

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 77
Комбинированного вида Приморского района г. Санкт – Петербурга

Принята
педагогическим советом
ГБДОУ № 00
29.08.2025 протокол №1

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий ГБДОУ № 77
_____/Н.Г.Петрова
Приказ от 29.08.2025 №42 ____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВЕСЕЛЫЙ СТАДИОН»

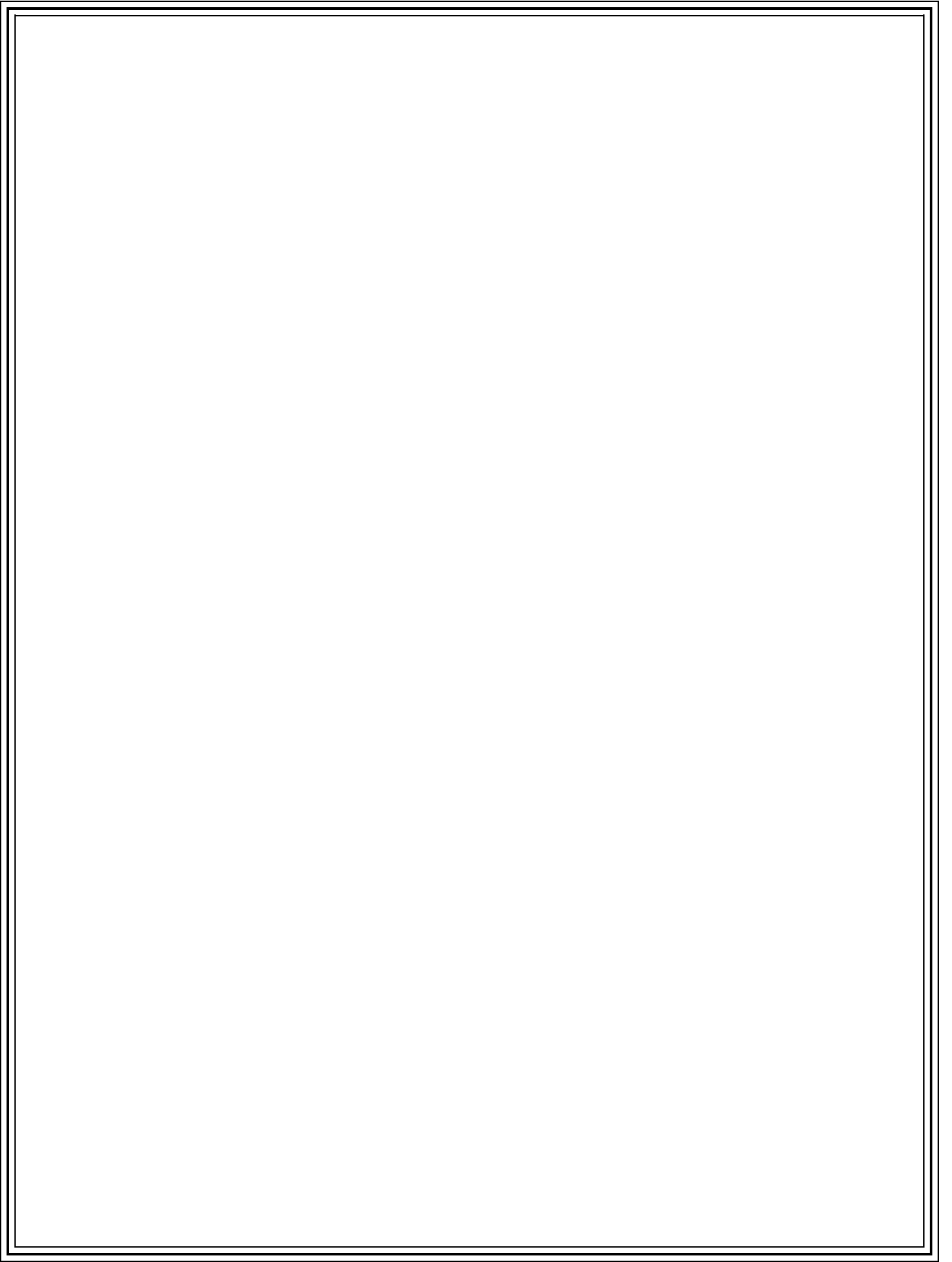
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 77
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик: педагог дополнительного
образования
Молохова Ирина Валерьевна

