеству детей, светофор, машины (3 шт.), шнуры, дорожки, модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - стойки – ориентиры, ленточки</p>
	<p>29. «Весёлый зоопарк» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	<p>модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики»</p>
	<p>30 Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие» <i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, в рассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.</p>	<p>игрушки –мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук</p>

Содержания программы для детей 3-4 лет (младшая группа)

Месяц	№ занятия	Тема, цель, задачи	Оборудование:
-------	-----------	--------------------	---------------

Сентябрь	1	<p>«Весёлые мячики» (с мячами) <i>Цели и задачи:</i> формировать у детей интерес и стремление заниматься фитнесом; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; учить детей ползать на четвереньках, толкая головой мяч до цели, отбивать мяч ногой в ворота; развивать фантазию, творчество детей</p>	<p>мячи по количеству детей, обручи (6-7 штук), пособие «парашют», воротники (3-4 шт.)</p>
<p>Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см; Работа на тренажерах</p>			
	2.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	<p>индивидуальные коврики</p>
<p>Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах –фитболах. 1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения. 2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком. 3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе. 4. «Хлопки» - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе. 5. «Юла» - переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону. 6. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются. 7. «Помашем хвостиком» - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком») 8. «Паук» - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.</p>			

	Работа на тренажерах		
Октябрь	3.	<p>«Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами) <i>Цели и задачи:</i> дать детям эмоциональный 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</p>	обручи по количеству детей, обручи (6-7 штук), шнуры
	Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см; Работа на тренажерах (беговая дорожка)		
	4.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	индивидуальные коврики, «Батут» гимнастическая скамейка, «Батут», туннель, балансиры «-«ёжики», тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка, силовой тренажёр
	5.	<p>Мыслительные и ловкие» (с гантелями) <i>Цели и задачи:</i> дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по</p>	гантели по количеству детей

		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	
	<p>Комплекс ОРУ с гантелями</p> <p>1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.</p> <p>2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.</p> <p>3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и. п.</p> <p>4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.</p> <p>5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.</p> <p>7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.</p> <p>8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.</p>		
Ноябрь	6.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> 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</p>	индивидуальные коврики, обручи по количеству детей

		<p>выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, ящерица, орешек, пчёлка; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность</p>	
	<p>Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.</p> <p>1. И.п. – упор стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди. 1 – 3 – сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые наклоны туловищем. 4 – и.п. (4-6 раз)</p> <p>2. И.п. – упор стоя, хват за рейку на уровне плеч, поочерёдные махи ногами назад. То же в стороны. (4-6 раз)</p> <p>3. И.п. – стоя вплотную спиной к стенке, держать хватом на уровне таза. 1 – 2 – упор стоя, сзади прогнувшись. 3 – 4 – вернуться в и.п. Это же упражнение можно выполнять со сгибанием одной ноги, с махом прямой ноги, с выпадом, а также держась за рейку на уровне плеч или головы (4-6 раз)</p> <p>4. И.п. – вис лицом к стенке хватом за рейку на уровне головы. 1 – поворот туловища в стороны с отведением руки в сторону. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону. (4-6 раз)</p> <p>5. И.п. – упор стоя на расстоянии шага, хват за рейку на уровне груди. 1 – 2 – согнуть руки до касания стенки грудью. 3 – 4 – разогнуть руки, и.п. (4-6 раз)</p> <p>6. И.п. – вис на стенке, хват на уровне плеч, на каждый счёт сгибание и разгибание рук</p> <p>7. И.п. – вис стоя лицом к стенке на расстоянии одного шага и держась на уровне плеч. 1 – 2 – опуститься на колени. 3 – 4 – вернуться в и.п.</p> <p>8. И.п. – вис стоя лицом к стенке на нижней рейке на согнутых руках. 1 – поворот туловища с переходом в вис стоя на одной руке. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <p>9. И.п. – вис лицом к стенке. 1 – согнуть ноги назад до отказа. 2 – и.п.</p> <p>10. И.п. – вис стоя ноги врозь на стенке согнув руки, хват на уровне плеч. 1 – выпрямляя руки, согнуться в тазобедренных суставах. 2 – и.п. 3 – выпрямляя руки, прогнуться. 4 – и.п.</p> <p>Работа на тренажерах (беговая дорожка)</p>		

