

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Полевского муниципального округа Свердловской области
«Детский сад № 40 общеразвивающего вида»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
№ 1 от 31.08.2026г

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. заведующего МБДОУ ПМО № 40
Кунгурцева М.Л. Кунгурцева
Приказ № 291 – Д от 31.08.2026г



СОГЛАСОВАНО:

на заседании родителей
Протокол № 1.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровый малыш»*

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации – 2 года.



Автор-составитель:

Кудрявцева Светлана Фаатовна,
инструктор по физической культуре,
педагог дополнительного образования

г. Полевской, 2026г.

Содержание.

Введение.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.2 Цели и задачи реализаций Программы

1.3 Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы

1.3. Значимые характеристики для разработки дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы

1.4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности, вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы

2.2. Технологии организации обучения дошкольников физическому развитию

2.2. Объём содержания – перспективный план

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы

3.2. Планирование образовательной деятельности

3.2.1. Учебный план

3.2.2 Расписание занятий

3.2.3. Календарный учебный график учебный год

3.3. Диагностика

3.4. Описание обеспеченности методическими материалами

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ» по дополнительному образованию для детей 5-7 лет (Далее - Программа) разработана в соответствии с запросом родителей воспитанников МБДОУ ПГО «Детского сада № 40 общеразвивающего вида», в соответствии с введением в действие федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Основное предназначение настоящей программы – укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение двигательной активности и профилактики нарушения осанки и плоскостопия, а также содействие всестороннему развитию личности дошкольника, при помощи нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, основанных на конвергенции различных видов фитнеса.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании», с изменениями.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155;
- Приказ главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в минюсте РФ 02.06.2026 № 86855)
- Утвержденное приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 25.10.2019 № 634-д, и другими локальными актами ГАНОУ СО «Дворец молодежи».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Устав МБДОУ ПМО № 40.
- Другие локальные акты МБДОУ ПМО № 40 и другие документы.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных организаций предъявляет использованию новых методов и форм организации деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка. В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных организациях.

Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего 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.

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. 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: китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение функциональных возможностей человека.

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.

Направление программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программы:

Новизна программы заключается в физкультурно-оздоровительной направленности обучения с использованием информационно-коммуникационных технологий, которая базируется на современных оздоровительных технологиях, что способствует развитию физической культуры и взаимодействию

с миром спорта. Программа «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ» позволяет дошкольникам в форме физкультурных занятий раскрыть практическую целесообразность детского фитнеса, развить необходимые в дальнейшей жизни приобретенные умения и навыки. Интегрирование различных фитнес технологий открывает возможности для реализации новых концепций дошкольников, овладения новыми навыками и расширения круга интересов.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие фитнес технологии:** школа мяча; игровой стретчинг; элементы детской йоги; силовая гимнастика; игровой самомассаж; степ-аэробика; корригирующая гимнастика; фитбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; основы акробатики.

Используются информационно-коммуникативные технологии (ИКТ):

- предъявление информации на экране компьютера в игровой форме вызывает у детей огромный интерес;
- несет в себе образный тип информации, понятный дошкольникам;
- движения, звук, мультипликация надолго привлекает внимание ребенка.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая, и формирующая жизненно важные навыки, и умения. 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.

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.

Внедрение программы «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ» способствует совершенствованию и повышению качества реализации основной образовательной программы дошкольного образования, укреплению здоровья воспитанников.

Педагогическая целесообразность:

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОО методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Данная программа охватывает различные формы и методы двигательной активности, удовлетворяя потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес технологий, их доступности и эмоциональности занятий. Особенность программы является предоставление детям выбирать самостоятельно то или иное направление детского фитнеса.

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

Отличительной особенностью данной программы является:

- Включение в содержание разделов элементов игровой гимнастики (строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки);
- Нетрадиционные виды упражнений (игропластика: элементы гимнастических движений и упражнения игрового стретчинга);
- Игровой самомассаж;

- Корректирующая гимнастика.

Программа основывается на следующих принципах:

- *Наглядность.* Показ физических упражнений, образный рассказ.
- *Доступность.* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- *Систематичность.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- *Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- *Индивидуально-дифференциальный подход.* Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- *Сознательность.* Понимание пользы выполнения упражнений, потребность их выполнять.