Санкт-Петербург
2025г



Содержание

1	Пояснительная записка	4
1.1.	Основные характеристики Программы:	4
	Направленность Программы	4
	Новизна Программы	4
	Адресат Программы	6
	Актуальность Программы	6
	Отличительные особенности Программы	7
	Уровень, объем и срок освоения программы	8
	Цель и задачи Программы для детей 3-7 лет	8
	Планируемые результаты освоения Программы для детей 3-7 лет	10
1.2	Организационно-педагогические условия реализации Программы:	10
	Язык и форма обучения	10
	Особенности реализации программы	10
	Условия набора и формирования групп	10
	Формы и методы реализации Программы	11
	Структура совместной образовательной деятельности	11
	Материально-техническое обеспечение Программы	12
	Кадровое обеспечение Программы	13
2	Учебный план по реализации Программы для детей 3-7 лет	13
3	Календарный учебный график по реализации Программы	17
4	Рабочая программа.	17
4.1.	Рабочая программа для детей 3-4 лет	17
4.1.1	Особенности организации образовательного процесса для детей 3-4 лет	17
4.1.2	Содержание образовательной деятельности по разделам Программы:	18
4.1.3	Календарно-тематическое планирование по Программе для детей 3-4 лет	20
4.2	Рабочая программа для детей 4-5 лет	24
4.2.1	Особенности организации образовательного процесса для детей 4-5 лет	24

4.2.2	Содержание образовательной деятельности по разделам Программы:	24
4.2.3	Календарно-тематическое планирование по Программе для детей 4-5 лет	26
4.3	Рабочая программа для детей 5-6 лет	30
4.3.1	Особенности организации образовательного процесса для детей 5-6 лет	30
4.3.2	Содержание образовательной деятельности по разделам Программы:	31
4.3.3	Календарно-тематическое планирование по Программе для детей 5-6 лет	33
4.4	Рабочая программа для детей 6-7 лет	37
4.4.1	Особенности организации образовательного процесса для детей 6-7 лет	37
4.4.2	Содержание образовательной деятельности по разделам Программы:	37
4.4.3	Календарно-тематическое планирование по Программе для детей 6-7 лет	42
5.	Методические и оценочные материалы	46
5.1	Методические материалы	46
5.2	Оценочные материалы	46
6.	Список литературы	47

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Хочешь быть здоровым – бегай!
Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным – бегай!»*
Древнегреческие мудрецы

1.1. Основные характеристики программы

Направленность программы.

Учебный план дополнительного образования детей дошкольного возраста **физкультурно-спортивной направленности** составлен на 2025-2026 учебный год. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый стадион» для детей 3-7 лет разработана в соответствии с Федеральным Законом об образовании от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025);

Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Распоряжением КО г.Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

Программа разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М. Мозаика - Синтез, 2014г и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», а также элементы авторской дополнительной образовательной программы по «Фитнес аэробике», составленной на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в детском саду» (курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ). Программа модифицирована педагогом дополнительного образования с учётом возрастных и особенностей детей.

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 – СП 2.4.3648-20 и Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 - СанПин 1.2.3685-21.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная фитнес

аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, гимнастике, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве,

укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Веселый стадион» адресована детям 3-7 лет без дополнительных условий.

Актуальность программы

Актуальность данной Программы заключается в том, что она составлена с учетом требований сегодняшнего времени. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные

образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физического образования детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности Программы

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол гимнастики и аэробики.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по нагрузке упражнений. На занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Веселый стадион» 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.

Уровень освоения программы – общекультурный(базовый)

Объем и срок освоения программы–

общее количество учебных часов – 56 час.;

срок освоения программы – 1 год.

Цель и задачи Программы для детей 3-7 лет

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи программы:

Обучающие

- ✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- ✓ Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- ✓ Оказание благотворного влияния физических упражнений на психосоматическую сферу ребенка;
- ✓ Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- ✓ Приобщение к здоровому образу жизни;
- ✓ Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

- ✓ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- ✓ Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- ✓ Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- ✓ Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- ✓ Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные

- ✓ Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- ✓ Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- ✓ Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Планируемые результаты

Ожидаемый результат взаимодействия с детьми:

- овладение ритмическими комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в ритмическом стиле;
- овладение техникой основных базовых упражнений;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять синхронные движения;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи спортивных упражнений
- формирование коллективизма, работы в команде, группе.

1.2. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации программы – русский;

Форма обучения – очная, специально организованные занятия, которые проводятся два раза в неделю в течение учебного года в соответствии с годовым календарным учебным графиком

Особенности реализации Программы заключаются в том, что предусматривает увлекательную игровую форму занятий и обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. В ходе реализации программы предусмотрены различные виды деятельности: танцевальная деятельность, силовые упражнения, растяжка, прыжки, лечебная физкультура, дыхательная гимнастика, игры,

Условия набора и формирование групп.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: 4-5 лет;

Наполняемость групп - до 10 человек.

Срок обучения по Программе - 1 год. Общее количество часов – 56 час.

Процесс обучения осуществляется в подгруппах.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия с детьми:

Младшая группа-15 мин

Средняя группа-20 мин

Младшая группа-25 мин

Подготовительная группа-30 мин

Условия приема в группу:

- достижение ребенком указанного возраста;
- желание родителей и оформление ими соответствующей документации (заявление + договор).

Диагностический этап при наборе детей в группу отсутствует. В соответствии с возрастной категорией, дети могут быть зачислены в группы первого и второго года обучения.

Форм и методы реализации Программы – фронтальная, подгрупповые занятия в форме игры.

Формы работы:

- ✓ Познавательная беседа;
- ✓ Просмотр видеоматериала;
- ✓ Игровые приёмы и упражнения;
- ✓ Объяснение;
- ✓ Наглядно-демонстративный показ;
- ✓ Рассматривание иллюстраций.