	7.	<p>«Игра с ёжиками» (с массажными шариками) <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	массажные мячики по количеству детей, балансиры - «ёжики», гимнастические маты, шнур, туннель
Комплекс ОРУ с массажными мячами; Работа на тренажерах			
	8.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Спать пора» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	индивидуальные коврики, «листки»
Комплекс ОРУ с гимнастической лентой			

		<p>1. И. п. — стойка ноги врозь, лента вниз. Поднять ленту вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, ленту вниз. Поднять ленту вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, лента вниз. Поворот вправо (влево), ленту отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, лента на коленях. Поднять ленту вверх, наклониться вперед и коснуться лентой пола как можно дальше. Выпрямиться, ленту вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, лента на полу. Прыжки через ленту на двух ногах (6-8 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.</p> <p>Комплекс упражнений на диске «Здоровья»</p>	
	9.	<p>«В зимнем лесу» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>	«ёлочки» - стойки, тренажерная я горка, модуль «Бочка», «снежинки », кубики – «льдинки»
	ОРУ в движении с мячами; Работа на тренажерах		
Декабрь	10.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима» <i>Цели и задачи:</i> способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать</p>	индивидуальные коврики

		<p>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</p>	
	<p>Релаксация «Встреча с Дюймовочкой» Инструктор: посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево-вверх на ветки деревьев – вниз на траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще взглянем , посмотрим: кто же там? Интересно, выходите, не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвою. Какой шалун! Расслабьте шею, покатайте голову по плечам. Шея, как ниточка болтается, легкая, легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник на котором в скорлупке грецкого ореха спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими как Дюймовочка. И спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно, подогните ноги, руки сложите, ладонки под щеку. Долго так не проспите, руки и ноги затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще. Выпрямите затекшие руки и ноги и спину. Вставайте, хватит спать. Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька и покачивайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька качается то тихо, то сильно. Колыбелька так сильно раскачалась. Что закрутилась на одном месте. То в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук Ж-ж-ж! Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Шевелит лапками быстро-быстро, часто-часто. Но вот жуку удалось перевернуться, и он полетел жужжа. Легко, свободно летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке.</p>		
	11.	<p>«Цветные автомобили» (с колечками) <i>Цели и задачи:</i> обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; содействовать развитию чувства ритма; упражнять в седах и</p>	<p>колечки по количеству детей, дорожки, наклонные доски, гимнастическая скамейка, туннель, модуль «Частокол» , шнуры, детские машины (4 шт.)</p>

		упорах; воспитывать организованность и дисциплинированность; развивать скоростно-силовые и координационные способности; упражнять в равновесии, пролезании	
	12.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> 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</p>	индивидуальные коврики, «ёлочки» - стойки
		<p>1.Силовой тренажер. Лежа на спине, ноги под нижним валиком. 1-выпрямление ног; 2-и.п. 2.Батут. Прыжки на месте. 3.Мяч массажер. Массаж рук. 4.Эспандер. Жгут за спиной.</p>	
	13.	<p>«Палочка – помогалочка» (с гимнастическими палками)</p> <p><i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений;</p>	гимнастические палки по количеству детей, тренажёрная горка, модуль «Частокол», детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры,

