

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 47 «Золотой петушок»

МБДОУ детский сад № 47 «Золотой петушок»



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детским садом № 47  
«Золотой петушок»

И.Д. Федоренко

« 15 » 01 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

кружка по физическому развитию

**«Детский фитнес»**

для детей 4 – 7 лет

на 2024-2025 учебный год

Руководитель: Перфильева Ася Александровна

г. Пятигорск

## Содержание

### Введение

- **Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка

- цели и задачи реализации Программы

- принципы и подходы к формированию Программы

- значимые для разработки и реализации Программы характеристики 1.2. Планируемые

результаты освоения детьми возрастных групп Программы

- **Содержательный раздел**

- Содержание педагогической работы по освоению Программы

- 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

- Формы организации образовательного процесса

- Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

- **Организационный раздел**

- Оборудование и оснащение для занятий «Детским фитнесом»

- 3.2. Кадровое обеспечение

- 3.3. Организация воспитательно - образовательного процесса

- 3.4. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

- 3.5. Особенности организации Программы

## Введение

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» - физкультурно-оздоровительной направленности, по организации двигательной деятельности, воспитания и оздоровления детей. Программа представляет собой вариант разноуровневого планирования образовательной деятельности, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155.

Программа направлена на создание условий для более углубленного освоения образовательной области: «Физическое развитие» - по «Формированию начальных представлений о здоровом образе жизни» и «Физическая культура».

Программа охватывает комплекс содержания и организации жизни и воспитания детей в условиях ДОУ, совместной деятельности педагога дополнительного образования и дошколят, взаимодействия с семьями воспитанников.

Программа, по которой ведётся обучение, сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных навыков.

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Срок реализации Программы «Детский фитнес» – 3 года.

Программа «Детский фитнес» реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

## • Целевой раздел

### • Пояснительная записка

Фитнес (от англ. *fitness* — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, выносливость и быстроту реакции. На занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

### Актуальность:

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 его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка танцы, занятия музыкой математикой) Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные.

Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Образовательная программа является **модифицированной** и составлена согласно принципам педагогической целесообразности перехода от простого к более сложному.

Занятия по программе «Детский фитнес» создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой.

### Цель:

Укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

### Задачи:

	Образовательная	Развивающая:	Воспитательная:	Оздоровительная:
1 год обучения:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;</li> <li>• формировать жизненно необходимые умения и навыки;</li> <li>• заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;</li> <li>3 способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;</li> <li>4 способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;</li> <li>• воспитывать морально-волевые качества;</li> <li>• развивать познавательный интерес и расширять кругозор.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• охрана и укрепление здоровья детей;</li> <li>• воспитание потребности в здоровом образе жизни</li> <li>• снижение заболеваемости.</li> </ul>
2 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;</li> <li>• анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий;</li> <li>• закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения;</li> <li>• продолжать формировать навык правильной осанки;</li> <li>• изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;</li> <li>• способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;</li> <li>• развивать интерес к физической культуре и спорту.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать физические качества;</li> <li>• воспитывать морально-волевые качества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;</li> <li>• повышение физической и умственной работоспособности;</li> <li>• снижение заболеваемости.</li> </ul>
3 год обучения:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;</li> <li>• формировать жизненно необходимые умения и навыки;</li> <li>• ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;</li> <li>-сформировать навык правильной осанки;</li> <li>• обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;</li> <li>• изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;</li> <li><input type="checkbox"/> способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;</li> <li><input type="checkbox"/> развивать интерес к физической культуре и спорту.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать физические качества;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;</li> <li>-осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, - сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;</li> <li>- повышение физической и умственной работоспособности;</li> <li>- <i>снижение заболеваемости</i></li> </ul>

Во время фитнес-тренировки сочетаются разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса.