Структура совместной образовательной деятельности

Структура занятий:(зависит от возраста)

Вводная часть

сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 2-3 минуты;

Основная часть

комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера –3-5 минут;

задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 7-14 минут;

подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей – 2-5 минут;

Заключительная часть

восстановительные и расслабляющие упражнения, гимнастика, самомассаж – 2-3 мин.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы, полусферы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи, мячи разных размеров по количеству детей;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей;
8. Массажные мячи и коврики;
9. Гимнастическая палки;
10. Гимнастические скамейки.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека комплексов специального воздействия;
7. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
8. Картотека лого-аэробики;
9. Спортивная форма;
10. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Кадровое обеспечение Программы

Требования к педагогу: педагог дополнительного образования, имеющий курсы повышения квалификации по программе дополнительного образования.

2. Учебный план по реализации Программы для детей 3-7 лет

Учебный план по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей 3 – 7 лет «Веселый стадион» является нормативным документом, регламентирующим организацию дополнительной образовательной деятельности в ГБДОУ детский сад № 77 с учетом учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения.

Основной задачей планирования является регулирование объема образовательной нагрузки. Работа с детьми по реализации Программы осуществляется во второй половине дня.

Количество и продолжительность образовательной деятельности устанавливается в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21.

В младшей группе (от 3 до 4 лет) занятия проводятся два раза в неделю продолжительность одного занятия – 15 минут, в средней группе (от 4 до 5 лет) занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность одного занятия – 20 минут, в старшей группе (от 5 до 6 лет) занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность одного занятия – 25 минут, в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет) занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность одного занятия – 30 минут.

Принципы создания программы

- ✓ Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- ✓ Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- ✓ Наглядность;
- ✓ Динамичность;
- ✓ Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		Младшая гр	Средняя гр	Старшая гр	Подготовит. гр
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (середина и конец года)	20мин	30мин	40мин	50 мин
2	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	5 мин	5мин	5 мин	5мин
3	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика	5 мин	5мин	5 мин	5 мин
4	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	150 мин	195мин	250мин	270 мин
5	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	30 мин	40мин	50мин	60 мин

6	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела	160 мин	200мин	225мин	250 мин
7	Упражнения на профилактику плоскостопия	100 мин	130мин	150мин	180 мин
8	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	70 мин	90мин	120мин	150мин
9	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	80 мин	100мин	130мин	160мин
10	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	70 мин	95мин	115мин	140 мин
11	Упражнения на освоение техники и правил игровых заданий и непосредственно сами подвижные игры	70 мин	100мин	140мин	180мин
12	Упражнения игрового стретчинга	50 мин	90мин	110мин	150мин
13	Элементы самомассажа	30 мин	40мин	60мин	80 мин
	ИТОГО	840мин	1120мин	1400мин	1680мин

**Возрастные образовательные нагрузки к учебному плану по реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ВЕСЕЛЫЙ СТАДИОН»**

Дополнительная образовательная деятельность	Образовательная нагрузка
	Младшая группа
Длительность одного занятия в минутах	15 минут
Количество занятий в неделю	2
Количество минут в неделю	30 минут
Количество занятий в год (с 1 октября по 30 апреля)	56
Количество часов в год	840мин = 14ч.

Дополнительная образовательная деятельность	Образовательная нагрузка
	Средняя группа
Длительность одного занятия в минутах	20 минут
Количество занятий в неделю	2
Количество минут в неделю	40 минут
Количество занятий в год (с 1 октября по 30 апреля)	56
Количество часов в год	1120 = 18ч. 40 мин.

Дополнительная образовательная деятельность	Образовательная нагрузка
	Старшая группа
Длительность одного занятия в минутах	25 минут
Количество занятий в неделю	2
Количество минут в неделю	50 минут
Количество занятий в год (с 1 октября по 30 апреля)	56
Количество часов в год	1400мин = 23ч. 20 мин.
Дополнительная образовательная деятельность	Образовательная нагрузка
	Подготовительная группа

Длительность одного занятия в минутах	30 минут
Количество занятий в неделю	2
Количество минут в неделю	60 минут
Количество занятий в год (с 1 октября по 30 апреля)	56
Количество часов в год	1680мин = 28ч.