		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	силовой тренажёр
	<p>Релаксация «В кукольном театре» Инструктор: Бом-бом-бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют 12, все куклы оживут. Здесь светло, задуйте свои свечи и поставьте на стол, возьмем их на обратном пути. Встаньте в круг подальше друг от друга, чтобы не мешать увидеть сказку. Покажите, как двигаются стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так. «Бом, бом!»-забили часы. Давайте вместе сосчитаем до 12. Первыми ожили куклы би-ба-бо, которые одевают на руку. Давайте я каждому надену на руку веселого петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы задвигались руки и голова у петрушки. Какой веселый петрушка! А теперь вы сами стали куклами би-ба-бо (инструктор имитирует). Наклоните голову, поздоровайтесь, как это делает Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на нем голова куклы. Разведите прямые, напряженные руки в стороны. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует. Поклонитесь зрителям. Петрушка кланяется низко. Тело, как из тряпочки. Наклонитесь, руки и голова повисли, расслабились.</p>		
Январь.	14.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик» <i>Цели и задачи:</i> 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,</p>	индивидуальные коврики, «цветные рыбки» на верёвочке

		раскрепощенности и творчества в движении; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку	
15.	Открытое занятие для родителей «В гости к сказке» <i>Цели и задачи:</i> 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
		Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	
	16. Февраль	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал» <i>Цели и задачи:</i> 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.	
		Комплекс ОРУ с гантелями Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	
	17.	«Нам весело!» (с воздушными шариками) <i>Цели и задачи:</i> 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	
		Работа на тренажерах по методу круговой тренировки 1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо. 3. Ролик гимнастический. Прокатывание ролика змейкой обходя фишки.	

	<p>4.Беговая дорожка. Бег чередование с ходьбой. 5.Скамья для прессы. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног. 6.Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки с гантелями согнуты в локтях. 1-подъем гантели вверх; 2-и.п. 7.Батут. Прыжки с хлопком перед собой 8.Большой массажный мяч. Лежа на спине прокатывание вперед и назад со страховкой инструктора. 9.Эспандер. Жгут перед собой</p>
<p>18.</p>	<p>Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>
	<p>Комплекс ОРУ с флажками.</p> <p>1. «Большие круги».</p> <p>И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз.</p> <p>4 взмаха через стороны вверх, скрестить и опустить через стороны вниз. После 3-4 повторений — пауза. То же, большие круги в боковой плоскости. Следить за перемещением флажков. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.</p> <p>2. «Дотянись».</p> <p>И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1-2- наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола с наружной стороны; 3-4- и.п. - вдох. Повторить 6 раз.</p> <p>3. «Сильные взмахи».</p> <p>И.п.: сидя на пятках, флажки опущены. 1-2-подняться на колени, флажки через стороны вверх, взмахи; 3-4- и.п. Следить за перемещением флажков. Повторить 6 раз.</p> <p>4. «Флажки вверх».</p> <p>И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки перед грудью вертикально. 1-поворот вправо; 2-флажки вверх, посмотреть на них; 3- флажки перед грудью; 4- и.п. Следить за перемещением флажков. То же, влево. Повторить по</p>

	<p>4 раза.</p> <p>5. «Ноги вместе».</p> <p>И.п.: лежа, флажки в стороны. 1-2-согнуть ноги, колени ближе к себе, флажки к коленям вертикально; 3-4-и.п. Сгибая ноги, сказать «вместе», голову слегка приподнять. Повторить 5 раз.</p> <p>6. «Подпрыгивание».</p> <p>И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 6 подпрыгиваний, восьмой с поворотом направо, 4 шага. Повторить 2 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки</p>	
Март	19.	<p>«К обезьянкам в гости»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> 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</p>
<p>Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах фитболах.</p> <p>1. «Буратино». И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах. 1 - поворот головы вправо. 2-3 - медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 - и. п. (5 раз).</p> <p>2. «Колеса». И. п.: сидя на мяче, руки согнуть в локти перед грудью. Вращение согнутых рук одна вокруг другой (10 секунд)</p> <p>3. «Часики». И. п.; сидя на мяче, руки на поясе. 1 -наклон вправо (влево); 2 - и. п. (4 раза).</p> <p>4. «Черепашка». И. п.: лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони. 1 -медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 - и. п. (3 раза).</p> <p>5. «Ленивец». И. п.: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок - на ладони. Выполнение, покачивания на мяче вперед-назад (5 раз).</p> <p>6. «Мячики». И. п.: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение, легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад (качели, с хлопками перед собой и за спиной (20 секунд).</p> <p>7. «Пловец». И. п.: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.</p>		