#### **Особенности программы:**

- Во-первых, программа «Детским фитнес» это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Однако, кроме этого, сюда же относятся кардиотренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечно-легочную систему.
- Во-вторых, «Детский фитнес» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.
- В-третьих, занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

### **Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

#### **Характеристика развития детей от 4 до 5 лет**

В возрасте от 4 до 5 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

#### **Характеристика развития детей от 5 до 6 лет**

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного

интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### **Характеристика развития детей от 6 до 7 лет**

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

## • **Планируемые результаты освоения детьми программы «Детский фитнес»**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой «Детский фитнес» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
- Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
- Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
- Ребенок укрепит здоровье;
- Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

### ***Система оценки результатов освоения программы***

#### **Педагогическая диагностика**

**Педагогическая диагностика** - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

**Инструментарий для педагогической диагностики** — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам полугодия, учебного года.

**Результаты педагогической диагностики (мониторинга)** используются для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

	1 год обучения <i>дети 4-5 лет</i>	2 год обучения <i>дети 5-6 лет</i>	3 год обучения <i>дети 6-7 лет</i>
будут знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Элементарные знания по физическому воспитанию;</li> <li>- Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.</li> <li>- Элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.</li> <li>- Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.</li> <li>- Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Необходимые знания по физическому воспитанию;</li> <li>- Правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;</li> <li>- Навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;</li> <li>- Комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.</li> </ul>
будут уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применять элементарные знания по физическому воспитанию;</li> <li>- Использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.</li> <li>- Использовать элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.</li> <li>- Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).</li> <li>- Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применять необходимые знания по физическому воспитанию;</li> <li>- Использовать правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;</li> <li>- Использовать навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;</li> <li>- Применять комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.</li> </ul>



## Содержательный раздел

### • Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Детский фитнес»

Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Детский фитнес» для детей от 4 до 7 лет обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

#### *Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

- Формировать правильную осанку при выполнении упражнений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

#### *Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, иг-рах-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

#### *Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

#### **Направления детского фитнеса:**

- **«Зверобика»** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- **«Лого-аэробика»** — физические упражнения с одновременным произношением звуков четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- **Step by step** — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- **Ваву топ** — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- **Упражнения с фитболом** — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша.
- **Ваву games** — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- **Детская йога** — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.
- **First step** — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

## Тематическое планирование

4-5 лет

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1	«Прогулка в осенний сад»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	1
2	«Экскурсия в лес на поезде»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	1
3	«День рождения куклы Маши»	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
5	«Веселая карусель»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	1
6	«В гости к Винни-Пуху»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	1
7-8	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	2
9-10	«Путешествие на волшебный остров»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
11-12	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	2
13-14	«Магазин игрушек»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2
15	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	1
16	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	1
17-18	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	2
19	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1
20	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	2
23-24	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	2
25-26	«Волшебная палочка-выручалочка»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
27-28	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
29-30	«Путешественники»	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	2
31	Фитнес-тренировка	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	1

32	Фитнес-тренировка	Аэробика, акробатика, школа мяча, и стретчинг	1
33-34	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений -10	2
35	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг	1
36	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	1
Итого			3 6

### 5-6 лет

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1-3	«Сбор урожая»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1,2	3
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
5-6	«Экскурсия в лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	2
7-8	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	2
9-10	«Путешествие по городу»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
11-12	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	2
13-14	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2
15-16	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	2
17-18	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	2
19-20	Фитнес-тренировка	Аэробика, степ - аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	2
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	2
23-24	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом	2
25-26	«Мы — юные циркачи»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
27-28	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг с атлетическим мячом	2

29-30	«Цирк»	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	2
31-32	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
33-34	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений -10	2
35-36	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	2
Итого			3 6

### 6-7 лет

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1-3	«Детский сад»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1,2	3
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
5-6	«Осень в лесу»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	2
7-8	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
9-10	«Мой город»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
11-12	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, обручем, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
13-14	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2
15	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1
16	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг	1
17-18	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	2
19-20	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	2
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	2

23-24	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
25-26	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
27-28	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	2
29-30	«Весенняя карусель»	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	2
31-32	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
33-34	«На солнечной поляночке»	Комплекс общеразвивающих упражнений -10	2
35-36	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
Итого			3 6