3. Календарный учебный график по реализации Программы

УТВЕРЖДЕН:
Заведующий ГБДОУ № 77
/Н.Г.Петрова
Приказ от 29.08.2025 №42

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«ВЕСЕЛЫЙ СТАДИОН» на 2025-2026 уч. год**

Педагог: Молохова Ирина Валерьевна

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.10.25г	30.04.25	28	56 часов	2 раза в неделю по 15 мин (младшая гр) по 20 мин (средняя гр) По 25 мин (старшая гр) По 30 мин (подготов.гр) <i>Время занятий:</i> 16.00-18.00

4. Рабочая программа

4.1 Рабочая программа для детей 3-4 лет

4.1.1 Особенности организации образовательного процесса для детей 3-4 лет

Три года — очень важный этап в жизни ребенка. Именно в возрасте 3-4 лет формируются основы будущей личности, закладывается «фундамент» физического, умственного, нравственного развития ребенка. Трехлетнему ребенку еще сложно управлять своим поведением. Начинается формирование самооценки, где ведущее место принадлежит взрослому. В возрасте 3-4 лет начинается четкое осознание ребенком кто он и какой он. Возраст трех лет характеризуется кризисом трех лет, потому что внутренний мир малыша полон противоречий. Он как никогда стремится быть самостоятельным, но в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослых. Малыш проявляет нетерпимость и негативизм к требованиям взрослого, в то же время пытается настоять на своих требованиях. В этом возрасте велика потребность ребенка в общении со сверстниками. Начинает развиваться воображение. Ведущая деятельность — игра. Значение игры для детей 3-4 лет чрезвычайно велико. Для малышей 3-4 лет характерна высокая двигательная активность. Следует формировать такие физические качества, как координация движений, скорость, гибкость, выносливость. Ребенок трех-четырех лет должен уметь прыгать на двух ногах на месте и продвигаясь вперед;

Бегать, сохраняя равновесие, стоять на одной ноге, сохраняя равновесие, перепрыгивать через препятствия;

Лазать по гимнастической стенке;

Учиться действовать с мячом: подбрасывать его и ловить двумя руками; катать в заданном направлении; бросать и ловить мяч; ударять об пол и стараться поймать;

4.1.2 Содержание образовательной деятельности по разделам Программы

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 энерго-затратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами — жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная гимнастика – оздоровительная гимнастика, 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 – гимнастика. Фитбол для малышей— большой упругий мяч от 40 до 45 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 с 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. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку. 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. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в играх — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, 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.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. 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.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение.

Лого-гимнастика

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.

4.1.3. Календарно-тематическое планирование по программе «Веселый стадион» на 2025 -2026 учебный год младшая группа

№ п/п	Дата проведения занятия		Раздел. Тема занятия	Часы по разделам	Всего часов
	Плани руемая	Факти ческая			
1			«Танцевальная гимнастика» Вводное занятие. Знакомство. Игра «Домисольки»	1	2
2			«Дыхательная гимнастика» Освоение приемов дыхания, ЛФК гимнастика	1	
3			«Степ-гимнастика», знакомство со степом, игровые упр-я	1	2
4			«Лого –гимнастика» Игра «тракторы и шишки»	1	
5			«Фитбол-мой новый друг» Техника безопасности на занятиях с фитбол мячом	1	2
			Растяжка на мяче «Тележка»	1	
6			Первые шаги аэробики, связки шагов без музыки Игра «Рыбалка»	1	1
7			Первые шаги аэробики, связки шагов под музыку. Игра со скакалкой	1	1
8			Растяжка с предметом	1	
			Фитбол гимнастика(малый мяч)	1	

			Музыкальная игра		2
9			Степ-гимнастика на малых платформах Упражнение на расслабление Игра «Паравозик»	1	1
10			Самомассаж с массажными мячиками и ковриками Подвижная игра «Гуси»	1	1
11			Танцевальная гимнастика в партере, сидя, лежа Игровое задание « Найди игрушку»	1	1
12			Сретчинг-растяжка Массаж стоп	1	1
13			Дыхательная гимнастика Игра «Облака»	1	1
14			Танцующая змейка, работа в круге Игра «Море волнуется»	1	1
15			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра на внимание	1	1
16			Стретчинг-растяжка с гимнастической палкой Танцевально-ритмические связки Самомассаж ног и рук	1	1
17			Танцевальная гимнастика Игра на расслабление	1	2
			Лого-гимнастика на малой платформе Игра «Цыплята»	1	
18			Аэробика с кубиками Дыхательная гимнастика	1	2
19			Фитбол эстафета «Кто первый» Упражнение на осанку у стены	1	
20			Стретчинг-растяжка с веревочкой Танцевально-ритмические связки Самомассаж стоп	1	1
21			Танцевальная гимнастика в парах Игра «Воротики»	1	2
22			Фитбол-гимнастика на растяжку Игра «Зоопарк»	1	
23			Оздоровительное занятие на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	1	1
24			Аэробика для малышей Гимнастика на расслабление на полу	1	2
25			Степ-гимнастика на полусферах Самомассаж головы Игра «Облака»	1	

26			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра на внимание	1	1
27			Танцевальная гимнастика с обручем Игра «Кто дальше прокатит»	1	2
28			Стретчинг-растяжка Массаж стоп Игра «Цветочный город»	1	
29			Гимнастика на скамье Офп на скамье Игра «Кто первый»	1	2
30			Игровой квест «Волшебный город» с мягкими модулями	1	
31			Стретчинг гимнастика Игра «Море»	1	2
32			Фитбол гимнастика с малым размером Дыхательная гимнастика	1	
33			Степ аэробика с элементом лого гимнастики Игровое задание с мячом	1	1
34			Дыхательная гимнастика Игра «Облака»	1	1
35			Танцевальная гимнастика с обручами разных размеров Игра «Кто дальше прокатит»	1	1
36			Аэробика с кубиками Дыхательная гимнастика	1	2
37			Оздоровительное занятие на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	1	
38			Дыхательная гимнастика Игра «Облака»	1	1
39			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра на внимание	1	1
40			Акробатика на мягких модулях Ползание в туннель за предметом	1	2
41			Стретчинг- растяжка с мячиком Танцевально- ритмические связки Самомассаж стоп	1	
42			Фитбол гимнастика Упражнения на осанку Игра «Зоопарк»	1	2