1.2. Цели и задачи реализации Программы.

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 программы:

	Образовательная:	Развивающая:	Воспитательная:	Оздоровительная:
1 год обучения	- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию - формировать жизненно необходимые умения и навыки; - заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.	- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; - способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания; - способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности.	- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; - воспитывать морально-волевые качества; - развивать познавательный интерес и расширять кругозор. - воспитывать физические качества;	- охрана и укрепление здоровья детей; - воспитание потребности в здоровом образе жизни - снижение заболеваемости. - повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок; - повышение физической и умственной работоспособности; - снижение заболеваемости.
	- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию; - анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий; - закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения;	- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; - способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;		

2 год обучения	- продолжать формировать навык правильной осанки; -изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах. -обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию; -формировать жизненно необходимые умения и навыки; - ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома; -сформировать навык правильной осанки; - обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания; -изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.	- развивать интерес к физической культуре и спорту. - развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; - способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания; - развивать интерес к физической культуре и спорту.	- воспитывать морально-волевые качества -воспитывать физические качества; - воспитывать морально-волевые качества.	- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок; -осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма; - повышение физической и умственной работоспособности; - снижение заболеваемости

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

1.3 Принципы и подходы по реализации Программы:

- ✓ Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям;
- ✓ Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;
- ✓ Принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка;
- ✓ Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы;
- ✓ Принцип доступности. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью;
- ✓ Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма;
- ✓ Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления;
- ✓ Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности;
- ✓ Принцип постепенного наращивания развивающее -тренирующих воздействий выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строятся тенденции.

Методологические подходы к формированию Программы:

- ✓ личностно-ориентированный подход - который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей;
- ✓ личностно-деятельностный подход - рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения, как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Организация такого процесса воспитания и обучения предполагает наличие руководства, формула которого у М.Монтессори определена как «Помоги мне сделать это самому». В соответствии с данной установкой педагог видит свою миссию в том, чтобы помочь обучающимся стать людьми любознательными и пытливыми, знающими и умеющими пополнять знания, думающими, коммуникативными, непредубежденными и обладающими широким кругозором; способными принимать решения и отвечать на вызов, разносторонними, размышляющими и способными к рефлексии;
- ✓ индивидуальный подход к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода

составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов по отношению к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприятия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспитания;

- ✓ деятельностный подход - связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;
- ✓ компетентностный подход - в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач:
 - решать проблемы в сфере деятельности (определять цели познавательной деятельности, выбирать необходимые источники информации, находить оптимальные способы добиться поставленной цели, оценивать полученные результаты, организовывать свою деятельность, сотрудничать с другими воспитанниками;
 - объяснять явления действительности, их сущность, причины, взаимосвязи, решать познавательные проблемы;
 - ориентироваться в проблемах современной жизни - экологических, политических, межкультурного взаимодействия и иных, решать аналитические проблемы;
 - ориентироваться в мире духовных ценностей, отражающих разные культуры и мировоззрения, решать аксиологические проблемы; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.
- ✓ системно-деятельностный подход - заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется 7 характером организации их деятельности. Системно-деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности;
- ✓ возрастной подход - к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей. Известно, что ребенок младшего дошкольного возраста с трудом умеет контролировать свои эмоции, импульсивен, непредсказуем. Ребенок старшего дошкольного возраста уже может осмысливать происходящие события, анализировать свое и чужое поведение, эмоциональные проявления. Его психические процессы (внимание, память и др.) становятся произвольными, что также отражается на его поведении, даже эмоции, становятся «интеллектуальными», начинают подчиняться воле ребенка, что приводит к развитию самосознания (А.В. Запорожец), формированию ответственности, справедливости и других качеств.
- ✓ средовой подход - предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка. Например, под внешней средой понимается все социокультурное окружение дошкольника, образовательной организации, которое может быть охарактеризовано понятием жизнедеятельности сообщества на определенной территории. В качестве элементов социокультурной среды можно назвать учреждения культуры (библиотеки, музеи, театры и т.д.); учреждения дополнительного образования, клубы по интересам, досуговые центры; средства массовой информации и коммуникации. Внутренняя (или образовательная) среда рассматривается как пространство, окружение, условия, в которых существует, функционирует и удовлетворяет свои образовательные потребности каждый дошкольник;

1.4. Значимые характеристики для формирования и реализации Программы.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста:

Возрастные особенности детей старшей группы (от 5 до 6 лет).