	<p>1 — прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 - и. п. (6 раз).</p> <p>8. «Волна». И. п.: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1 - прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклонить и. п. (5 раз).</p> <p>9. «Силач». И. п.: сидя на пятках, держать мяч двумя руками. 1 – встать, поднять мяч вверх, посмотреть на него. 2 - и. п. (5 раз).</p> <p>10. «Мячики». И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах. Легкие покачивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20 секунд).</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки</p>
20.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>
Комплекс ОРУ на диске «Здоровья»	
21.	<p>«Прогулка на цветочную поляну (с модулями) <i>Цели и задачи:</i> через воображаемый раздражительный 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</p>
<p>Релаксация «Бубенчик». Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.</p>	
22.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Кто я?» <i>Цели и задачи:</i> 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</p>

	Комплекс степ-аэробика Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	
Апрель.	23.	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками) <i>Цели и задачи:</i> 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 вперед 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
	Комплекс ОРУ с обручем 1. И. п.-основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1-обруч вперед; 2 - обруч вверх, вертикально; 3- обруч вперед; 4 -вернуться в исходное положение. (6-7раз) 2. И. п. -стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо, руки прямые; 2– и.п. То же влево (6 раз). 3. И. п. -стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 -поднять обруч вверх; 2 -наклон вправо, руки прямые; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 — и.п (6 раз). 5. И. п. — основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 -присесть, взять обруч с боков; 2 - выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 -присесть, положить обруч; 4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).	
	24.	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах» <i>Цели и задачи:</i> 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 лёжа; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; развивать чувство ритма; совершенствовать выполнение танцевальных движений
	Комплекс ОРУ на ковриках Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	
	25.	«Мы едем, едем, едем!» <i>Цели и задачи:</i> 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
	<p>Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги врозь, скамейка между ног. 1-2 - дугами наружу руки вверх — вдох; 3-4 - и. п. - выдох.</p> <p>И. п. - о. с, руки на пояс, скамейка впереди. 2. 1-2 - присед, руки на край скамейки — выдох; 3-4 - встать, и. п. - вдох.</p> <p>3. И. п. - о. с, руки за голову, скамейка впереди. 1 - наклон, ладони на скамейку; 2-3 - сгибая руки, пружинящие наклоны; 4 - и. п.</p> <p>4. И. п. — сед продольно, держась руками за дальний край скамейки. 1-2 — сгибая ноги, стараться пятками коснуться переднего края скамейки; 3-4 — и. п.</p> <p>5. И. п. - сед поперек, ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища направо; 2 - и. п.; 3-4 - то же, поворот налево.</p> <p>6. И. п. — левая нога на скамейке, руки на пояс. 1-7 - прыжки на правой; 8 - прыжком сменить положение ног; 9-16 — то же на левой ноге.</p>	
	26.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> 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»</p>
	<p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки</p> <p>1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.</p> <p>2. Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.</p> <p>3. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки с гантелями согнуты в локтях. 1-подъем гантели вверх; 2-и.п.</p> <p>4. Батут. Прыжки 3 хлопка над головой и 3 впереди.</p> <p>5. Мяч массажер. Массаж спины.</p>	

	6.Эспандер. Жгут перед собой	
Май.	27.	<p>«Весёлый зоопарк»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> 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</p>
	Комплекс ОРУ с флажками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	
	28.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Чижики»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> 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</p>
	29.	<p>Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> способствовать проявлению радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки прыжков боком с продвижением вперёд через шнур, равновесия, подлезание; ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой.</p>

1.5 Планируемые результаты освоения программы.

- Воспитание здорового во всех отношениях человека;
- Закаливание и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Повышение работоспособности, создание хорошего настроения, способствующего общению между детьми;
- Повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
- Сформированность потребности к ежедневной двигательной деятельности;
- Развитие спортивно-волевых качеств личности.

