

Лангепасское городское муниципальное автономное  
дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №3 «Звездочка»

Принята решением  
Педагогического совета  
протокол № 1 от 28.08.2023г



Утверждена  
приказом заведующего  
ЛГ МАДОУ ДС №3 «Звездочка»  
от 28.08.2023г. №218

**Рабочая программа**  
**по реализации дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Здоровейка»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: стартовый**

**Возраст воспитанников: 3-8 лет**

**Срок реализации: 2023-2024 учебный год**

г. Лангепас, 2023 г.

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>1</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи, принципы реализации программы	4
1.3.	Целевые ориентиры и способы определения их результативности. Формы подведения итогов	5
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>	6
2.1.	Годовой календарный график по реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования	6
2.2.	Учебный план по реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования.	7
2.3.	Содержание дополнительной программы, структура занятия, описание образовательной деятельности, в том числе для детей имеющих нарушения в развитии, детей с ОВЗ, детей инвалидов	7
2.4.	Календарно-тематический план	9
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>	22
3.1.	Условия реализации программы, в том числе для детей имеющих нарушения в развитии, детей с ОВЗ, детей инвалидов	22
3.2.	Расписание занятий	22
3.3.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	23
3.4.	Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения	23
3.5.	Список используемой литературы.	24
3.6.	Оценочные и методические материалы	24

## **1. Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

**Актуальность.** В связи с ухудшением состояния здоровья дошкольников, увеличением количества простудных и иных заболеваний становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, увеличение двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

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 и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании».

- Конвенция о правах ребенка.

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке данной программы **опирались** на программу Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет, 5-7 лет М.: ТЦ «Сфера» 2018 год. (Растим детей здоровыми).

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

**Уровень сложности:** стартовый

**Новизна** данной программы заключается в том, что в ней используется эффективная и современная форма физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении - система комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий: степ-аэробика; игровой стретчинг; ритмическая гимнастика, работа на тренажёрах, работа с интерактивным скалодромом.

**Отличительной особенностью** данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ является использование на каждом занятии комплекса ритмической и креативной гимнастики, стретчинг гимнастики, обязательное использование игрового самомассажа и дыхательной гимнастики, занятий на тренажёрах.

Программа соответствует основным требованиям процесса обучения и воспитания: соответствие физических упражнений возрастным особенностям и физической подготовленности дошкольников; применение упражнений согласно научному пониманию физиологии детского организма; рациональный подбор форм, средств и методов, рациональная организация занятий.

### **Характеристика целевой группы**

#### **Средний дошкольный возраст (4 - 5 лет)**

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, пытается испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети начинают различать виды

движений, частично научаются выделять некоторые их элементы. Возникает интерес к результатам движения в соответствии с образцом.

#### Старший дошкольный возраст (5 - 6 лет)

В старшем дошкольном возрасте двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Усиливаются проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний взрослого, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

#### Старший дошкольный возраст (6 - 8 лет)

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Совершенствуются основные движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей ребенка. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. В совместной двигательной деятельности особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

**Форма обучения:** очная.

**Вид занятий:** практические занятия.

**Объем и срок реализации программы:** октябрь 2023 – май 2024 года, 64 часа

**Условия реализации программы:** набор детей осуществляется при наличии вакантных мест

### **1.2. Цель, задачи, принципы реализации программы**

**Цель программы:** укрепление здоровья ребенка, профилактика заболеваний детского возраста, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
2. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма.
3. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
4. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
5. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
6. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.
7. Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. -

**Принципы** реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество Организации с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных образовательных (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития детей).
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.3. Целевые ориентиры и способы подведения их результативности. Формы подведения итогов**

Практическое применение разработанной программы в существующем режиме детского сада приведет к тому, что:

- ✓ У детей укрепится осанка, улучшатся физические качества.
- ✓ Произойдет развитие и совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма.
- ✓ У воспитанников произойдет развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкость), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- ✓ Разовьется чувство ритма, музыкальный слух памяти, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.
- ✓ Сформируются навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.
- ✓ Сформирует широкий круг игровых действий, способствующих воспитанию интереса к игровым упражнениям и подвижным играм.
- ✓ Произойдет понимание и принятие принципов здорового образа жизни.

### **Мониторинг.**

Методика обследования уровня развития физических качеств (критерии и показатели оценки). Оценка физической подготовленности дошкольников 4-8 лет.

Диагностика уровня физической подготовленности осуществляется 2 раза (в октябре и декабре). Диагностические тесты подобраны с учетом:

- Степени овладения детьми базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
- Развития основных физических качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- Способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Содержание диагностических тестов (см. приложение 1).