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы.

В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия пропорцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Планируемые Результаты Освоения Дополнительной Образовательной Программы.

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

Дети 5-6 лет:

- знает основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- умеет выполнять, показывать повадки животных;
- выполняет упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- умеет слушать музыку;
- выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.; выполняет упражнения базовой фитнес-аэробики; делает упражнения правильно.

Дети 6-7 лет:

- сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплен осанка и свод стопы;
- наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;
- умения проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- сформированы у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы:

- открытый показ
- спортивные праздники;

- фотовыставка;
- соревнование,
- участие в конкурсах.

Условия реализации программы

- Условия набора: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.
- Условия формирования групп: группы комплектуются по возрастному принципу.
- Объем и срок освоения программы: 2 года обучения – по 1 акад. часу в неделю, 44 часа
- Продолжительность академического часа: 25 - 30 минут
- Режим занятия: занятие один раз в неделю, четыре занятия в месяц.
- Наполняемость учебной группы: 12 человек.
- Форма обучения: очная.
- Форма организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуальная.

Кадровые условия.

Педагог дошкольного образовательного учреждения, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика», либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

Специалист.	Данные специалиста.	Курсы повышения квалификаций.
Учитель физической культуры и ОБЖ Инструктор по физической культуре 1кк	Кудрявцева Светлана Фаатовна	Диплом. Учитель физической культуры и ОБЖ.520 часов. 30.06.2023 Диплом. Инструктор по физической культуре в дошкольном образовании в условиях реализации ФГОС. 300 часов.15.07.2024

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

2.1. Особенности содержания программы по дополнительному образованию.

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Интеграция образовательных областей.

Программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;

- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты

2.2. Технологии организации обучения дошкольников физическому развитию.

На занятиях используются основные направления детского фитнеса: *игровой стретчинг, фитбол-гимнастика, основы акробатики, степ-аэробика.*

- **Игровой-стретчинг**- это вид гимнастики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание. Методика предлагаемых упражнений основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное значение на весь организм. Упражнения игрового - стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач, в медленном и безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4–6 раз. Все упражнения имеют названия: «Дерево», «Звездочка», «Дуб», «Солнышко», «Волна», «Лебедь» и др. В структуру занятия входят три части: вводная, основная и заключительная.
- **Фитбол-гимнастика**- это общеразвивающие упражнения с мячами-фитболами, специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия. Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия. С помощью музыки при обучении динамическим упражнениям с фитболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством мелодичного регулирования продолжительности нагрузки и отдыха.
- **Степ-аэробика**-это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.
- **Основы акробатики** – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой акробатики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Так же в программе используются такие методы и формы, как: *дыхательная гимнастика, игровой самомассаж, подвижные игры, корригирующая гимнастика, релаксация.*

Структура построения занятия:

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия — от 20 до 30 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. 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, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) 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 — выполнение различных шагов на нем. Можно усложнить задачу — выполнять шаги под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятиях - включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса.

На второй неделе - проводится 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 скорости 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.

Способы дозировки физических упражнений:

- ✓ Длительность выполнения физических упражнений.
- ✓ Подбор самих упражнений и подвижных игр.
- ✓ Количество повторений, темп движения.
- ✓ Выбор исходных положений.

Средства детского фитнеса для детей:

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.)
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки)
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики)
- Профилактико -корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний)
- Подвижные игры и эстафеты
- Креативные игры и упражнения
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Типы занятий:

В программу по фитнесу следует включать различные типы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.). Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее. Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр.

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и т.д.)

Контрольно-проверочное занятие: направленно на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Для поддержания интереса у детей к занятиям и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).