43			Степ-гимнастика на полусферах Самомассаж головы Игра «Облака»	1	
44			Игра-эстафета в командах Растяжка-стретчинг	1	1
45			Лого гимнастика с мячом Самомассаж спины сидя на скамье	1	1
46			Гимнастика на скамье Офп на скамье Игра «Кто первый»		
47			Аэробика для малышей Гимнастика на расслабление на полу	1	1
48			Танцевальная гимнастика в парах Игра «Воротики»	1	1
49			Оздоровительное занятие на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	1	1
50			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра «Веселый паравоз»	1	2
51			Лого-гимнастика на малой платформе Игра «Цыплята и курочка»	1	
52			Аэробика с ленточкой Дыхательная гимнастика Игра «Ручеек»	1	4
53			Игровой квест «Волшебный город» с мягкими модулями и предметами Игра на расслабление	1	
54			Степ-гимнастика на полусферах Самомассаж стоп Игра «Облака»	1	
55			Стретчинг- растяжка с мячиком Танцевально- ритмические связки Самомассаж стоп	1	
56			Итоговое занятие. Тестирование.	1	1
			ВСЕГО ЗАНЯТИЙ		56

4.2 Рабочая программа для детей 4-5 лет

4.2.1 Особенности организации образовательного процесса для детей 4-5 лет

Дошкольники пятого года жизни испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, руководитель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому, если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей. *Примечательной особенностью детей является фантазирование*, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется руководителем для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

4.2.2 Содержание образовательной деятельности по разделам Программы

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 энерго-затратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами — жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная гимнастика — оздоровительная гимнастика, 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 с 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. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку. 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 посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. 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, ставить их рядами, 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.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. 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. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение.

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. 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.

Лого-гимнастика

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.

4.2.3 Календарно-тематическое планирование по программе «Веселый стадион» на 2025 -2026 учебный год средняя группа

№ п/п	Дата проведения занятия		Раздел. Тема занятия	Часы по разделам	Всего часов
	Планируемая	Фактическая			

1			«Танцевальная гимнастика» Вводное занятие. Знакомство. Игра «Домисольки»	1	2
2			«Дыхательная гимнастика» Освоение приемов дыхания, ЛФК гимнастика	1	
3			«Степ-гимнастика», знакомство со степом, игровые упр-я	1	2
4			«Лого –гимнастика» Игра «тракторы и шишки»	1	
5			«Фитбол-мой новый друг» Техника безопасности на занятиях с фитбол мячом	1	2
			Растяжка на мяче «Тележка»	1	
6			Первые шаги аэробики, связки шагов без музыки Игра «Рыбалка»	1	1
7			Первые шаги аэробики, связки шагов под музыку. Игра со скакалкой	1	1
8			Растяжка с предметом	1	2
			Фитбол гимнастика(малый мяч) Музыкальная игра	1	
9			Степ-гимнастика на малых платформах Упражнение на расслабление Игра «Паравозик»	1	1
10			Самомассаж с массажными мячиками и ковриками Подвижная игра «Гуси»	1	1
11			Танцевальная гимнастика в партере, сидя, лежа Игровое задание « Найди игрушку»	1	1
12			Сретчинг-растяжка Массаж стоп	1	1
13			Дыхательная гимнастика Игра «Облака»	1	1
14			Танцующая змейка, работа в круге Игра «Море волнуется»	1	1
15			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра на внимание	1	1
16			Стретчинг-растяжка с гимнастической палкой Танцевально-ритмические связки Самомассаж ног и рук	1	1
17			Танцевальная гимнастика Игра на расслабление	1	

			Лого-гимнастика на малой платформе Игра «Цыплята»	1	2
18			Аэробика с кубиками Дыхательная гимнастика	1	2
19			Фитбол эстафета «Кто первый» Упражнение на осанку у стены	1	
20			Стретчинг-растяжка с веревочкой Танцевально-ритмические связки Самомассаж стоп	1	1
21			Танцевальная гимнастика в парах Игра «Воротики»	1	2
22			Фитбол-гимнастика на растяжку Игра «Зоопарк»	1	
23			Оздоровительное занятие на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	1	1
24			Аэробика для малышей Гимнастика на расслабление на полу	1	2
25			Степ-гимнастика на полусферах Самомассаж головы Игра «Облака»	1	
26			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра на внимание	1	1
27			Танцевальная гимнастика с обручем Игра «Кто дальше прокатит»	1	2
28			Стретчинг-растяжка Массаж стоп Игра «Цветочный город»	1	
29			Гимнастика на скамье Офп на скамье Игра «Кто первый»	1	2
30			Игровой квест «Волшебный город» с мягкими модулями	1	
31			Стретчинг гимнастика Игра «Море»	1	2
32			Фитбол гимнастика с малым размером Дыхательная гимнастика	1	
33			Степ аэробика с элементом лого гимнастики Игровое задание с мячом	1	1
34			Дыхательная гимнастика Игра «Облака»	1	1