**Календарно-тематическое планирование  
4-5 лет**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Прогулка в осенний сад» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну по одному по росту	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5—10 см) <b>Повторение.</b>	Через 2—3 предмета (высота 5—10 см) <b>Обучение.</b>	Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см) <b>Закрепление.</b>	—	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес на поезде» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну по одному по росту	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5—10 см) <b>Закрепление.</b>	Через 2—3 предмета (высота 5—10 см) <b>Обучение.</b>	Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см) <b>Закрепление.</b>	Подлезание под дугу (высота 40 см), прямо в группировке <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Третья неделя Тема «День рождения куклы Маши» (ОРУ — комплекс 2)						
Равнение по ориентиру (канат)	Ходьба обычная, взяться за руки, с ускорением и замедлением. Бег обычный, по кругу, взяться за руки, цепочкой со сме-	—	— // — <b>Закрепление.</b>	Метание предмета на дальность (5 м) <b>Обучение.</b>	— // — <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Птички в лесу»

	ной направления					
<p>Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие</p>						
—//—	—	Ходьба по скамейке (высота 20—25 см)	Прыжки в длину с места (0,5 м)	—//—	Подъем по наклонной доске на ладонях и коленях с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
<b>ОКТАБРЬ</b>						
<p>Первая неделя Тема «Веселая карусель» (ОРУ — комплекс 3)</p>						
Нахождение своего места в колонне по одному и в кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»), Чередование бега в колонне по одному с бегом в рассыпную с остановкой по сигналу (стретчинг «Деревце»)	—	Прыжки в глубину (высота 35 см) <b>Обучение.</b>	Метание предмета на дальность (5 м) <b>Повторение.</b>	Подлезание под дугу (высота 40 см) прямо в группировке <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Карусель». Малоподвижная игра «Походка и настроение»
<p>Вторая неделя Тема «В гости к Винни-Пуху» (ОРУ — комплекс 3)</p>						
Нахождение своего места в колонне по одному и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с остановкой по сигналу (стретчинг «Елка»), Чередование бега в колонне по одному	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки <b>Обучение.</b>	—//— <b>Повторение.</b>	—//— <b>Закрепление.</b>	<b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Овощи, фрукты»

	с бегом врассыпную					
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 1				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 2				
<b>НОЯБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)						
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (крадучись) (веселая зарядка «Солдаты»). Бег пригнувшись (крадучись) с остановкой; врассыпную по сигналу	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки <b>Повторение.</b>	Прыжки в глубину (высота 35 см) <b>Закрепление.</b>	Метание мешочков правой и левой рукой через «ручей» (расстояние 5—6 м) <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Дружные пингины»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)						
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам	Ходьба обычная, широким шагом с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»). Бег с изменением темпа по звуковому сигналу пригнувшись	—//— <b>Закрепление.</b>	Перепрыгивание через препятствие, отталкиваясь двумя ногами (высота 15 см) <b>Обучение.</b>	—//— <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 3				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 4				
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)						
Из колонны по од-	Чередование	—	Перепрыгивание	Отбивание мяча	Ползание на ладо-	Подвижная игра

норму в колонну по три за направляющим по ориентирам	ходьбы в парах с ходьбой враспынную, широким шагом, с остановкой по сигналу (присесть), с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Чередование бега в парах с бегом враспынную, с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»)		через препятствия двумя ногами (высота 15 см) <b>Закрепление.</b>	двумя руками от пола <b>Обучение.</b>	нях и ступнях («обезьянки») между предметами (расстояние 10 м) <b>Повторение.</b>	«Снежинки и ветер». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
--	---	--	--	--	--	--

Вторая неделя  
Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)

Из колонны по одному в колонну по два за направляющим в движении	—	—	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место <b>Закрепление.</b>	— // — <b>Повторение.</b>	Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом (высота 2 м) <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Непослушные цыплята». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
--	---	---	--	------------------------------	--	---

Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 5

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6

### ЯНВАРЬ

Первая неделя  
Тема «Путешествие в зимний лес»  
ОРУ — комплекс 6

Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (перешагивание), «змейкой» между предметами,	Ходьба по доске (сходиться вдвоем при встрече и расходиться, не уронив друг друга) <b>Обучение.</b>	—	Бросание мяча друг другу снизу <b>Повторение.</b>	Лазанье по наклонной лестнице на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку и спуск чере-	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
---	---	--	---	--	--	---

