

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №276»

Утверждено  
Приказом заведующего  
МБДОУ №276 Ширяевой С.Г.  
от 30 августа 2024г. №130

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по формированию у детей навыков здорового образа жизни  
и спортивного мастерства «Здоровячок»  
для детей 3-5 лет

срок реализации 1 учебный год

руководитель: Шишкина Ольга Александровна

Принята  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«30» августа 2024 г.

г. Ижевск, 2024 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание изучаемого курса программы.....	9
4. Методическое обеспечение.....	26
5. Список литературы .....	27
6. Приложение «Календарный учебный график» .....	28

## 1. Пояснительная записка

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

### Направленность программы

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

### Актуальность программы.

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

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

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

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

## **Новизна.**

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

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

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

## **Отличительные особенности программы**

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

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

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

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

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

оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степаэробики.

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

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

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

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

**Цель:** способствовать укреплению здоровья ребенка, развитию его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

**Задачи:**

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- 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.
- Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

**Адресность:** дети 3-5 лет.

**Срок реализации:** программа «Здоровячок» рассчитана на один учебный год (9 месяцев).

**Формы и режим занятий**

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю, во вторую половину дня. Общее количество занятий в год - 72 учебных часа, 2 учебных часа в неделю. Комплектация групп и продолжительность занятий:

Возраст	Количество детей в группе	Время занятия
3-4	15	15 минут
4-5	15	20 минут

Последовательность занятий и количество часов на каждую тему могут варьироваться в зависимости от интереса детей и результатов наблюдений педагога.

**Формы организации деятельности воспитанников:**

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ;

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Предполагаемый результат:

- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

Проверка достигнутых детьми результатов проводится в виде наблюдений, беседы и др. 1 раз в квартал в рамках оперативного контроля.

**Подведение итогов** (промежуточных, итоговых) проводится в форме итогового занятия 1 раз в квартал.

Ноябрь – открытое занятие

Февраль – открытое занятие

Май - открытое занятие

## 2. Учебно-тематический план обучения для воспитанников 3-4 лет

№п/п	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	«Давайте познакомимся»	0,5	1,5	2
2.	«Танцуем вместе»	0,5	1,5	2
3.	«Посмотри и повтори»	0,5	1,5	2
4.	«Лесной стадион»	0,5	1,5	2
5.	Игровой стретчинг - сказка «Колобок»	0,5	1,5	2
6.	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	0,5	1,5	2
7.	Игровой стретчинг - сказка «Теремок»	0,5	1,5	2
8.	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	0,5	1,5	2
9.	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»	0,5	1,5	2
10.	«Игра с ёжиками»	0,5	1,5	2
11.	Игровой стретчинг - сказка «Репка»	0,5	1,5	2
12.	«Снежинки-пушинки»	0,5	1,5	2
13.	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»	0,5	1,5	2
14.	«В гости к ёлочке»	0,5	1,5	2
15.	Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха»	0,5	1,5	2
16.	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	0,5	1,5	2
17.	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»	0,5	1,5	2
18.	Открытое занятие для родителей «Теремок»	0,5	1,5	2
19.	Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр»	0,5	1,5	2
20.	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	0,5	1,5	2
21.	Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке»	0,5	1,5	2
22.	«К обезьянкам в гости»	0,5	1,5	2
23.	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	0,5	1,5	2
24.	«Прогулка на цветочную поляну»	0,5	1,5	2
25.	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	0,5	1,5	2
26.	«Мы играем!»	0,5	1,5	2
27.	Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке»	0,5	1,5	2
28.	«Мы едем, едем, едем!»	0,5	1,5	2
29.	Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»	0,5	1,5	2
30.	«Весёлый зоопарк».	0,5	1,5	2
31.	«Весенняя прогулка»	0,5	1,5	2
32.	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	0,5	1,5	2
33.	«Поиграй-ка, парашют!»»	0,5	1,5	2
34.	Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие	0,5	1,5	2
35.	«Танцуем вместе»	0,5	1,5	2
36.	«Магазин игрушек»	0,5	1,5	2
	Итого		72	