35			Танцевальная гимнастика с обручами разных размеров Игра «Кто дальше прокатит»	1	1
36			Аэробика с кубиками Дыхательная гимнастика	1	2
37			Оздоровительное занятие на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	1	
38			Дыхательная гимнастика Игра «Облака»	1	1
39			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра на внимание	1	1
40			Акробатика на мягких модулях Ползание в туннель за предметом	1	2
41			Стретчинг- растяжка с мячиком Танцевально- ритмические связки Самомассаж стоп	1	
42			Фитбол гимнастика Упражнения на осанку Игра «Зоопарк»	1	2
43			Степ-гимнастика на полусферах Самомассаж головы Игра «Облака»	1	
44			Игра-эстафета в командах Растяжка-стретчинг	1	1
45			Лого гимнастика с мячом Самомассаж спины сидя на скамье	1	1
46			Гимнастика на скамье Офп на скамье Игра «Кто первый»		
47			Аэробика для малышей Гимнастика на расслабление на полу	1	1
48			Танцевальная гимнастика в парах Игра «Воротики»	1	1
49			Оздоровительное занятие на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	1	1
50			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра «Веселый паравоз»	1	2
51			Лого-гимнастика на малой платформе Игра «Цыплята и курочка»	1	
52			Аэробика с ленточкой Дыхательная гимнастика	1	

			Игра «Ручеек»		4
53			Игровой квест «Волшебный город» с мягкими модулями и предметами Игра на расслабление	1	
54			Степ-гимнастика на полусферах Самомассаж стоп Игра «Облака»	1	
55			Стретчинг- растяжка с мячиком Танцевально- ритмические связки Самомассаж стоп	1	
56			Итоговое занятие. Тестирование.	1	1
			ВСЕГО ЗАНЯТИЙ		56

4.3 Рабочая программа для детей 5-6 лет

4.3.1 Особенности организации образовательного процесса для детей 5-6 лет

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными,

уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

4.3.2 Содержание образовательной деятельности по разделам Программы

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 энерго-затратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная гимнастика – оздоровительная гимнастика, 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 с 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. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку. 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 посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. 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, ставить их рядами, 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.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. 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. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение.

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. 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.

Лого-гимнастика

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 с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

4.3.3. Календарно-тематическое планирование по программе «Веселый стадион» на 2025 -2026 учебный год для детей 5-6 лет

№ п/п	Дата проведения занятия		Раздел. Тема занятия	Часы по разделам	Всего часов
	Плани руемая	Факти ческая			
1			«Танцевальная гимнастика» Вводное занятие. Знакомство. Игра «Домисольки»	1	2
2			«Дыхательная гимнастика» Освоение приемов дыхания, ЛФК гимнастика	1	
3			«Степ-гимнастика», знакомство со степом, игровые упр-я	1	2
4			«Лого –гимнастика»	1	

			Игра «тракторы и шишки»		
5			«Фитбол-мой новый друг» Техника безопасности на занятиях с фитбол мячом	1	2
			Растяжка на мяче «Тележка»	1	
6			Первые шаги аэробики, связки шагов без музыки Игра «Рыбалка»	1	1
7			Первые шаги аэробики, связки шагов под музыку. Игра со скакалкой	1	1
8			Растяжка с предметом	1	2
			Фитбол гимнастика(малый мяч)	1	
			Музыкальная игра		
9			Степ-гимнастика на малых платформах Упражнение на расслабление Игра «Паравозик»	1	1
10			Самомассаж с массажными мячиками и ковриками Подвижная игра «Гуси»	1	1
11			Танцевальная гимнастика в партере, сидя, лежа Игровое задание « Найди игрушку»	1	1
12			Сретчинг-растяжка Массаж стоп	1	1
13			Дыхательная гимнастика Игра «Облака»	1	1
14			Танцующая змейка, работа в круге Игра «Море волнуется»	1	1
15			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра на внимание	1	1
16			Стретчинг-растяжка с гимнастической палкой Танцевально-ритмические связки Самомассаж ног и рук	1	1
17			Танцевальная гимнастика Игра на расслабление	1	2
			Лого-гимнастика на малой платформе Игра «Цыплята»	1	
18			Аэробика с кубиками Дыхательная гимнастика	1	2
19			Фитбол эстафета «Кто первый» Упражнение на осанку у стены	1	

