

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 «tofit» 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 степ-аэробики.

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

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает 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	«Давайте познакомимся», «Танцуем вместе» «Посмотри и повтори» <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.
	4	«Лесной стадион» <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	шнур с ленточками, «грибочки, орешки, морковки» по количеству детей, воротики (4 шт.), корзинки (3 шт.)
Октябрь	5	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
	6	«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	обручи по количеству детей, шнуры
	7	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	индивидуальные коврики, постройка «Теремка» из модулей, игрушки-персонажи сказки

Ноябрь	8	«Мы сильные 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 гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; учить выполнять движения в соответствии с текстом; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), туннель
	9	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	индивидуальные коврики, зонтик, «Солнышко»
	10	«Игра с ёжиками» <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	массажные шарики по количеству детей, воротники, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры 1
	11	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	индивидуальные коврики, мячи по количеству детей, шнур с ленточками, игрушки - персонажи
	12	«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

Декабрь

13	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
14	«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»
15	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	индивидуальные коврики
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	гимнастические палки по количеству детей, высокие и низкие «заборчики» (по 2 шт.)
	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	

Январь	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 ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; учить детей регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание	индивидуальные коврики, ёлочка
	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 бибабо-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
	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	воздушные шарики по количеству детей,
		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	гимнастическая лестница, гимнастические маты, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка

Февраль	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.	индивидуальные коврики, дорожки
	22	«К обезьянкам в гости» <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	игрушка обезьянка, тренажёрная горка, дорожки, модули «брёвнышки» (2 шт.), модуль «удава»
	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	индивидуальные коврики, дорожки, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка
	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, прыжках на батуте	дорожки, «следочки», воротики, наклонные доски, гимнастические маты, «Батут»
Март	25	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка» <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	индивидуальные коврики, дорожки

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, балансиром, через модуль «Частокол», прыжках с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания на тренажёрах по заданию взрослого	гимнастические палки по количеству детей, модули «брёвнышки», «Частокол», «заборчики», «ёлочки» - стойки, «ёжики» - балансир, 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»
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	колечки по количеству детей, светофор, машины (3 шт.), шнуры, дорожки, модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - балансир, стойки - ориентиры, ленточки, вожжи (2 шт.)

Апрель	29	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 палками; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон	индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей
	30	«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	модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики»- балансиры
	31	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, враспынную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.	игрушки - мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры - 4-5 штук
Май	32	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)	индивидуальные коврики, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка
	33	«Поиграй-ка, парашют!» <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	пособие «Парашют», наклонные доски, мячи по количеству детей, модули

		в прокатывании мяча с «горки», беге по наклонной доске	
34		Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие» Цель: Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, врассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.	Атрибуты: игрушки - мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры - 4-5 штук, кассеты и аудиодиски.
35		«Танцуем вместе» <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.
36		«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 марятшки», «Неваляшка», «Мишка плюшевый», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в подбрасывании и ловле мяча	Оборудование: игрушки - кошка, мяч, кукла, книжка, мишка, обезьянка; мячи по количеству детей, неваляшка

Дети 4-5 лет

Месяц	№	Тема, цель, задачи	Оборудование:
Сентябрь	1,2,3	«Давайте познакомимся», «Танцуем вместе» «Посмотри и повтори» <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.

Октябрь	4	«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	мячи по количеству детей, обручи (6-7 штук), пособие «парашют», воротники (3-4 шт.)
	5	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	индивидуальные коврики
	6	«Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами) <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	обручи по количеству детей, обручи (6-7 штук), шнуры
	7	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, мячик; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей	индивидуальные коврики, «Батут» гимнастическая скамейка, «Батут», туннель, балансиры «-«ёжики», тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка, силовой тренажёр

	8	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 гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в равновесии в ходьбе по «ёжикам» - балансирам, развивать прыгучесть в прыжках на батуте; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами	гантели по количеству детей
Ноябрь	9	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?» <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	индивидуальные коврики, обручи по количеству детей
	10	«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	массажные мячики по количеству детей, балансиры - «ёжики», гимнастические маты, "ВД туннель
	11	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	индивидуальные коврики, «листки»
	12	«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	«ёлочки» - стойки, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «снежинки», кубики - «льдинки»

13	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима» <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	индивидуальные коврики
14	«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 упорах; воспитывать организованность и дисциплинированность; развивать скоростно-силовые и координационные способности; упражнять в равновесии, пролезании	колечки по количеству детей, дорожки, наклонные доски, гимнастическая скамейка, туннель, модуль «Частокол», шнуры, детские машины (4 шт.)
15	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок» <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	индивидуальные коврики, «ёлочки» - стойки

	16	«Палочка - помогалочка» (с гимнастическими палками) <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.	гимнастические палки по количеству детей, тренажёрная горка, модуль «Частокол», детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр
Январь	17	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, раскрепощенности и творчества в движении; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку	индивидуальные коврики, «цветные рыбки» на верёвочке
	18	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
	19	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам	индивидуа

		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.	льные коврики, дорожки, детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр
Февраль	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, в ходьбе в прямом направлении с отбиванием воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место	воздушные шарик по количеству детей, дорожки, гимнастическая лестница, гимнастические маты, стойки с воздушным и шариками
	21	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, анст, рыбка; развивать мышечную силу и выносливость знакомить детей с нетрадиционными способами оздоровления	индивидуальные коврики, дорожки
	22	«К обезьянкам в гости» <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	игрушка обезьянка; детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр; модуль «Частокол»

			, пособие «Удав», скакалки по количеству детей, карточки-пиктограммы
	23	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	индивидуальные коврики, дорожки
Март	24	«Прогулка на цветочную поляну (с модулями) <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	модули по количеству детей, «брёвнышки», модуль «Валуны», модуль «Частокол» «цветочки», туннель, большие обручи (4 шт.)
	25	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	индивидуальные коврики, дорожки

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

Май		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	Игровой стретчинг - сказка «Чижики» <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
	32	«Весёлый парашют» (с пособием «Парашют») <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	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?» <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	«Танцуем вместе» <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 фотоаппарат.
	35	Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка» <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, «ручеек»,
	36	«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; 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. Фитбол 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. Фитбол-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.

Месяц	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Общее количество часов
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

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №276»**

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

прошито и пронумеровано 28 (двадцать восемь) листов

заведующий МБДОУ №276 Ширяева С.Г.