**Учебно-тематический план обучения для воспитанников 4-5 лет**

№п/п	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	«Давайте познакомимся»	0,5	1,5	2
2.	«Танцуем вместе»	0,5	1,5	2
3.	«Посмотри и повтори»	0,5	1,5	2
4.	«Весёлые мячики» (с мячами)	0,5	1,5	2
5.	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»	0,5	1,5	2
6.	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	0,5	1,5	2
7.	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»	0,5	1,5	2
8.	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	0,5	1,5	2
9.	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»	0,5	1,5	2
10.	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	0,5	1,5	2
11.	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»	0,5	1,5	2
12.	«В зимнем лесу»	0,5	1,5	2
13.	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»	0,5	1,5	2
14.	«Цветные автомобили» (с колечками)	0,5	1,5	2
15.	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	0,5	1,5	2
16.	«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	0,5	1,5	2
17.	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	0,5	1,5	2
18.	Открытое занятие для родителей «В гости к сказке»	0,5	1,5	2
19.	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	0,5	1,5	2
20.	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	0,5	1,5	2
21.	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	0,5	1,5	2
22.	«К обезьянкам в гости»	0,5	1,5	2
23.	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»	0,5	1,5	2
24.	«Прогулка на цветочную поляну» (с модулями)	0,5	1,5	2
25.	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	0,5	1,5	2
26.	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	0,5	1,5	2
27.	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»	0,5	1,5	2
28.	«Мы едем, едем, едем!»	0,5	1,5	2
29.	Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»	0,5	1,5	2
30.	«Весёлый зоопарк».	0,5	1,5	2
31.	Игровой стретчинг - сказка «Чижики»	0,5	1,5	2
32.	«Весёлый парашют» (с пособием «Парашют»)	0,5	1,5	2
33.	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»	0,5	1,5	2
34.	«Танцуем вместе»	0,5	1,5	2
35.	Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка»	0,5	1,5	2
36.	«Магазин игрушек»	0,5	1,5	2
	Итого		72	

### 3. Содержание изучаемого курса

#### Дети 3-4 лет

Месяц	№/п	Тема, цель, задачи	Оборудование:
Сентябрь	1,2,3	<p><b>«Давайте познакомимся», «Танцуем вместе» «Посмотри и повтори»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> <li>- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</li> <li>- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;</li> </ul>	Муз.центр , коврики маты.
	4	<p><b>«Лесной стадион»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Привлекать интерес детей к занятиям фитнесом; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику</p>	шнур с ленточками, «грибочки, орешки, морковки» по количеству детей, воротики (4 шт.), корзинки (3 шт.)
Октябрь	5	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Колобок»</b></p> <p><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</p>	индивидуальные коврики, шнуры, мяч-фитбол
	6	<p><b>«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)</b></p> <p><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>	обручи по количеству детей, шнуры
	7	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Теремок»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; побуждать детей к</p>	индивидуальные коврики, постройка
		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	«Теремка» из модулей, игрушки-персонажи сказки

Ноябрь	8	<p align="center"><b>«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)</b></p> <p><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>	гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), туннель
	9	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»</b></p> <p><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>	индивидуальные коврики, зонтик, «Солнышко»
	10	<p align="center"><b>«Игра с ёжиками»</b></p> <p><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, 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>	массажные шарики по количеству детей, воротники, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры 1
	11	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Репка»</b></p> <p><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>	индивидуальные коврики, мячи по количеству детей, шнур с ленточками, игрушки - персонажи
	12	<p align="center"><b>«Снежинки-пушинки»</b></p> <p><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</p>	гимнастическая скамейка, туннель, кубики - «льдинки», модули

