


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Колосок»**

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
От 30.08.2022г.



Утверждено:  
Заведующий МБДОУ  
«Колосок»  
О.А.Болгова   
Приказ № 1 от 09.01.2023

**Рабочая программа  
по дополнительной образовательной платной услуге  
для детей 3-7 лет  
«Беби-фитнес»**

Составитель: воспитатель  
Караборина В.В.

## Оглавление

### I Целевой раздел программы

1. Пояснительная записка	
1.1. Актуальность программы-----	2
1.2. Направленность-----	3
1.3. Цели и задачи реализации программы-----	3
1.4. Принципы и подходы к формированию программы-----	5
1.5. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет-----	6
2. Планируемые результаты	
2.1. Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте-----	8
2.2. Результаты освоения содержания программы-----	9

### II Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого – педагогической работы-----	11
2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы-----	12
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников-----	13

### III Организационный раздел

3.1. Материально- техническое обеспечение программы-----	14
3.2. Материально – техническое оснащение-----	14
3.3. Формы и методы организации работы-----	15
Список используемой литературы-----	18

### Приложение 1

Перспективный план-----	19
-------------------------	----

# **I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Актуальность программы.**

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», федеральный государственный стандарт дошкольного образования требуют от педагогов дошкольного учреждения реализации следующих задач:

- охраны жизни и укрепления здоровья;
- всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- сохранения и поддержки индивидуальности ребенка, развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;
- формирование общей культуры воспитанников, развития их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности. Самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей.

Решение данных задач невозможно без развития физических возможностей и оздоровления детей.

Анализируя состояние физической подготовки в нашем детском саду, вынуждены отметить, что не менее пяти детей в каждой группе имеют нарушения осанки. Результаты мониторинга показали, что у воспитанников более 50% от общего числа воспитанников отмечается низкий уровень физического развития. Своевременность и личностное ориентированное воздействие различных средств и методов лечебной

физической культуры является наиболее значимым фактором ее внедрения в практику работы в дошкольных учреждениях.

Именно этим было продиктовано решение, ввести дополнительную услугу «Беби фитнес », направленную на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к фитнесу.

Слово «Фитнесс» происходит от английского «to be fit» - «быть в форме». А это значит: хорошо себя чувствовать, быть здоровым.

Программа «Беби фитнес» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей: в программу включены: комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

Актуальность занятий фитнесом заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

В «Беби фитнес» отбираются дети всех возрастных групп. Занятия проводятся 2 раза в неделю. По подгруппам по 8 детей. Продолжительность занятий 30 минут.

**1.2. Направленность:** физкультурно – оздоровительная.

### **1.3 Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

## 2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

развивать ручную умелость и мелкую моторику.

## 3. Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;

## 4. воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

приобщение к здоровому образу жизни.

#### **1.4 Принципы и подходы к формированию программы**

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
  - 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
  - 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
  - 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
  - 5) сотрудничество Организации с семьей;
  - 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
  - 7) формирование познавательных образовательных (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)
  - 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.
- интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного возраста.

### **1.5 Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 3 – 4 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, технике движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S- образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32- 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом.

Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные физические нагрузки.



После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

*Проявления в психическом развитии:*

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремиться к освоению нового(информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно- двигательной системы(скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

## **2.Планируемые результаты**

### **2.1 Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте**

Целевые ориентиры, обозначены ФГОС ДОУ, представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

- Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности. Он подвижен и вынослив, владеет основными движениями, способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в двигательной деятельности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика рук.
- Обладает элементарными представлениями о некоторых видах спорта.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализует в игре, владеет разными формами и видами игр. Может контролировать свои движения и управлять ими. Ребенок способен к волевым усилиям. Ребенок обладает начальными знаниями о себе (физическое «Я») обладает элементарными представлениями о здоровом образе жизни. Может соблюдать правила личной гигиены, правила безопасного поведения.
- Ребенок стремится двигаться под музыку.
- Снижение заболеваемости.

## **2.2 Результаты освоения содержания программы**

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.

Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1 Содержание психолого-педагогической работы**

**Цели:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- Совершенствование техники основных движений. Приобретение опыта в двигательной деятельности, развитие физических качеств, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

- Развитие опорно-двигательной системы организма, закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

- Формирование опорно-двигательной системы организма. Выработать привычку соблюдать правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге. Закрепить умение выполнять упражнения ритмично, в заданном воспитателем темпе.

- Развитие крупной моторики обеих рук. Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

- Овладение основными движениями, приобретение опыта в двигательной деятельности. Совершенствовать технику основных движений (добавить естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения).

- Способствовать становлению и целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Обучать произвольно направлять внимание на мышцы участвующие в движении. Различать и сравнивать мышечные ощущения.

- Способствовать развитию координации движений, умение ориентироваться в пространстве.

- Развитие мелкой моторики обеих рук.
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Поддерживать проявление интереса к спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спорту, как к сфере общественной жизни, разнообразию его видов.
- Становление ценностей здорового образа жизни. Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека: умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формирование представлений об активном отдыхе.
- Овладение подвижными играми с правилами. Закрепить умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнований).