Методы обучения и воспитания:

- Наглядный: показ, имитация, звуковой сигнал (свисток), зрительные ориентиры (предметы, разметка пола);
- Словесный: объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы к детям, словесная инструкция, рассказ, беседа;
- Практический: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; самостоятельное выполнение упражнений на спортивном оборудовании в свободной игре.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

3.4. Перспективно-Тематическое Планирование

Тематическое планирование 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	теп-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с	2

		атлетическим мячом и стретчинг с атлетическим	
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:			36

Тематическое планирование для детей 6-7

№ п/п	тема	Комплексы общеразвивающих упражнений/фитнес - тренировки	Количество образовательных ситуаций(часов)
1-3	«Детский сад»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1,2	3
5	Контрольно проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
5-6	«Осень в лесу»	Комплекс общеразвивающих упражнений -3	2
7-8	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений -4	2
9-10	«Мой город»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	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			36

Календарно-тематическое планирование 5-6 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя						
Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полу приседе. Бег с изменением	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Повторение.	-----	Подлезание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на	Подвижная игра «Погрузка овощей». Игра малой подвижности

	темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу.	«овощи» в корзину) Обучение.			вертикальную лесенку Закрепление.	«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, врассыпную. Бег обычный, в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, с за хлестом голеней	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе) Повторение.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Закрепление.	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение.	-----	Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добежит 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. Бег мелким и широким шагом, врассыпную	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки за головой) Закрепление.	-----	— / — Повторение.	Подлезание на четвереньках между предметами «змейкой» Обучение.	Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой подвижности «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,	Подвижная игра «Два Яшки». Игра Малой подвижности «Кто ушел?»

					ритмично (высота 2,5 м)	
--	--	--	--	--	----------------------------	--

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	--------------	--------------------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

ОКТАБРЬ

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 перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой Повторение.	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) Закрепление.	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди Обучение.	-----	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
--	---	---	---	--	-------	--

Вторая неделя

Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)

—П—	Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках и носках (веселая зарядка: «Медуза»). Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед	—П— Закрепление.	-----	—П— Повторение.	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой Обучение.	Подвижная игра «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»
-----	--	----------------------------	-------	---------------------------	---	---

Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 1
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 2

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
НОЯБРЬ						
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 Закрепление.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение.	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4— 5 м) Обучение:	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	Прыжки в высоту с места на двух ногах Закрепление.	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую Обучение.	—II— Повторение.	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?»	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»

	чередовании с прыжками с ноги на ногу.					
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 3						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 4						

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя						
Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)						
Расчет на «раз»,едва», «три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим	Ходьба обычная; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»), Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Чудесные ладошки»).	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом Обучение.	-----	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение.	Подтягивание на скамейке с помощью рук Закрепление.	Подвижная игра «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	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом и над головой Закрепление.	-----	Отбивание мяча от пола Обучение.	Подлезание под Дугу в плотной группировке Повторение.	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья»

	зарядка «Салют»).					
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 5						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6						

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
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 подниманием коленей; с остановкой по сигналу (бег врассыпную; веселая зарядка «Маленькая горка»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием обруча Закрепление.	Прыжки в глубину в обозначенное место Повторение.	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Обучение.	-----	Подвижная Игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
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»; с остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки Обучение	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед Закрепление.	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Повторение.	-----	Подвижная игра «Чай- чай- выручай». Игра малой подвижности «Летает не летает»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 7						

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 8

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	--------------	--------------------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

ФЕВРАЛЬ

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 Повторение.	Прыжки в длину с места Закрепление.	Забрасывание мяча в корзину Обучение.	-----	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котята 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 ногу; медленный бег спиной вперед.	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя Закрепление	Прыжки в длину с разбега на 130—150 см (разбег 8 мин) Обучение.	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину Повторение.	-----	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
---	---	--	---	---	-------	--

Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 9.

