

Серовский муниципальный округ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 42 «Огонек»

Рассмотрено
На заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 22.08.2025 г.

Утверждаю
заведующий МАДОУ № 42 «Огонек»
_____ **Л.А. Гальчич**
Приказ № 110-О
от 25.08.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физической направленности
для детей с ограниченными возможностями здоровья
«Детский фитнес»
Возраст учащихся 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Ушенина Алена Игоревна
инструктор по физической культуре I к.к.

Серов
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ		
1.1	Пояснительная записка	3-6
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	6-9
1.4	Планируемые результаты	9-10
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ		
2.1	Календарный учебный график	11
2.2	Расписание занятий	
2.3	Условия реализации программы	12
2.4	Список литературы	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана с учетом: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726);

Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».

Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. №4611111 «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области»

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. №503ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»

Приказ от 26.06.2019 №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в свердловской области».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность: данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного, психического развития, а также речевого развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Фитнес» для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья (далее дети с ОВЗ).

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

Отличительные особенности: программа «Фитнес» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и

направлена на укрепление опорно - двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Соблюдается принцип индивидуальности, так как дети с ОВЗ, как правило, 1 относятся к второй-третьей группам здоровья.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений:

укрепление мышц рук и плечевого пояса

укрепление мышц брюшного пресса;

укрепление мышц спины и таза;

укрепление мышц ног и свода стопы;

увеличение гибкости и подвижности суставов

развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;

формирование осанки;

развитие ловкости и координации движений;

развитие подвижности и музыкальности

профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Все задания, игры проводятся с речевым сопровождением проговаривание различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Это способствует формированию просодической стороны речи.

В каждом занятии включены упражнения на активное расслабление и напряжение мышц. Регуляция тонуса способствует выполнению упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнение ребенком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми с нарушениями речи.

Ведутся упражнения на развитие дыхания в двух направлениях:

работа над физиологическим дыханием;

коррекция речевого дыхания

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7— 10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0— 107,0 см, а масса тела — 17,0— 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200.0 г., а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью

роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка в 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При избыточной массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом подтягивании ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько

«узловых» этапов. Одним из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от

степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Также интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. Впервые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шестилетнего в среднем — 1100 — 1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих детей потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Количество обучающихся в группе:

минимальная наполняемость- 7 человек;
максимальнаянаполняемость-12 человек.

Режим занятий: продолжительностьодногозанятия-не более 1-го академического часа, 1 академический час в неделю.

Объем дополнительной программы: общийобъёмучебнойнагрузки35часовв год, 35 учебных недель.

Срок освоения дополнительной программы: рабочаяпрограмма«Фитнес ОВЗ»рассчитанана один год.

Уровень «Стартовый» (ознакомительный) - для детей 5-7 лет.

Обучениедошкольниковв«Фитнес ОВЗ»проходит поэтапно. На каждом занятии, осваивают навыки и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Стартовый уровень на этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражненийхарактеризуетсяуточнением совершенствованием техники выполнения.

На этом же этапе идёт закрепление полученных знаний, умений и навыков, в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считатьзавершённым,когдадетиначнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Формы обучения:фронтальная, индивидуально-групповая,групповая.

Виды занятий: проведение бесед;

демонстрация мультимедийных презентацийовидахспорта,правилахигры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов;

использованиедыхательных упражнений;

проведение ритмической гимнастики;

использованиеупражненийна расслабление.

Для обучения детей действиям организуются занятия, которые имеют традиционнуюструктуруисостоятизтрёх частей:

Часть (вводная) включает в себя различныевидыходьбыибегаиликомплекс ритмической гимнастики.

Часть(основная)состоитизкомплекса общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух упражнений из основных видов движений с предметами и без, подвижных игр и дыхательных упражнений.

Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

Формы подведения итогов реализации программы:

итоговые занятия;

соревнования;

игры, эстафеты;

физкультурные досуги.

1.1. Цель и задачи дополнительной программы

Цель: Укрепить здоровье детей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи:

Образовательные:

Формировать двигательные умения и навыки.

Обучать ребенка элементарным знаниям о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления своего здоровья.

Обогащать словарный запас (название предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими).

Развивающие:

Развивать опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, выработка устойчивости).

Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной

Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

Воспитательные:

Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, уметь взаимодействовать с ними в процессе занятия.

Воспитывать нравственные и волевые качества, развитие психических процессов и свойств личности.

Воспитывать гигиенические навыки систем организма.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план.

Таблица 1

Разделы программы	Количество часов (по годам обучения)	
	1-й год обучения Старшая группа	2-й год обучения Подготовительная группа
Фитбол-аэробика	12	12

Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)	10	10
Игровой стретчинг, йога	8	8
Танцевальная гимнастика	12	12
Самомассаж, массаж, Дыхательные упражнения	10	10
Итого	64	64

Содержание учебного плана Структура занятий:

Вводная часть

сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты;

Основная часть

комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут; задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; футбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;

подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей – 3 минуты;

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минуты.