## **2.2 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Приоритетная сфера инициативы детей, научение:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.
- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении плаванию.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников:
  1. Обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.

2. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
3. Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.
4. При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
5. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения.

### **2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание..

Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;

- Информирование друг друга об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия

педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;

1. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях,

2. Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение Программы**

Материально-технические условия реализации Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПиН 2.4.1.3049-13;

- правилам пожарной безопасности;

- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;

- требованиям ФГОС ДОУ к предметно-пространственной среде;

- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

#### **3.2 Материально-техническое оснащение - группа.**

1. Скамейки гимнастические – 2 шт.

2. Мячи разных размеров-3 вида по- 15 шт..

3. Мячи большие для фитбол-гимнастики – 15шт.

4. Коврики гимнастические - 15 шт.

5. Обручи диам. 80 см. - 25шт.

6. Скакалки - 20 шт.

7. Гантели 0,5 кг -15 шт.
8. Маты гимнастические- 3 шт.
9. Веревки короткие для выполнения упражнений - 15 шт.
10. Мячи массаж - 15 шт.
11. Набивные мячи-12шт
12. Мешочки с песком - 15 шт.
13. Гимнастические палки - 15 шт.
14. Цветные ленточки - 30 шт.
15. Флажки - 30 шт.
16. Музыкальный центр - 1 шт.
17. Аудио записи.
18. Султанчики – 30 шт.
19. Массажная дорожка- 5 шт.

***Тренажеры спортивные не электрические:***

1. Велотренажер детский – 2 шт.
2. Дорожка беговая детская – 2шт.
3. Степпер детский с ручкой – 2шт.
4. Тренажер детский кинг – 1шт.
5. Тренажер детский «Бегущая по волнам» - 2шт.
6. Тренажер детский «Твистер» - 2шт.
7. Тренажер детский гребной – 3шт.

**3.3 Формы и методы организации работы.**

- Игра. Игры большой и малой подвижности, с элементами спортивных игр, музыкально-спортивные игры, сюжетные.

- Физические упражнения. Основные виды движений, общеразвивающие упражнения, упражнения с фитболами, упражнения игрового стретчинга

- Базовые шаги в фитнесе



Занятие делится на три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть - разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы и бега; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание.

Основная часть:

- Занятия на спортивных тренажорах: Велотренажер детский;

дорожка беговая детская; степпер детский с ручкой; тренажер детский кинг; тренажер детский «Бегущая по волнам»; тренажер детский «Твистер»; тренажер детский гребной.

- Комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; аэробику; фитбол-гимнастику упражнения импровизационного характера.

- Задания обучающего характера с элементами акробатики и гимнастики; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств;

- Подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера.

Заключительная часть - восстановление и расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры, дозировка согласно возрасту дет

Щадящий режим.

В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Для часто болеющих детей разработан щадящий режим, который предусматривает проведение индивидуальных закаливающих мероприятий, увеличение дневного сна, регулирование времени прогулок.

Дети, перенесённые заболевания и имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания

сердечнососудистой системы, заболевание почек и мочевыводящих путей, заболевания нервной системы) не освобождаются от двигательной активности. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников.

Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов.

### **Список используемой литературы**

1. Программа и конспекты занятий. Под редакцией О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова. М. АРКТИ. 2016-104с. (Растем здоровыми).

2. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой М. Мозайка синтез.2016.
3. О.Ю. Вербина «Фитнес для всех». Чебоксары 2014.
4. Н.М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» издательство «Учитель» 2011. Волгоград.
5. Е.В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера. (Будь здоров дошкольник).
6. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).
7. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).
8. Л.Н. Волошина Игровые технологии в системе воспитания дошкольников» учитель 2013. Волгоград.
9. Е.И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики» Учитель 2011. Волгоград.
10. Н.П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Детство-пресс 2014.
11. М.М. Борисова Тематические подвижные игры для дошкольников» М. Обруч 2015.
12. Н.Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников» Практическое пособие. М. Айрис-пресс 2011.

**Приложение 1**

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Ноябрь 1.	Ходьба обычная в колонне.	Бег в колонне со сменой направлений	Прыжок вверх с касанием предмета	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	1. без предметов. 2. упр. с гимнастической палкой	«мышцы в норках»
Ноябрь 2.	Ходьба на носках.	Бег в колонне со сменой направлений	Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук плечевого пояса с сопротивлением. Для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя	1. с массажными мячами 2. упр. без предметов	«что спрятано»
Ноябрь 3.	Ходьба на внешней стороне ступни.	Бег в колонне со сменой направлений	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Упр. для рук плечевого пояса с сопротивлением. Для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя	1. без предметов. 2. с мешочком 100 гр	«догони скорее мяч»
Ноябрь 4.	Ходьба боком приставным шагом.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением	1. без предметов (лежа) 2. с мячами	«гуси»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Декабрь 1.	Ходьба на внешнем своде стопы	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. без предметов лежа. 2. Упр. с веревкой	«игры с подпрыгиванием и прыжками»
Декабрь 2.	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами, взявшись за руки	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и мышц ног	1. Упр. без предметов лежа. 2. Упр. с веревкой	«игры на ориентировку в пространстве»
Декабрь 3.	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную		Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастической палкой. 2. Упр. с мячами	«игры с бегом»