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 10

Строевые упражнения и	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
-----------------------	--------------	--------------------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

перестроения						
МАРТ						
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 с крестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»	-----	Запрыгивание на высоту с места Закрепление	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза) Повторение.	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке Обучение.	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 с крестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по	-----	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место Закрепление.	Метание в вертикальную цель Обучение.	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног Повторение.	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»

	сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)					
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 11						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 12						

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
АПРЕЛЬ						
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 Закрепление.	-----	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет Повторение.	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	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах Закрепление.	-----	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение.	Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе Обучение.	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»

	остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя).					
--	--	--	--	--	--	--

Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 13

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 14

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	--------------	--------------------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

МАЙ

Первая неделя

Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10)

Построение в три, четыре колонны, Парамы.	Ходьба обычная в колонне парами, по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу остановка (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке. Закрепление.	-----	Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами Повторение.	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Обучение.	Подвижная игра «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 полу приседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке Закрепление.	Прыжки через обруч на месте Обучение.	Отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасывание в корзину Закрепление.	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Повторение.	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
--	---	---	---	---	---	---

	сигналу (веселая зарядка «Экскаватор»). Бег обычный; «змейкой» со сменой направляющего; семенящим шагом					
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
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя						
Тема «Детски 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 Обучение.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м) Повторение.	-----	Лазанье по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление.	Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»
Вторая неделя						
Тема «Детски сад» ОРУ — комплекс 1						
Построение в колонну, шеренгу;	Ходьба обычная; широким шагом; с выпадами. Бег	— П — Повторение	— П — Закрепление.	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя	-----	— П —

повороты направо, налево	обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего			руками, не прижимать к груди Обучение.		
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. Бег парами; с захлестом голеней; семенящим шагом	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Закрепление.	-----	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3—4 м). Повторение.	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Обучение.	Подвижная игра-эстафета «Классики». Игра малой подвижности «Будь 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 голени; 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 —
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
ОКТАБРЬ						

Первая неделя Тема «Осень в лесу» ОРУ — комплекс.						
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 Обучение.	-----	Перебрасывание мяча друг Другу из-за головы (расстояние 3—4 м) из и.п. сидя на коленях Закрепление.	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Повторение.	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 прямых ног вперед; спиной вперед; с выбрасыванием прямых ног вперед	— II — Повторение.	Перепрыгивание Через веревку боком (высота 15—20 см) Закрепление	-----	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками Обучение.	Подвижная I игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 1						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 2						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
НОЯБРЬ						

Первая неделя						
Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 4						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»	Ходьба обычная; с крестным 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 Закрепление.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение.	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Обучение.	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 «Солдаты»).	-----	— II — Закрепление.	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз Обучение.	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Повторение	Подвижная игра «Птички и клетка». Игра малой подвижности «Будь внимателен»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 3						

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 4

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	--------------	--------------------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

ДЕКАБРЬ

Первая неделя

Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 5

Расчет на «раз», «два» и перестроение в две шеренги; построение в три колонны в движении	Ходьба обычная; с крестным 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 Повторение	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом Закрепление.	Забрасывание большого мяча в корзину (высота – 1,5 м) Обучение.	-----	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 Закрепление.	Прыжки в высоту с разбега Обучение.	— // — Повторение.	-----	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
--------	--	--	---	------------------------------	-------	--

Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 5

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	--------------	--------------------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

ЯНВАРЬ

**Первая неделя
Тема «Забавы зимухи-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 Закрепление.	Ведение мяча «змейкой» с отбиванием и заброс его в корзину (высота –1,5 м, расстояние –3-4 м) Обучение.	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед (высота 40-50 см) Повторение.	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
---	--	-------	--	---	---	---

**Вторая неделя
Тема «Забавы зимухи-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 Обучение.	— // — Повторение.	— Закрепление.	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Садовник».
--------	--	---	--	------------------------------	--------------------------	---

Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 7

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 8

Строевые упражнения и	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
-----------------------	--------------	--------------------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

перестроения						
ФЕВРАЛЬ						
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 Обучение.	Метание малого мяча в вертикальную цель (расстояние 3-4 м) Повторение.	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2 м) Закрепление.	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»
Вторая неделя						
Тема «Пожарные на учении» ОРУ — комплекс 7						
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	-----	— Повторение.	— Закрепление.	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягивание руками Обучение.	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Скажи наоборот
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 9						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 10						

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
МАРТ						
Первая - Вторая недели						
Тема «Весенняя карусель» ОРУ — комплекс 8						
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: с крестным 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) Закрепление.	Метание в вертикальную цель Повторение.	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед Обучение.	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя						
Тема «Весенняя карусель» ОРУ — комплекс 8						
Перестроение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег со сменой направлений движения; захлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с перекладыванием мяча под коленом Закрепление.	-----	Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли (3—4 раза) Обучение.	— II — Повторение.	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Шелкрокодил».

Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 11
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 12

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» ОРУ — комплекс 9						
Расчет на «раз», «два», перестроение 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 Закрепление	-----	Метание предметов в горизонтальную цель Обучение.	Из виса на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх Повторение.	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»)	Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте Обучение.	-----	Повторение.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх. Закрепление.	Подвижная игра «Бабка-ежка». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»

	Карусели»					
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 13						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 14						

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
МАЙ						
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 Обучение.	-----	Метание мяча в вертикальную цель (расстояние 5—6 м) Повторение.	-----	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 на	— // — Повторение	Прыжки с продвижением вперед «змейкой» с зажатым между ногами мячом. Закрепление	Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину Обучение.	-----	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Шел крокодил».

	правой и левой ноге попеременно					
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 15						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 16						

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики ребёнка обеспечивают его активную и продуктивную образовательную деятельность. Игровая деятельность переводит внешнее действие во внутренний план «замысел», но в максимальной степени сохраняет и провоцирует игровое отношение как процессуальное (вне результативности) отношение к миру. Сюжет игры - это, в конечном итоге, виртуальный мир возможных событий, который строится по прихоти играющих и не имеет результативного завершения. Коммуникативная практика, осуществляемая на фоне игровой, продуктивной, познавательно-исследовательской деятельности, требует артикулированы (словесного оформления) замысла, его осознания и предъявления другим (в совместной игре и исследовании) и задает социальные критерии результативности (в совместной продуктивной деятельности). Из сказанного видно, что культурные практики взаимно дополняют друг друга в формировании общего движения ребёнка к оформленному замыслу и его результативному воплощению.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Возрастная категория детей от 5 до 7 лет :

В развитии детской инициативы педагог обращает внимание на следующие задачи:

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие поиска новых подходов; ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их активность;
- поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить;
- создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;
- создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, развивать волю, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- привлекать к работе, связанной с подготовкой к соревнованиям.

2.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Организация предметно-пространственной среды является неременным компонентом элементом для осуществления педагогического процесса, носящего развивающий характер.

Предметно-пространственная среда как организованное жизненное пространство, способна обеспечить социально-культурное становление дошкольника, удовлетворить потребности его актуального и ближайшего развития. Предметно-пространственная развивающая среда рассматривается как система материальных объектов и средств деятельности ребёнка, функционально моделирующая содержание развития его

духовного и физического облика, для овладения культурными способами деятельности, с ориентацией на специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Среда рассматривается:

- с точки зрения психологии, как условие, процесс и результат саморазвития личности;
- с точки зрения педагогики, среда как условие жизнедеятельности ребенка, формирования отношения к базовым ценностям, усвоения социального опыта, развития жизненно необходимых личностных качеств; способ трансформации внешних отношений во внутреннюю структуру личности, удовлетворения потребностей субъекта.

Предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

1. Возможность реализации сразу нескольких видов интересов детей.
2. Охрану и укрепление их здоровья, учёт особенностей и коррекцию недостатков их развития.
3. Возможность общения и совместной деятельности детей.

Модель построения жизненного пространства в зале

Организационные условия.
Обеспечение контакта между взрослыми и детьми в зависимости от дистанции общения . Учет комфортной дистанции взаимодействия: взрослый – ребенок; ребенок – взрослый. Создание общего психологического пространства общения с каждым ребенком и группой в целом
Обеспечение возникновения и развития познавательных интересов у ребенка, его волевых качеств, эмоций, чувств.
Обеспечение индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия.
Доступность всего, что окружает ребенка, обеспечивающая его функциональную активность. Реализация традиций. Учет половой дифференциации.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Материально- техническое обеспечение Программы.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала соответствует требованиям СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды:

- ✓ дистанции, позиции при взаимодействии;
- ✓ активности, самостоятельности, творчества;
- ✓ стабильности - динамичности;
- ✓ эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;

- ✓ сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды; В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:
- ✓ спокойная и доброжелательная обстановка,
- ✓ внимание к эмоциональным потребностям детей,
- ✓ представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- ✓ представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- ✓ созданы условия для развития и обучения.