	с опорой на ладони и стопы, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»), Бег «змейкой», с высоким подниманием коленей; в чередовании с прыжками с ноги на ногу				дующимся шагом (высота 2 м) <b>Закрепление.</b>	
Вторая неделя						
Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 6)						
Перестроение из двух колонн в две шеренги	—	Ходьба по скамейке (ширина 25 см, высота 30 см) с мешочком на голове <b>Повторение.</b>	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место <b>Закрепление.</b>	Бросание мяча другу из-за головы <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Снегопад»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
Первая неделя						
Тема «В гости к кукле Маше» (ОРУ — комплекс 7)						
Построение в две колонны за направляющим со сменой ведущего	Ходьба обычная, в полуприседе, на носках, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Потягивание»), Бег в колонне друг за другом, между предметами, с остановкой по сигналу (лечь на живот)	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны <b>Повторение.</b>	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место <b>Закрепление.</b>	Бросание мяча вверх с хлопком <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра «Самый быстрый». Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»
Вторая неделя						

Тема «В гости к кукле Маше» (ОРУ — комплекс 7)						
Построение в две колонны за направляющим в движении	—	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны с поворотом вокруг себя посередине <b>Закрепление.</b>	Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ногами мячом <b>Обучение.</b>	—	—//— <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 9				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 10				
<b>МАРТ</b>						
Первая - Вторая недели						
Тема «Волшебная палочка-выручалочка» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в три колонны по ориентиру, повороты направо, налево	Ходьба обычная, «змейкой» со сменной темпа, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий (кубики)		Прыжки в длину с места (расстояние 50—60 см) <b>Закрепление.</b>	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли <b>Обучение.</b>	Лазанье по гимнастической лестнице (высота 1,5 м); перелезание с одного ее пролета на другой <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Найди пару». Малоподвижная игра «Друзья»
Вторая неделя						
Тема «Волшебная палочка-выручалочка» (ОРУ — комплекс 8)						
Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении	—	Ходьба по гимнастической скамейке (на голове мешочек с песком) <b>Обучение.</b>	—	—//— <b>Повторение.</b>	Подлезание в плотной группировке под дугу <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Два медведя»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 11				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 12				

## АПРЕЛЬ

Первая неделя

Тема «Путешественники» (ОРУ — комплекс 9)

Повороты кругом с переступанием, построение в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, врассыпную; семенящим шагом	Ходьба спиной вперед по узкой тропинке (расстояние 2—3 м) <b>Повторение.</b>	Прокатывание обруча (расстояние 1,5 м) <b>Обучение.</b>	Лазанье с опорой на стопы и колени по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку (высота 25—30 см) <b>Закрепление.</b>		Подвижная игра «Мой веселый мяч». Малоподвижная игра «Угадай по голосу, хитрая лиса»
---	---	---	--	--	--	--

Вторая неделя

Тема «Путешественники» (ОРУ — комплекс 9)

Построение в колонну, шеренгу по два в движении	—	Ходьба спиной вперед, перешагивая через предметы (расстояние 2—3 м) <b>Закрепление.</b>	— // — <b>Повторение.</b>	Ползание по гимнастической скамейке на животе <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Вдвоем	в обруче». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
---	---	--	------------------------------	---	------------------------	--

Третья неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 13

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 14

## МАЙ

Первая неделя

Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10)

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении со сменой ведущего; повороты направо, налево	Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (веселая зарядка		В длину с места (не менее 50 см) <b>Закрепление.</b>	Метание предметов в вертикальную цель (на расстояние 1,5—2 м) <b>Обучение.</b>	Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы. <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Два медведя»
--	---	--	---	---	--	--

	«Велосипед». Бег обычный, с высо- ким подниманием коленей, «змей- кой»					
Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10)						
— // —	— // —		В длину с разбега. <b>Обучение.</b>	— // — <b>Повторение.</b>	— // — <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Найди свой до- мик». Малопод- вижная игра «Съдобное – несъдобное»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 15				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 16				