Результаты обучения (к концу обучения по Программе)

Воспитанники к концу года обучения по программе должны знать основы детского фитнеса, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

Дети должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план

(2-3 года младшая группа раннего возраста)

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество занятий			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Валеологическое образование (формирование навыков ЗОЖ)	2	2	0	Опрос, тестирование в форме игры
2	Комплексы ОРУ с гимнастической палкой	4	0	4	Практическое задание
3	Комплексы ОРУ с массажным мячом	3	0	3	Обучающее занятие
4	Формирование двигательных умений и навыков	4	0	4	Игровое занятие
5	Развитие двигательных способностей (равновесие, ориентировки, координации)	5	0	5	Игровое занятие
6	Музыкально-ритмические упражнения	3	0	3	Практическое занятие
7	Игровые упражнения	3	0	3	Игровое занятие
8	Игровой массаж	4	1	3	Проверочное занятие
9	Комплексы дыхательной	2	0	2	Обучающее занятие

	гимнастики				
10	Упражнения по релаксации	2	0	2	Игровое занятие
11	Итого:	32 часа	3ч	29ч.	Игровое занятие

Учебный план (3-4 года младшая группа)

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество занятий			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Валеологическое образование (формирование навыков ЗОЖ)	2	2	0	Опрос, тестирование в форме игры
2	Комплексы ОРУ на гимнастических ковриках	4	0	4	Практическое задание
3	Комплексы ОРУ с гимнастической палкой	3	0	3	Обучающее занятие
4	Формирование двигательных умений и навыков	4	0	4	Игровое занятие
5	Развитие двигательных способностей (равновесие, ориентировки, координации)	5	0	5	Игровое занятие
6	Музыкально-ритмические упражнения	3	0	3	Практическое занятие
7	Игровые упражнения	3	0	3	Игровое занятие
8	Игровой массаж	4	1	3	Проверочное занятие
9	Комплексы дыхательной гимнастики	2	0	2	Обучающее занятие
10	Упражнения по релаксации	2	0	2	Игровое занятие
11	Итого:	32 часа	3ч	29ч.	Игровое занятие

2.2 Календарный учебный график

(2-3 года младшая группа раннего возраста)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 47 "ЧУДО-ОСТРОВ" Г. ЙОШКАР-ОЛЫ",**
Еремина Елена Борисовна, Заведующий

14.09.23 09:52 (MSK)

Сертификат FADEFFC750D17250542509540C17608C

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	12.09	16.30-16.45	Очное занятие	1.	Комплекс №1 (знакомство)	Спортивный зал	Опрос, тестирование в форме игры
2	сентябрь	19.09	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (освоение)	Спортивный зал	Практическое занятие
3	сентябрь	26.09	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (усложнение)	Спортивный зал	Обучающее
4	октябрь	03.10	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (закрепление)	Спортивный зал	Игровое занятие
5	октябрь	10.10	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №2 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
6	октябрь	17.10	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №2(освоение)	Спортивный зал	Практическое
7	октябрь	24.10	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №2 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
8	ноябрь	07.11	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №2 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
9	ноябрь	14.11	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №3 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
10	ноябрь	21.11	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №3 (освоение)	Спортивный зал	Игровое занятие
11	ноябрь	28.11	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №3 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
12	декабрь	05.12	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №3 (закрепление)	Спортивный зал	Тестирование в форме игры
13	декабрь	12.12	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №4 (знакомство)	Спортивный зал	Практическое занятие
14	декабрь	19.12	16.30-16.45	Очное групповое	1	Комплекс №4 (освоение)	Спортивный зал	Обучающее

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 47 "ЧУДО-ОСТРОВ" Г. ЙОШКАР-ОЛЫ",
Еремина Елена Борисовна, Заведующий

14.09.23 09:52 (MSK)