Материально-техническое обеспечение программы

Наименование	Количество
Обруч большой	2 шт.
Канат	2 шт.
Доска гладкая с зацепами	1 шт.
Коврики и дорожки массажные	10шт
Гимнастическая палка	15 шт.
Фитболы	3 шт.
Обруч малый	15 шт.
Мат гимнастический большой	1 шт.
Мат гимнастический малый	1 шт.
Скакалка	15 шт.
Лента цветная	15 шт.
Гантели детские полые	15 шт.
Гимнастическая скамейка	2 шт.
Мяч	15 шт.
Гимнастическая стенка	5 шт.
Мешочки с песком	15 шт.
Мяч массажный	15 шт.
Туннель	2 шт.
Координационная лестница	1 шт.
Степ-платформа	16 шт.
Гимнастические коврики	15 шт.
Пособие «Парашют»	2 шт.
Велотренажер	2 шт.
Беговая дорожка	1 шт.
Эспандер кистевой	10 шт.

--	--

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.

3.2. Планирование образовательной деятельности

Программа рассчитана на детей 5-7 лет и предполагает 1 год обучения. Целесообразно занятия проводить один раз в неделю, в день, в который у детей нет образовательной деятельности по физической культуре. Таким образом, дети имеют возможность заниматься физической культурой четыре дня в неделю, что способствует увеличению двигательной активности, причём целенаправленной. Этот момент учитывается при составлении расписания секции. Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки, кроссовки).

3.2.1. Учебный план: ОД – образовательная деятельность в форме кружка, студии, секции Программа предполагает проведение регулярных еженедельных занятий с детьми дошкольного возраста: Год обучения – 36 занятий продолжительность непрерывной непосредственной образовательной деятельности не превышает 30 минут (один раз в неделю) устанавливаются в соответствии с Сан ПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 г. N 2 г. Москва учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп.

3.3.2. Кружок «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ» на 2026-2027 год

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

3.2.2 Расписание занятий на 2026-2027 учебный год.

Группа / возраст детей	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница

5-7	-	-	15:00-15:25	15:00-15:30	-
-----	---	---	-------------	-------------	---

3.3.Диагностика.

Методика обследования:

Тест для определения гибкости (Характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Определение подвижности позвоночника вперёд:

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.

Тест для определения силовой выносливости мышц Силовая выносливость мышц спины

Ребёнка укладывают на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе, инструктор удерживает ноги, прижатые к кушетке. Во время выполнения теста туловище удерживать параллельно полу. Время удержания до выраженного утомления мышц в статическом напряжении фиксируется секундомером.

Силовая выносливость мышц брюшного пресса: Ребёнок ложится на спину, ставит ноги на стопы, руки вдоль туловища или за голову, локти фиксированы. По команде ребёнок выпрямляет ноги в коленях под углом 45° над опорой. Время удержания до выраженного утомления, когда ноги начинают дрожать и колебаться, фиксируется секундомером.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств.

Темпы прироста в %	оценка	За счет чего был достигнут прирост
До 8%	Не удовлетворительно	За счет естественного роста
8-10 %	Удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15%	Хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы ФВ
Свыше 15%	Отлично	За счёт более эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Детей дошкольного возраста - Формула для оценки темпов прироста показателей физических качеств.

$$100 (V2 - V1)$$

$$W = \frac{100 (V2 - V1)}{1/2 (V2 + V1)}$$

$$1/2 (V2 + V1)$$

W – прирост показателей темпов (%);

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

3.4. Описание Обеспеченности Методическими Материалами

- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5—7 лет – М., 2014.
- Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М., 2014.
- Организация занятий детей старшего дошкольного возраста по программе физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» /М.А.Саютина. – Тамбов: ТОГОАУДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2009

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 406075372527730394131178566018224477597821737492

Владелец Дульцева Марина Константиновна

Действителен с 29.05.2026 по 29.05.2027