Декабрь	13	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»</b>  <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</p>	индивидуальные коврики
	14	<p><b>«В гости к ёлочке»</b>  <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.</p>	дорожки, «снежки» по количеству детей, шнуры, шнур с лентами, гимнастическая скамейка, наклонные доски, «льдинки» (3 штук), «ёлочки» (6 штук), модуль «Частокол»
	15	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха»</b>  <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
	16	<p><b>«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)</b>  <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</p>	гимнастические палки по количеству детей, высокие и низкие «заборчики» (по 2 шт.)
		<p>пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; подлезании под воротиками, перешагивании; развивать у детей координацию движений под музыку, умение сочетать движения с музыкой и словами</p>	

Январь	17	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»</b></p> <p><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 ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; учить детей регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание</p>	индивидуальные коврики, ёлочка
	18	<p align="center"><b>Открытое занятие для родителей «Теремок»</b></p> <p><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.</p>	модули для «теремка», белая ткань для крыши; игрушки бибабомышка, ежик, заяц, лиса, волк, медведь; массажные шарики (по количеству детей); ткань для игры; гимнастические скамейки, «льдинки» (2шт), гимнастический мат, дуги (2шт)
	19	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр»</b></p> <p><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.</p>	индивидуальные коврики
	20	<p align="center"><b>«Нам весело!» (с воздушными шариками)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в</p>	воздушные шарики по количеству детей,
		<p>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</p>	гимнастическая лестница, гимнастические маты, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка

Февраль	21	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке»</b></p> <p><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
	22	<p align="center"><b>«К обезьянкам в гости»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в лазании по наклонной лестнице, спуске по наклонной доске, подтягиваясь руками, прыжках с продвижением по «брёвнышкам», в положении сидя на «брёвнышке», через «удава»; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом</p>	игрушка обезьянка, тренажёрная горка, дорожки, модули «брёвнышки» (2 шт.), модуль «удава»
	23	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»</b></p> <p><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>	индивидуальные коврики, дорожки, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка
	24	<p align="center"><b>«Прогулка на цветочную поляну»</b></p> <p><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, прыжках на батуте</p>	дорожки, «следочки», воротики, наклонные доски, гимнастические маты, «Батут»
Март	25	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; закреплять выполнение знакомых упражнений: лягушонок, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом</p>	индивидуальные коврики, дорожки

26	<p align="center"><b>«Мы играем!»</b></p> <p><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, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания на тренажёрах по заданию взрослого</p>	<p>гимнастические палки по количеству детей, модули «брёвнышки», «Частокол», «заборчики», «ёлочки» - стойки, «ёжики» - балансиры, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка</p>
27	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке»</b></p> <p><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</p>	<p>индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей, пособие «Парашют»</p>
28	<p align="center"><b>«Мы едем, едем, едем!»</b></p> <p><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» - балансиры, стойки - ориентиры, ленточки, вожжи (2 шт.)</p>

Апрель	29	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»</b></p> <p><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; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон</p>	индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей
	30	<p align="center"><b>«Весёлый зоопарк»</b></p> <p><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>	модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики»- балансиры
	31	<p align="center"><b>Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие»</b></p> <p><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>	игрушки - мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры - 4-5 штук
Май	32	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»</b></p> <p><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, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка
	33	<p align="center"><b>«Поиграй-ка, парашют!»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; закреплять умение детей выполнять ходьбу, бег в общем темпе, согласовывать движения с произносимым текстом; развивать ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве; упражнять</p>	пособие «Парашют», наклонные доски, мячи по количеству детей, модули

		в прокатывании мяча с «горки», беге по наклонной доске	
34		<p align="center"><b>Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие»</b></p> <p><b>Цель:</b> 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><b>Атрибуты:</b> игрушки - мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры - 4-5 штук, кассеты и аудиодиски.</p>
35		<p><b>«Танцуем вместе»</b> <i>Цели и задачи:</i> - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;</p>	Муз.центр , коврики маты.
36		<p align="center"><b>«Магазин игрушек»</b></p> <p><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 подбрасывании и ловле мяча</p>	<p><i>Оборудование:</i> игрушки - кошка, мяч, кукла, книжка, мишка, обезьянка; мячи по количеству детей, неваляшка</p>

### Дети 4-5 лет

Месяц	№	Тема, цель, задачи	Оборудование:
Сентябрь	1,2,3	<p align="center"><b>«Давайте познакомимся», «Танцуем вместе» «Посмотри и повтори»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;</p>	Муз.центр , коврики маты.