Сертификат FADEFFC750D17250542509540C17608C

				занятие				занятие
15	декабрь	26.12	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№4 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
16	январь	09.01	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№5 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
17	январь	16.01	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№5 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
18	январь	23.01	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№5 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
19	февраль	06.02	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№5 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
20	февраль	13.02	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№6 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
21	февраль	20.02	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№6 (освоение)	Спортивный зал	Игровое занятие
22	февраль	27.02	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№6 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
23	март	01.03	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№6 (закрепление)	Спортивный зал	Тестирование в форме игры
24	март	09.03	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№7 (знакомство)	Спортивный зал	Практическое занятие
25	март	15.03	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№7 (освоение)	Спортивный зал	Обучающее занятие
26	март	22.03	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№7 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
27	апрель	05.04	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№8 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
28	апрель	12.04	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№8 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
29	апрель	19.04	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№8 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие

30	апрель	26.04	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №8 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
31	май	17.05	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №8 (закрепление)	Спортивный зал	Обучающее занятие
32	май	24.05	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Показательные выступления	Спортивный зал	Итоговое занятие

**Учебный график
(младший возраст 3-4 года)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	13.09	16.55-17.15	Очное занятие	1.	Комплекс №1 (знакомство)	Спортивный зал	Опрос, тестирование в форме игры
2	сентябрь	20.09	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (освоение)	Спортивный зал	Практическое занятие
3	сентябрь	27.09	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (усложнение)	Спортивный зал	Обучающее
4	октябрь	04.10	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (закрепление)	Спортивный зал	Игровое занятие
5	октябрь	11.10	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №2 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
6	октябрь	18.10	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №2(освоение)	Спортивный зал	Практическое
7	октябрь	25.10	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №2 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
8	ноябрь	08.11	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №2 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
9	ноябрь	15.11	16.55-17.15	Очное групповое	1	Комплекс №3 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 47 "ЧУДО-ОСТРОВ" Г. ИОШКАР-ОЛЫ",
Еремина Елена Борисовна, Заведующий

14.09.23 09:52 (MSK)

Сертификат FADEFFC750D17250542509540C17608C

				занятие				занятие
10	ноябрь	22.11	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №3 (освоение)	Спортивный зал	Игровое занятие
11	ноябрь	29.11	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №3 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
12	декабрь	06.12	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №3 (закрепление)	Спортивный зал	Тестирование в форме игры
13	декабрь	13.12	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №4 (знакомство)	Спортивный зал	Практическое занятие
14	декабрь	20.12	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №4 (освоение)	Спортивный зал	Обучающее занятие
15	декабрь	27.12	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №4 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
16	январь	10.01	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №5 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
17	январь	17.01	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №5 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
18	январь	24.01	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №5 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
19	февраль	07.02	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №5 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
20	февраль	14.02	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №6 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
21	февраль	21.02	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №6 (освоение)	Спортивный зал	Игровое занятие
22	февраль	28.02	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №6 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
23	март	07.03	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №6 (закрепление)	Спортивный зал	Тестирование в форме игры
24	март	14.03	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №7 (знакомство)	Спортивный зал	Практическое занятие
25	март	21.03	16.55-	Очное	1	Комплекс №7	Спортивный	Обучаю

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 47 "ЧУДО-ОСТРОВ" г. ИОШКАР-ОЛЫ",
Еремина Елена Борисовна, Заведующий

14.09.23 09:52 (MSK)

Сертификат FADEFFC750D17250542509540C17608C

			17.15	групповое занятие		(освоение)	зал	щее занятие
26	март	28.03	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№7 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
27	апрель	04.04	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№8 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
28	апрель	11.04	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№8 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
29	апрель	18.04	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс№8 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
30	апрель	25.04	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс№8 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
31	май	16.05	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №8 (закрепление)	Спортивный зал	Обучающее занятие
32	май	23.05	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Показательные выступления	Спортивный зал	Итоговое занятие

2.3 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Учебные занятия проводятся с детьми в спортивном зале МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров» Помещение соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологического режима и правилам пожарной безопасности.