Основные направления оздоровительной аэробики:

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Фитбол – аэробика. Фитбол—большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Гимнастика на фитболе – эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Степ-аэробика- это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — ступени. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей полезна и интересна, и, кому же отменено новым игровым штрихом. Сначала дети выполняют упражнения на ступенях под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и

элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степенях. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степенях приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Фитбол-гимнастика

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников. Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным

оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусам, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся подгруппой 13-15 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 10-15 до 20-25 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на фитнес занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах:

Доступность-подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей;

Постепенность-от простого к сложному;

Повторяемость и систематичность занятий-один раз в неделю.

Структура занятий по фитбол - гимнастике состоит из трёх частей:

Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения: для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая); для укрепления мышц плечевого пояса и рук; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины; для укрепления мышц таза и ног; для увеличения подвижности позвоночника и суставов; игры с фитболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

Заключительная часть-расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. Для решения этой проблемы в фитбол- гимнастику были включены упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст, в стихотворной форме, терапевтический эффект. Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения. Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части занятия по фитбол -

гимнастике. При оптимальной и систематической нагрузке фитбол-гимнастика помогает укрепить мышечный корсет у детей, что приводит к исправлению и формированию правильной осанки. Дети становятся более гибкими, ловкими, подвижными, улучшается координация движений. Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики развивает речь и обогащает гимнастика стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам. По программе необходимо еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на фитболах. В конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например: " В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения".

Лого-аэробика

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

Дыхательная гимнастика

Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемый результат взаимодействия с детьми:

- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связки блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений руки и ног, быстрой реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- сформирование правильной осанки;
- развитие чувства ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;

сформирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
сформирование интереса к собственным достижениям;
сформирование мотивации здорового образа жизни
умение сосредоточивать внимание на предметах явлениях (внимание)
развитие произвольной памяти;
развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-
УСЛОВИЙ
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ПЕДАГОГИЧЕСКИХ

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (середина и конец года)	60 мин		60 мин
2	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	5 мин	5 мин	
3	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, Танцевальная аэробика, фитбол-	5 мин	5 мин	

	аэробика, степ-аэробика, логоритмика			
4	Упражнения на развитие координации движенийрукиногвпроцессеходьбы, Быстроты реакции	287 мин		287 мин
5	Упражнениянаразвитиеумениясочетать движения со словами (лого-аэробика)	30 мин		30 мин
6	Упражнения на коррекцию осанки, измененияирегуляцииобщеймассытела	222 мин		222 мин
7	Упражнения на профилактику плоскостопия	122 мин		122 мин
8	Упражнения наосвоение техники базовых шагов,изучениекомбинацийиупражнений На фитболах	280 мин		280мин
9	Разучиваниесвязок,блоковипрограммс использованияосновныхдвиженийвтанцевальном стиле	232 мин		232мин
10	Упражнения на освоение техники базовых шагов,изучениекомбинацийиупражнений настеп-платформах	280 мин		280 мин
11	Упражнения на освоение техники базовых шагов,изучениекомбинацийиупражнений на степ-платформах	280 мин		280мин
12	Упражнения игрового стретчинга	87 мин		87мин
13	Элементы самомассажа	30 мин		30 мин
	ИТОГО	32 ч (1920 мин)	10 мин	31 ч 50 мин(1910 мин)

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
-	-	-	-	15:20-15:50 Группа № 1 16:00:16:30 Группа № 2

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

Спортивный зал;

Спортивные коврики по количеству детей;

Гимнастические маты;

Степ-платформы по количеству детей;

Фитбол-мячи по количеству детей;

Обручи;

Гантели по количеству детей. Вспомогательное оборудование:

Музыкальный центр;

Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;

Проектор;

Презентации для освоения теоретической части просмотра видео уроков;

Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;

Картотека комплексов специального воздействия;

Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;

Картотека лого-аэробики;

Спортивная форма;

Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ. ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

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

Для детей и родителей.

1. <http://shkola7gnomov.ru/parrents/etointeresno/fizichskoerazvitie/>
- Школа семи гномов. Советы родителям. Это интересно. Физическое развитие. На страницах сайта можно найти следующий материал «Физическая активность дошкольников сказывается на их форме в будущем».
2. <http://www.detsadclub.ru/metodicheskaya-kopilka/362-zaryadkifizkultminutki> на сайте даны комплексы упражнений для зарядки,

которые могут быть использованы на занятиях в детском саду, а также дома. Сопровождаются стихотворными текстами. 14

3. <https://rebenokvsporte.ru/> интернет ресурс

«Ребенок в спорте: все о детском спорте и психологии спортсменов».

4. Домогацкая Ольга Учись, играя. 5-7 лет. Спорт. Изд.: Лабиринт, 2020г. 20с.

<https://спортания.рф/> мультсериал для всей семьи СПОРТАНИЯ , Азбука ЗОЖ для детей.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816962

Владелец Гальчич Лариса Александровна

Действителен с 16.07.2025 по 16.07.2026