**Календарно-тематическое планирование  
5-6 лет**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать «овощи» в корзину) <b>Обучение.</b>	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч <b>Повторение.</b>	—	Подлезание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Погрузка овощей». Игра малой подвижности «Тик-так»
Вторая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба обычная, с чередованием с ходьбой на пятках, носках, враспынную. Бег обычный, в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, с захлестом голеней	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе) <b>Повторение.</b>	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч <b>Закрепление.</b>	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добегит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»
Третья неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 2)						
Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки за	—	—//— <b>Повторение.</b>	Подлезание на четвереньках между предметами «змейкой»	Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой под-

	Бег мелким и широким шагом, враспынную	головой) <b>Закрепление.</b>			<b>Обучение.</b>	вижности «подкрадись неслышно»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие (ОРУ — комплекс 2)						
—//—	—//—	Упражнения на статическое равновесие	Прыжки в длину с места (длина 80—90 см)	Метание в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м)	Лазанье по гимнастической стенке чередующим способом, ритмично (высота 2,5 м)	Подвижная игра «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
<b>ОКТАБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)						
Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с переключением малого мяча из рук в руки над головой <b>Повторение.</b>	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) <b>Закрепление.</b>	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)						
—II—	Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках и носках (веселая зарядка: «Медуза»). Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед	—II— <b>Закрепление.</b>		—II— <b>Повторение.</b>	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»

Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 1				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 2				
<b>НОЯБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)						
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; веселая зарядка «Велосипед»), Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Прыжки в длину с места <b>Закрепление.</b>	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы  <b>Повторение.</b>	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4—5 м) <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)						
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Прыжки в высоту с места на двух ногах <b>Закрепление.</b>	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую <b>Обучение.</b>	—II— <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?»	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 3				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 4				
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)						
Расчет на «раз»,	Ходьба обычная; с	Ходьба по гимна-	—	Перебрасывание	Подтягивание на	Подвижная игра

едва», «три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим	остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»), Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Чудесные ладошки»)	стической скамейке с переключением мяча под коленом <b>Обучение.</b>		мяча друг другу из-за головы <b>Повторение.</b>	скамейке с помощью рук <b>Закрепление.</b>	«Щука». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
---	---	---	--	--	---	---

Вторая неделя

Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)

Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча под коленом и над головой <b>Закрепление.</b>	—	Отбивание мяча от пола <b>Обучение.</b>	Подлезание под Дугу в плотной группировке <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья»
--	---	---	---	--	---	---

Третья неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 5

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 6

**ЯНВАРЬ**

Первая неделя

Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6)

Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким поднятием коленей; с остановкой по сигналу (бег врас-	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием обруча <b>Закрепление.</b>	Прыжки в глубину в обозначенное место <b>Повторение.</b>	Отбивание мяча от пола в движении по прямой <b>Обучение.</b>	—	Подвижная Игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
--	--	--	---	---	---	---

	сыпную; веселая зарядка «Маленькая горка»)					
Вторая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6)						
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки <b>Обучение.</b>	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед <b>Закрепление.</b>	Отбивание мяча от пола в движении по прямой <b>Повторение.</b>	—	Подвижная игра «Чай- чай-выручай». Игра малой подвижности «Летает — не летает»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
Первая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели»). Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами <b>Повторение.</b>	Прыжки в длину с места <b>Закрепление.</b>	Забрасывание мяча в корзину <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котятка и клубочки»
Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)						
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на но-	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя <b>Закрепление.</b>	Прыжки в длину с разбега на 130—150 см (разбег 8 мин) <b>Обучение.</b>	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину <b>Повторение.</b>	—	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»

	гу; медленный бег спиной вперед					
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 9				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 10				
<b>МАРТ</b>						
Первая - Вторая недели Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в шеренгу, колонну; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»)	—	Запрыгивание на высоту с места <b>Закрепление.</b>	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза) <b>Повторение.</b>	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Бег обычный; со сменной направляющего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место <b>Закрепление.</b>	Метание в вертикальную цель <b>Обучение.</b>	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 11				

Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 12				
<b>АПРЕЛЬ</b>						
Первая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)						
Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами (веселая зарядка «Экскаватор»), Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине <b>Закрепление.</b>	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) <b>Обучение.</b>	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»
Вторая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)						
Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Ежик»), Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах <b>Закрепление.</b>	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) <b>Обучение.</b>	Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 13				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 14				
<b>МАЙ</b>						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10)						
Построение в три,	Ходьба обычная в	Ходьба с переша-	—	Отбивание мяча от	Лазанье по гимна-	Подвижная игра

четыре колонны, парами	колонне парами, по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка (веселая зарядка «Салют»)	гиванием через предметы на скамейке <b>Закрепление.</b>		пола в движении с перемещением между предметами <b>Повторение.</b>	стической стенке с перелезанием с пролета на пролет <b>Обучение.</b>	«Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10)						
Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Экскаватор»). Бег обычный; «змейкой» со сменой направляющего; семенящим шагом	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке <b>Закрепление.</b>	Прыжки через обруч на месте <b>Обучение.</b>	Отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасывание в корзину <b>Закрепление.</b>	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 15			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 16			

## Календарно-тематическое планирование

6-7 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Детский сад» ОРУ — комплекс 1						
Построение в колонну, шеренгу по росту	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову <b>Обучение.</b>	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м) <b>Повторение.</b>	—	Лазанье по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»
Вторая неделя Тема «Детский сад» ОРУ — комплекс 1						
Построение в колонну, шеренгу; повороты направо, налево	Ходьба обычная; широким шагом; с выпадами. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	— II — <b>Повторение.</b>	— II — <b>Закрепление.</b>	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди <b>Обучение.</b>	—	— II —
Третья неделя Тема «Детский сад» ОРУ — комплекс 2						
Построение в пары на месте с чередованием построения в колонну	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом ларами, стоя друг к другу лицом.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	—	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3—4 м)	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке <b>Обучение.</b>	Подвижная игра-эстафета «Классики». Игра малой подвижности «Будь

	Бег парами; с захлестом голеней; семенящим шагом	<b>Закрепление.</b>		<b>Повторение.</b>		внимателен»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие						
Построение в две, три колонны	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голеней; галоп парами	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги вперед и с хлопком под ней	Прыжки в длину с места (расстояние 1 м)	Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз)	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	— II —
<b>ОКТАБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Осень в лесу» ОРУ — комплекс 3						
В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге	Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; голени захлест; с выбрасыванием прямых ног вперед	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который держат в руках <b>Обучение.</b>	—	Перебрасывание мяча друг Другу из-за головы (расстояние 3—4 м) из и.п. сидя на коленях <b>Закрепление.</b>	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Осень в лесу» ОРУ — комплекс 3						
Перестроение в колонну по два, по три, в шеренгу	Ходьба обычная; на пальцах, руки вверху; на пятках спиной вперед, руки за спиной; одна нога на носке, другая на пятке. Бег обычный; с выбрасыванием	— II — <b>Повторение.</b>	Перепрыгивание через веревку боком (высота 15—20 см) <b>Закрепление.</b>	—	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками <b>Обучение.</b>	Подвижная I игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»

	прямых ног вперед; спиной вперед; с выбрасыванием прямых ног вперед					
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 1				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 2				
<b>НОЯБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 4						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»	Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей — на левой	—	Прыжки в длину с места <b>Закрепление.</b>	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы <b>Повторение.</b>	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
Вторая неделя Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 4						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»; повороты направо, налево	Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперед; семенящим шагом. Бег обычный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Солдатык»)	—	— П — <b>Закрепление.</b>	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз <b>Обучение.</b>	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Птички и клетка». Игра малой подвижности «Будь внимателен»

Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 3				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 4				
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 5						
Расчет на «раз», «два» и пере-строение в две шеренги; построение в три колонны в движении	Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны <b>Повторение.</b>	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом <b>Закрепление.</b>	Забрасывание большого мяча в корзину (высота – 1,5 м) <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 5						
— // —	Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с присоединением посередине <b>Закрепление.</b>	Прыжки в высоту с разбега <b>Обучение.</b>	— // — <b>Повторение.</b>	—	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 5				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 6				
<b>ЯНВАРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» ОРУ — комплекс 6						

Расчет на «раз», «два», «три» и перестроение по расчету; перестроение в две шеренги в две колонны	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; враспынную; змейкой	—	Прыжки в глубину в обозначенное место <b>Закрепление.</b>	Ведение мяча «змейкой» с отбиванием и заброс его в корзину (высота – 1,5 м, расстояние – 3-4 м) <b>Обучение.</b>	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед (высота 40-50 см) <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» ОРУ — комплекс 6						
— // —	Ходьба обычная; с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-Карусели»). Бег обычный; с заданием (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Прыжки в длину с разбега <b>Обучение.</b>	— // — <b>Повторение.</b>	— <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Садовник»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
Первая неделя Тема «Пожарные на учении» ОРУ — комплекс 7						
Построение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный; с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен); с подлезанием под препятствия	—	Прыжки через обруч в движении <b>Обучение.</b>	Метание малого мяча в вертикальную цель (расстояние 3-4 м) <b>Повторение.</b>	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2 м) <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»

<p>Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» ОРУ — комплекс 7</p>						
Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; с перепрыгиванием препятствий; прыжки с продвижением вперед	—	—	<b>Повторение.</b>	<b>Закрепление.</b>	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягивание руками <b>Обучение.</b> Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 9			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 10			
<b>МАРТ</b>						
<p>Первая - Вторая недели Тема «Весенняя карусель» ОРУ — комплекс 8</p>						
Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба обычная; на носках, по сигналу — на низких четвереньках: скрестным шагом. Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук (руки вверх, в стороны, вперед)	—	Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота — 40 см) <b>Закрепление.</b>	Метание в вертикальную цель <b>Повторение.</b>	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
<p>Вторая неделя Тема «Весенняя карусель» ОРУ — комплекс 8</p>						
Перестроение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу (веселая зарядка	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с переклады-	—	Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли	— II — <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Шел

	«Лодочка»). Бег со сменой направлений движения; захлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	вание мяча под коленом <b>Закрепление.</b>		(3—4 раза) <b>Обучение.</b>		крокодил»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 11				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 12				
<b>АПРЕЛЬ</b>						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» ОРУ — комплекс 9						
Расчет на «раз», «два», пере-строение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	Прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах с продвижением вперед <b>Закрепление.</b>	—	Метание предметов в горизонтальную цель <b>Обучение.</b>	Из вися на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Подмигалы». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 9						
—	Ходьба обычная; шагом «сиртаки»; с перекатом с пятки на носок. Бег обычный; с преодолением препятствий; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-Карусели»)	Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте <b>Обучение.</b>	—	<b>Повторение.</b>	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Бабка-ежка». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»

Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 13				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 14				
<b>МАЙ</b>						
Первая неделя Тема ОРУ — комплекс 10						
Построение в три колонны в движении; расчет на «раз» «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед — по звуковому сигналу	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза <b>Обучение.</b>	—	Метание мяча в вертикальную цель (расстояние 5—6 м) <b>Повторение.</b>	—	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Садовник»
Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 10						
— // —	Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кресло-качалка»). Бег обычный с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя); прыжки с продвижением вперед и правой и левой ногой попеременно	— // — <b>Повторение.</b>	Прыжки с продвижением вперед «змейкой» с зажатым между ногами мячом. <b>Закрепление.</b>	Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 15				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 16				

- **Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

- **Формы организации образовательной процесса**

В программе «Детский фитнес» для детей от 4 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 4 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

**Формы организации  
организованной образовательной деятельности детей.**

Формы организации	Особенности
Индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение, через общение педагога с ребенком.
Подгрупповая и групповая	Проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно – гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

**Структура фитнес-тренировки:**

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или ку-вырки) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьба по бревну, в старших группах - различных шагов на нем. Можно усложнить задачу - выполнять и под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе — собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра

умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия — на третьей и четвертой неделях.