Октябрь	4	<p align="center"><b>«Весёлые мячики» (с мячами)</b></p> <p><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>
	5	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»</b></p> <p><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>
	6	<p align="center"><b>«Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прыгать через обруч, как через скакалку, пролезать через туннель из обручей разными способами; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве</p>	<p>обручи по количеству детей, обручи (6-7 штук), шнуры</p>
	7	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»</b></p> <p><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, мясцо; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей</p>	<p>индивидуальные коврики, «Батут» гимнастическая скамейка, «Батут», туннель, балансиры «-«ёжики», тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка, силовой тренажёр</p>

	8	<p><b>Мыслительные и ловкие» (с гантелями)</b></p> <p><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 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>	гантели по количеству детей
Ноябрь	9	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»</b></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 выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, ящерица, орешек, пчёлка; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность</p>	индивидуальные коврики, обручи по количеству детей
	10	<p><b>«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)</b></p> <p><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, туннель
	11	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»</b></p> <p><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»
	12	<p><b>«В зимнем лесу»</b></p> <p><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, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «снежинки», кубики - «льдинки»

Декабрь

13	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»</b> <i>Цели и задачи:</i> Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: кузнечик, птица, ходьба, горка, рыбка, паучок, ящерица, орешек, пчёлка; воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики, содействовать развитию музыкального слуха</p>	индивидуальные коврики
14	<p><b>«Цветные автомобили» (с колечками)</b> <i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; содействовать развитию чувства ритма; упражнять в седах и упорах; воспитывать организованность и дисциплинированность; развивать скоростно-силовые и координационные способности; упражнять в равновесии, пролезании</p>	колечки по количеству детей, дорожки, наклонные доски, гимнастическая скамейка, туннель, модуль «Частокол», шнуры, детские машины (4 шт.)
15	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»</b> <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

	16	<p><b>«Палочка - помогалочка» (с гимнастическими палками)</b></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; 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.</p>	гимнастические палки по количеству детей, тренажёрная горка, модуль «Частокол», детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажеры, силовой тренажёр
Январь	17	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»</b></p> <p><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, раскрепощенности и творчества в движении; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку</p>	индивидуальные коврики, «цветные рыбки» на верёвочке
	18	<p><b>Открытое занятие для родителей «В гости к сказке»</b></p> <p><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.</p>	дорожки, коврики, колечки, ленточки по количеству детей, шнуры, аудиокассы и диски с музыкой
	19	<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам</b></p>	индивидуа

		<p style="text-align: center;"><b>себя напугал»</b></p> <p><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.</p>	<p>льные коврики, дорожки, детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажеры, силовой тренажёр</p>
<b>Февраль</b>	20	<p style="text-align: center;"><b>«Нам весело!» (с воздушными шариками)</b></p> <p><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</p>	<p>воздушные шарики по количеству детей, дорожки, гимнастическая лестница, гимнастические маты, стойки с воздушным и шариками</p>
	21	<p style="text-align: center;"><b>Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»</b></p> <p><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>индивидуальные коврики, дорожки</p>
	22	<p style="text-align: center;"><b>«К обезьянкам в гости»</b></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>игрушка обезьянка; детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажеры, силовой тренажёр; модуль «Частокол»</p>