20			Стретчинг-растяжка с веревочкой Танцевально-ритмические связки Самомассаж стоп	1	1
21			Танцевальная гимнастика в парах Игра «Воротики»	1	2
22			Фитбол-гимнастика на растяжку Игра «Зоопарк»	1	
23			Оздоровительное занятие на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	1	1
24			Аэробика для малышей Гимнастика на расслабление на полу	1	2
25			Степ-гимнастика на полусферах Самомассаж головы Игра «Облака»	1	
26			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра на внимание	1	1
27			Танцевальная гимнастика с обручем Игра «Кто дальше прокатит»	1	2
28			Стретчинг-растяжка Массаж стоп Игра «Цветочный город»	1	
29			Гимнастика на скамье Офп на скамье Игра «Кто первый»	1	2
30			Игровой квест «Волшебный город» с мягкими модулями	1	
31			Стретчинг гимнастика Игра «Море»	1	2
32			Фитбол гимнастика с малым размером Дыхательная гимнастика	1	
33			Степ аэробика с элементом лого гимнастики Игровое задание с мячом	1	1
34			Дыхательная гимнастика Игра «Облака»	1	1
35			Танцевальная гимнастика с обручами разных размеров Игра «Кто дальше прокатит»	1	1
36			Аэробика с кубиками Дыхательная гимнастика	1	2

37			Оздоровительное занятие на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	1	
38			Дыхательная гимнастика Игра «Облака»	1	1
39			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра на внимание	1	1
40			Акробатика на мягких модулях Ползание в туннель за предметом	1	2
41			Стретчинг- растяжка с мячиком Танцевально- ритмические связки Самомассаж стоп	1	
42			Фитбол гимнастика Упражнения на осанку Игра «Зоопарк»	1	2
43			Степ-гимнастика на полусферах Самомассаж головы Игра «Облака»	1	
44			Игра-эстафета в командах Растяжка-стретчинг	1	1
45			Лого гимнастика с мячом Самомассаж спины сидя на скамье	1	1
46			Гимнастика на скамье Офп на скамье Игра «Кто первый»		
47			Аэробика для малышей Гимнастика на расслабление на полу	1	1
48			Танцевальная гимнастика в парах Игра «Воротики»	1	1
49			Оздоровительное занятие на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	1	1
50			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра «Веселый паравоз»	1	2
51			Лого-гимнастика на малой платформе Игра «Цыплята и курочка»	1	
52			Аэробика с ленточкой Дыхательная гимнастика Игра «Ручеек»	1	4
53			Игровой квест «Волшебный город» с мягкими модулями и предметами Игра на расслабление	1	

54			Степ-гимнастика на полусферах Самомассаж стоп Игра «Облака»	1	
55			Стретчинг- растяжка с мячиком Танцевально- ритмические связки Самомассаж стоп	1	
56			Итоговое занятие. Тестирование.	1	1
			ВСЕГО ЗАНЯТИЙ		56

4.4 Рабочая программа для детей 6-7 лет

4.4.1 Особенности организации образовательного процесса для детей 6-7 лет

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. *Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме педагог обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

4.4.2 Содержание образовательной деятельности по разделам Программы

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 энерго-затратами: 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 гимнастика – оздоровительная гимнастика, 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 с 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 — степы. 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. 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 посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степе 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, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степе. 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 степе 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 градусов, 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:

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. 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 тазового дна; для увеличения подвижности позвоночника и суставов; игры с фитболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3. 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 словарный запас. Фитбол-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-гимнастика

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 с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

4.4.3 Календарно-тематическое планирование по программе «Веселый стадион» на 2025 -2026 учебный год

№ п/п	Дата проведения занятия		Раздел. Тема занятия	Часы по разделам	Всего часов
	Плани руемая	Факти ческая			
1			«Танцевальная гимнастика» Вводное занятие. Знакомство. Игра «Домисольки»	1	2
2			«Дыхательная гимнастика» Освоение приемов дыхания, ЛФК гимнастика	1	
3			«Степ-гимнастика», знакомство со степом, игровые упр-я	1	2
4			«Лого –гимнастика» Игра «тракторы и шишки»	1	
5			«Фитбол-мой новый друг» Техника безопасности на занятиях с фитбол мячом	1	2
			Растяжка на мяче «Тележка»	1	
6			Первые шаги аэробики, связки шагов без музыки Игра «Рыбалка»	1	1
7			Первые шаги аэробики, связки шагов под музыку. Игра со скакалкой	1	1
8			Растяжка с предметом	1	
			Фитбол гимнастика(малый мяч)	1	