Перечень оборудования и материалов, необходимых для реализации программы:

- корректирующая дорожка деревянная,
- корректирующие коврики (резиновые),
- корректирующие пазлы,
- массажёры "Тонус",
- гимнастические палки
- шаблоны-отпечатки стоп,
- шишки, каштаны,
- мелкие предметы для захватывания (пробки, карандаши и т.д.),
- платочки, ленты, кубики,

- мячи разного диаметра,
- обручи,
- канаты,
- верёвки,
- скамейка
- мешочки с песком,
- гимнастическая стенка,
- мячики резиновые «ёжики» разной величины

Кадровое обеспечение:

Реализация программы обеспечивается педагогом, имеющим высшее образование соответствующей направленности.

ФИО: Беляева Юлия Анатольевна

Место работы: МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров»

Должность: Инструктор по физической культуре.

2.4 Формы, порядок текущего контроля :

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся проводятся контрольно-проверочные мероприятия. Контроль осуществляется в виде педагогического наблюдения на занятии. Проводится два раза в год: начальный – октябрь, итоговый – май. Диагностическая методика разработана на основе цели и задач программы. По итогам результатов тестирования выводится общая оценка освоения программы. Данные наблюдения вносятся в протокол обследования, где фиксируется уровень освоения программы, в ходе которого учитывается качественный показатель.

Для контроля знаний и умений детей в конце года проводится открытое итоговое занятие.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать:

- метод педагогического наблюдения
- медицинский контроль

Метод педагогического наблюдения

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения, игры, а также эффективность упражнений. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в процессе обучения по данной программе.

А также визуальная оценка. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при плоскостопии в первую очередь снашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть

2.5 Оценочные материалы.

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки(подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, живот потянут, все это можно выразить одним словом «выпрямись!») Так же должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы, ходить в различных исходных положениях; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, с палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, выполнять упражнения для развития гибкости; наклоны вперед-назад в различных И.П; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положения лежа, и др. Соблюдать дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Уровни освоения программы:

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на

сигналы. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Способен осуществлять страховку, вырабатывать навыки само страховки. Замечает ошибки выполнения упражнений.

Средний уровень. Самостоятельно правильно без усилий выполняет упражнения по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Может замечать свои ошибки в технике выполнения упражнений.

Низкий уровень. Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе. Не замечает ошибок в технике выполнения. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив. Также изучаются медицинские карты и учитываются рекомендации врача, на основании которых строится система занятий.

2.6. Методические материалы.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Объяснительно-иллюстративный: Цель-проиллюстрировать задание с помощью наглядных средств. Выполнение упражнений с помощью карточек-картинок.

Игровой метод: применяется при изучении материала, закреплении.

Методическое обеспечение.

1. Программа дополнительного образования «Малыши-крепыши».
2. Конспекты занятий
3. Карточка игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
4. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.
5. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки
6. Таблицы: «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий», «Мышцы».
7. Наглядно-дидактические пособия: «Малыши - крепыши» (в двух частях), «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».
8. Демонстрационный материал: картинки героев сказок.

Формы организации учебного занятия:

- Групповая
- В парах
- Индивидуальная

- Практическая
- комбинированная

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие (формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни)
- интегрированные (учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь)
- личностно-ориентированные (развивают интерес к спорту не только у высокомотивированных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте)

Алгоритм занятия

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

2.6 Список используемой литературы

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология.- М.: Педагогика 2014
2. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников-Волгоград: Учитель, 2007
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер.- Москва: Вако, 2007
4. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.

- 5.Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
- 6.Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
- 7.Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
- 8.Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
- 9.Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
- 10.Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
- 11.Клюева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
- 12.Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
- 13.Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
- 14.Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
- 15.Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
- 16.Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
- 17.Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
- 18.Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
- 19.Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
- 20.Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 47 "ЧУДО-ОСТРОВ" Г. ЙОШКАР-ОЛЫ",**
Еремина Елена Борисовна, Заведующий

14.09.23 09:52 (MSK)

Сертификат FADEFFC750D17250542509540C17608C