**Основные средства «Детского фитнеса»:** физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

*Упражнения общей направленности* включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, не растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, двигательных способностей.

*Упражнения специальной направленности* включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, футбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

• **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Разъяснять родителям на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (фитнес), совместными подвижными играми, создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка и т.д.); совместный просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках, организуемых в детском саду.

- **Организационный раздел**

- **Оборудование и оснащение для занятий «Детским фитнесом»**

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Детским фитнесом» - функциональность.

**Детский спортивно-игровой комплекс** состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

**Тренажеры:**

- Лыжный тренажер, гребной тренажер и беговая дорожка - предназначены для тренировки сердечно-сосудистой системы, укрепления мышц ног, рук и спины, развития выносливости организма.

- Тренажер батут укрепляет мышцы ног, развивает чувство равновесия, координацию движений и общую моторику организма.

- Велотренажеры - укрепляют сердечно-сосудистую систему, тренируют мышцы ног и спины, развивают выносливость.

- Степперы - тренируют сердечно-мышечную, дыхательную системы, мышцы ног и таза.

- Роликовая дорожка – средство для профилактики плоскостопия у детей.

**Спортивное оборудование:**

В комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы. Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

**Требования к оборудованию:**

Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

- **Организация воспитательно - образовательного процесса**

В основе организации образовательного процесса положен комплекс-но-тематический принцип (Календарь праздников (событий)) с ведущей игровой деятельностью с учетом интеграции образовательных областей, который способствует обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Построение образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей и способствует организовать информацию оптимальным способом. Обучение детей строится как увлекательная проблемно-игровая деятельность, обеспечивающая субъектную позицию ребёнка и постоянный рост его самостоятельности и творчества.

- **Программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

Программа «Детский фитнес» для детей от 4 до 7 лет содержит перечень УМК - учебно-методического комплекта, необходимого для осуществления образовательного процесса: программы, технологии.

<b>Перечень</b>	
Нормативно-правовое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;</li> <li><b>2.</b> «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (ФГОС ДО), утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155;</li> <li><b>3.</b> Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»</li> </ol>
Основные программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральной образовательной программы дошкольного образования,</li> <li>2. Образовательная программа дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 47 «Золотой петушок»</li> </ol>
Программы, технологии	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 3—5 лет – М., 2014.</li> <li><b>2.</b> Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5—7 лет – М., 2014.</li> <li><b>3.</b> Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М., 2014.</li> <li><b>4.</b> Организация занятий детей старшего дошкольного возраста по программе физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес»/М.А. Саютина. – Тамбов: ТОГОАУДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2009.</li> </ol>

### 3.4. Особенности организации курса «Детский фитнес»

#### Организация режима пребывания детей

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 47 «Золотой петушок» функционирует при пятидневной рабочей неделе (исключая субботу и воскресенье), время работы - с 07.00 до 19.00 часов.

Образовательная деятельность по программе определяется календарным учебным графи-ком. Учебный год составляет - 9 месяцев.

#### Особенности реализации программы

Реализация программы осуществляется один раз в неделю во II половине дня ин-структором по физической культуре. Занятия проводятся по возрастным группам:

Первая группа (4-5 лет)

Вторая группа (5-6 лет)

Третья группа (6-7 лет)

Возможны индивидуальные занятия.

Дети дошкольного возраста принимаются в группы без предварительной подготовки. Объём учебной нагрузки в течение недели определён в соответствии с Санитар-но-эпидемиологическими требованиями к приёму в дошкольные организации, режиму дня и учебным занятиям (Глава XII. п.п.12.9-12.18).

#### Учебный план

Возрастная группа	Общее количество образовательной деятельности в год	Периодичность образовательной деятельности	Длительность Образовательной деятельности
от 4 до 5 лет	36	1 раз в неделю	20 минут
от 5 до 6 лет	36	1 раз в неделю	25 минут
от 6 до 7 лет	36	1 раз в неделю	30 минут