			Музыкальная игра		2
9			Степ-гимнастика на малых платформах Упражнение на расслабление Игра «Паравозик»	1	1
10			Самомассаж с массажными мячиками и ковриками Подвижная игра «Гуси»	1	1
11			Танцевальная гимнастика в партере, сидя, лежа Игровое задание « Найди игрушку»	1	1
12			Сретчинг-растяжка Массаж стоп	1	1
13			Дыхательная гимнастика Игра «Облака»	1	1
14			Танцующая змейка, работа в круге Игра «Море волнуется»	1	1
15			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра на внимание	1	1
16			Стретчинг-растяжка с гимнастической палкой Танцевально-ритмические связки Самомассаж ног и рук	1	1
17			Танцевальная гимнастика Игра на расслабление	1	2
			Лого-гимнастика на малой платформе Игра «Цыплята»	1	
18			Аэробика с кубиками Дыхательная гимнастика	1	2
19			Фитбол эстафета «Кто первый» Упражнение на осанку у стены	1	
20			Стретчинг-растяжка с веревочкой Танцевально-ритмические связки Самомассаж стоп	1	1
21			Танцевальная гимнастика в парах Игра «Воротики»	1	2
22			Фитбол-гимнастика на растяжку Игра «Зоопарк»	1	
23			Оздоровительное занятие на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	1	1
24			Аэробика для малышей Гимнастика на расслабление на полу	1	2
25			Степ-гимнастика на полусферах Самомассаж головы Игра «Облака»	1	

26			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра на внимание	1	1
27			Танцевальная гимнастика с обручем Игра «Кто дальше прокатит»	1	2
28			Стретчинг-растяжка Массаж стоп Игра «Цветочный город»	1	
29			Гимнастика на скамье Офп на скамье Игра «Кто первый»	1	2
30			Игровой квест «Волшебный город» с мягкими модулями	1	
31			Стретчинг гимнастика Игра «Море»	1	2
32			Фитбол гимнастика с малым размером Дыхательная гимнастика	1	
33			Степ аэробика с элементом лого гимнастики Игровое задание с мячом	1	1
34			Дыхательная гимнастика Игра «Облака»	1	1
35			Танцевальная гимнастика с обручами разных размеров Игра «Кто дальше прокатит»	1	1
36			Аэробика с кубиками Дыхательная гимнастика	1	2
37			Оздоровительное занятие на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	1	
38			Дыхательная гимнастика Игра «Облака»	1	1
39			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра на внимание	1	1
40			Акробатика на мягких модулях Ползание в туннель за предметом	1	2
41			Стретчинг- растяжка с мячиком Танцевально- ритмические связки Самомассаж стоп	1	
42			Фитбол гимнастика Упражнения на осанку Игра «Зоопарк»	1	2

43			Степ-гимнастика на полусферах Самомассаж головы Игра «Облака»	1	
44			Игра-эстафета в командах Растяжка-стретчинг	1	1
45			Лого гимнастика с мячом Самомассаж спины сидя на скамье	1	1
46			Гимнастика на скамье Офп на скамье Игра «Кто первый»		
47			Аэробика для малышей Гимнастика на расслабление на полу	1	1
48			Танцевальная гимнастика в парах Игра «Воротики»	1	1
49			Оздоровительное занятие на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	1	1
50			Гимнастика в парах с предметом и без. Игра «Веселый паравоз»	1	2
51			Лого-гимнастика на малой платформе Игра «Цыплята и курочка»	1	
52			Аэробика с ленточкой Дыхательная гимнастика Игра «Ручеек»	1	4
53			Игровой квест «Волшебный город» с мягкими модулями и предметами Игра на расслабление	1	
54			Степ-гимнастика на полусферах Самомассаж стоп Игра «Облака»	1	
55			Стретчинг- растяжка с мячиком Танцевально- ритмические связки Самомассаж стоп	1	
56			Итоговое занятие. Тестирование.	1	1
			ВСЕГО ЗАНЯТИЙ		56

Взаимодействие с семьей:

***Родительские собрания** – Сентябрь: информирование о цели и задачах Программы; ознакомление с кратким содержанием Программы;*

***Открытые занятия** - Декабрь; Апрель – демонстрация достигнутых результатов;*

***Индивидуальные консультации** - по запросу.*

5. Методические и оценочные материалы

5.1 Методические материалы

Дидактические средства: картотека подвижных игр, набор открыток с видами спорта, картотека лого стихов и речевок, набор игрушек для подвижных игр, набор масок и шапочек для игр.

5.2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года проводится диагностика физического развития детей по методике Т.Э. Токаевой. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Показатели вводятся в таблицу.

Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Веселый стадион», 2 раза в год (декабрь, май) проводится мониторинг. В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий. Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками» вводятся в таблицу.

По окончании обучения планируется итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада и родителей.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 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. – М. 1987.
3. Боброва Г.И. Искусство Грации., - 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. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
6. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, Воронеж, учитель, 2005г
7. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
8. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.Интернет ресурсы
9. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
- 10.Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г.
11. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
- 12.Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
- 13.Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
- 14.Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
- 15.Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
- 16.Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
- 17.Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
- 18.Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.

- 19.Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
- 20.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
- 21.Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
- 22.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
- 23.Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
- 24.Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
- 25.Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
- 26.Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
- 27.Тимофеева Т.Н., Татаринова О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика. – 2011. № 10. – С. 6875.
- 28.Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
- 29.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.Гном и Д.,2003г.
- 30.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
- 31.ЧП Лакоценин СС 2007г.
- 32.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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 77 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Петрова Наталья
Геннадьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

03.09.25 21:25 (MSK)

Сертификат 219F85C8B71CB453229172E0E554B70A