Декабрь 4.	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»)		Упр. для мышц рук плечевого пояса. Для мышц туловища и ног с предмета ми	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с гимнастической палкой	«игры на ориентировку в пространстве»
------------	--	--	--	--	--	---------------------------------------

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профильные активные упражнения	Подвижные игры
Январь 1.	Ходьба в колонне змейкой	Бег в колонне друг за другом змейкой	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	« игры с подпрыгиванием и прыжками»
Январь 2.	Ходьба на внутренней своде стопы	Бег парами.	Прыжки на двух ногах.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«поезд»
Январь 3.	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой	Прыжки вверх с места достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на	«займи свое место»

	сменой направлений по сигналу	направлений по сигналу		ног с предметом	скамейке	
Январь 4.	Ходьба на носках.	Бег в колонне со сменой направления	Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	«игры на ориентировку в пространстве»
Февраль 1.	Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой)	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении	Спрыгивание с высоты вниз, h = 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения стоя	1. Упр. с платком. 2. Упр. с веревкой	«лошадки»
Февраль 2.	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа		Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«поймай комара»
Февраль 3.	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки и на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу .		Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр.	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с мячами	«угадай что у тебя в руке»

				для мышц туловища и ног с предметом		
Февраль 4.		Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу	Прыжки в длину с места — расстояние 40 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«воробушки и кот»
Март 1.	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. хождение по специальной полосе. 2. Упр. на скамейке	«игры с бегом»
Март 2.	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках		Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«игры с ползаниями лазанием»
Март 3.	Ходьба на носках, поднимая бедро	Бег в колонне со сменой направлений по	Прыжки со сменой положения ног	Упр. для мышц рук и плечевого пояса.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«игры с подпрыгиванием и прыжками»



	«по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни)	сигналу	(врозь — вместе)	Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа		
Март 4.	Ходьба на носках.	Бег в разных направлениях с остановками	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног в положении сидя	1. Упр. без предметов . 2. Упр. с гимнастической, палкой	«игры с бегом»
Апрель 1.	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением, изменением направления. направление (на поезде)	Прыжки через предметы высота 5- 10 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с гимнастической палкой. 2. Упр. с обручем	«грачи»
Апрель 2.	Ходьба в колонне.	Пробегать быстро 10-20 см	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	«игры на ориентировку в пространстве»

				положения лежа		
Апрел ь 3.	Ходьба с высоким подниман ием бедра, со сменой направле ния по сигналу	Бег с высоким подниман ием бедра со сменой темпа по сигналу	Спрыги вать в глубину с высоты 15-20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100- 500 гр	«игры с бегом»
Апрел ь 4.	Ходьба приставн ым шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	Прямой галоп.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметам и. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с массажны ми мячами. 2. Упр. на скамейке	«лошадки»

Май 1.	Ходьба на носках, высоко подним ая бедро	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах с продвижен ием вперед на расстояние 2-3 м	Упр. для мышц рук и плечевог о пояса из положен ия лежа. Упр. для мышц туловищ а и ног из положен ия сидя	1. Упр. без предмет ов. 2. Упр. с обручем	«игры с бегом»
Май 2.	Ходьба в колонне со сменой	Бег с дополнитель ным заданием: догнать	Прямой галоп.	Упр. для мышц рук и плечевог о пояса с	1. Упр. с гимнаст ич. палкой.	« игры с ползанием и лазаньем»

	направлений	убегающих		предметами. Упр. для мышц туловища и ног	2. Упр. с веревкой	
Май 3.	Ходьба приставным шагом вперед, назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	Прыгать в длину с места. (40-50 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметом. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем . 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«игры с бегом»
Май 4.	Ходьба приставными шагами вперед, в сторону	Бег в быстром темпе (расстояние 10-12 см)	Прыжок в длину с места	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«игры с подпрыгиванием и прыжками»

### Список используемой литературы.

1. Программа и конспекты занятий. Под редакцией О, Н, Рыбкина , Л. Д. Морозова. М. АРКТИ. 2016-104с. (Растем здоровыми).
2. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М. Мозаика синтез.2016.
3. . О. Ю. Вербина «Фитнес для всех». Чебоксары 2014.

4. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» издательство «Учитель»2011. Волгоград.
5. Е. В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера. (Будь здоров дошкольник).
6. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).
7. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).
8. Л. Н. Волошина «Игровые технологии в системе воспитания дошкольников» учитель 2013. Волгоград.
9. Е. И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики» Учитель 2011. Волгоград.
10. Н. П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Детство-пресс 2014.
11. . М. М. Борисова Тематические подвижные игры для дошкольников» М. Обруч 2015.120. Н. Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников» Практическое пособие. М. Айрис-пресс 2011.