			, пособие «Удав», скакалки по количеству детей, карточки-пиктограммы
	23	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»</b></p> <p><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>	индивидуальные коврики, дорожки
	24	<p align="center"><b>«Прогулка на цветочную поляну (с модулями)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; упражнять в прыжках по «брёвнышкам», ходьбе по модулю «Валуны», «Частокол», пролезании через туннель, развивать прыгучесть; развивать творческие способности и воображение</p>	модули по количеству детей, «брёвнышки», модуль «Валуны», модуль «Частокол»  «цветочки», туннель, большие обручи (4 шт.)
Март	25	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»</b></p> <p><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>	индивидуальные коврики, дорожки

	26	<p align="center"><b>«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)</b></p> <p><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 вперёд с зажатым между колен мешочком; ползании с мешочком на животе («Паучок»); учить выполнять движения в соответствии с текстом, учить согласовывать свои движения с движениями товарища</p>	мешочки по количеству детей, модуль «Бочка», шнуры
	27	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»</b></p> <p><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 лежа; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; развивать чувство ритма; совершенствовать выполнение танцевальных движений</p>	индивидуальные коврики
Апрель	28	<p align="center"><b>«Мы едем, едем, едем!»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый раздражительный 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>	колечки, ленточки по количеству детей, стойки (6 шт.), воротки, детские машины (3-4 шт.), вожжи (2 шт.)
	29	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»</b></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>	индивид. коврики, «шапочка», «Серсо» (4 шт.), мишки - утяжелители (4 шт.),
	30	<p align="center"><b>«Весёлый зоопарк»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый раздражительный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков;</p>	колокольчики (4 шт.), гимнастические

		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	лестницы, гимнастические маты, тренажёрная горка, модуль «Частокол»
	31	<b>Игровой стретчинг - сказка «Чижики»</b> <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	индивидуальные коврики
Май	32	<b>«Весёлый парашют» (с пособием «Парашют»)</b> <i>Цели и задачи:</i> Вызывать у детей эмоциональный отклик и желание действовать с «Парашютом»; закреплять умение согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать в общем темпе; развивать ловкость, быстроту и сноровку в играх и соревнованиях	пособие «Парашют», мешочки по количеству детей, средний мяч, кубики (2 шт.)
	33	<b>Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»</b> <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ходьба, рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник; активизировать двигательную память; развивать фантазию, творчество детей, образное мышление; развивать глазомер и точность броска в игре «Набрось колечко»	индивидуальные коврики, игра «Набрось колечко» (7 шт.)
	34	<b>«Танцуем вместе»</b> <i>Цели и задачи:</i> - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;	Муз.центр, коврики маты.

			массажные коврики, шнуры, игрушечный фотоаппар.
	35	<b>Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка»</b> <i>Цели и задачи:</i> Способствовать проявлению радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки прыжков боком с продвижением вперёд через шнур, равновесия, подлезания; ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию	гантели, скакалки по количеству детей, «ручeёк»,
	36	<b>«Магазин игрушек»</b> <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; формировать правильную осанку; навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы весёлые мартышки», «Ходят часики», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в прокатывании мячей палочками по дорожке	игрушки - обезьянка, лошадка, зайчик, мяч, часики, ворона; палки (6 шт.), шнуры, дорожки

## **4. Методическое обеспечение**

### **Принципы создания программы**

**1. Доступность:**

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

**2. Систематичность и последовательность:**

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

**3. Наглядность;**

**4. Динамичность;**

**5. Дифференциация:**

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Занятия проводятся в хорошо освещённом помещении.

### **Перечень учебно- методического обеспечения**

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Футбол мячи по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Костюмы для выступлений;

Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

## 5.Список литературы

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Футбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
6. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
8. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
11. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
12. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
15. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

## 6. Календарный учебный график

Занятия рассчитаны на 36 учебные недели, 2 часа в неделю, общее количество часов – 72.

<b>Месяц</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Общее количество часов</b>
Сентябрь	2	4	8
Октябрь	2	4	8
Ноябрь	2	4	8
Декабрь	2	4	8
Январь	2	3	8
Февраль	2	4	8
Март	2	4	8
Апрель	2	4	8
Май	2	4	8
Итого		36	72