**Формы подведения итогов:** открытое занятие для родителей, спортивные праздники «Мы весело играем и здоровье прибавляем!», «Секреты здоровья».

#### 1.4. Ожидаемые результаты

- Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
- Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
- Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
- Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
- Положительный результат темпов прироста физических качеств.
- Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
- Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Годовой календарный график по реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования.

3.

Категория обучающихся	Основные периоды годового графика			
Воспитанники, зачисляемые по договорам об образовании за счет средств физических лиц	Начало учебного года	Окончание учебного года	у	учебный день
	01.09.2023	31.05.2024	в	выходной день
	Всего 36 недель 3 дня		п	праздничный день

#### Сентябрь

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в
1 неделя			2 неделя				3 неделя				4 неделя				5 неделя															

#### Октябрь

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у
6 неделя						7 неделя					8 неделя					9 неделя														

#### Ноябрь

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
у	у	у	п	в	в	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у
10 неделя				11 неделя				12 неделя				13 неделя				14 неделя													

#### Декабрь

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в
14 неделя			15 неделя				16 неделя				17 неделя				18 неделя																

#### Январь

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
п	п	п	п	п	п	п	п	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у
8 праздничных и выходных дней								19 неделя				20 неделя				21 неделя				22 неделя											

#### Февраль

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	п	в	в	у	у	у	у

22 неделя	23 неделя	24 неделя	25 неделя	26 неделя
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

**Март**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
у	в	в	у	у	у	у	п	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в
26 неделя	27 неделя					28 неделя					29 неделя					30 неделя															

**Апрель**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	у	в	в	в
31 неделя					32 неделя					33 неделя					34 неделя															

**Май**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
п	у	у	в	в	у	у	у	п	в	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у
35 неделя				36 неделя					37 неделя					38 неделя					39 неделя											

## 2.2. Учебный план по реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования

№ п/п	Раздел	Кол-во теоретич. часов	Кол-во практич. часов
1	«Вспомним лето»	2	2
2	«Танец с хлопками»	2	2
3	«Русские богатыри»	2	2
4	«Зверобика»	2	2
5	«Новогодние игрушки»	2	2
6	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	1	2
7	Праздник «Мы весело играем и здоровье прибавляем!»	0	1
8	«Пингвины»	2	2
9	«Весёлый ёжик»	2	2
10	«Гантели»	2	2
11	«Солдаты»	2	2
12	«В ритме самбо»	2	2
13	«Мишка Гуми Бер»	2	2
14	«Руки вверх!»	2	2
15	«Весёлые мартышки»	2	2
16	«Тусовка зайцев»	2	2
17	«Ковбойская»	1	2
18	Праздник «Секреты здоровья»	0	1
<b>Всего:</b>		<b>64 часа</b>	

## 2.3. Содержание дополнительной программы, структура занятия

Программа включает цикл занятий по обучению физическим упражнениям, различные виды гимнастик, в том числе ритмическую и креативную, занятия на тренажёрах, степ-платформах.

Форма и тип занятия по программе соответствует занятию классического типа. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный.

В содержании работы секции представлена оздоровительная и развивающая гимнастика, работа на тренажёрах и степ-платформах.

Главное назначение оздоровительной гимнастики состоит в укреплении здоровья воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности и активности. Включает следующие разделы: «Ритмическая гимнастика», «Стретчинг-гимнастика».

1. «Ритмическая гимнастика» - танцевальные упражнения, направленные на работу и развитие всех мышц и суставов.

Её содержанием являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (строевые, танцевальные и общеразвивающие упражнения). Они выполняются под эмоционально-ритмическую музыку.

Цель: способствовать обогащению двигательного и эмоционального опыта воспитанников, улучшению функционального состояния организма ребёнка, повышению двигательной активности через систему занятий.

Задачи: создать условия для обучения правильному выполнению упражнений как по форме (направление движений, амплитуда), так и по характеру усилий (ритм, темп, дозировка); способствовать формированию правильной осанки воспитанников, развитию общей выносливости, координации движений, подвижности в суставах, элементарных

двигательных качеств (пластичности, ловкости, пружинных плавных движений), воображения, воспитанию трудолюбия

2. «Стретчинг-гимнастика» - комплекс статических растяжек, предназначенный для укрепления мышц и гибкости суставов.

Цель: содействовать укреплению здоровья детей; способствовать обогащению их двигательного опыта.

Задачи: способствовать развитию физических качеств: гибкости, ловкости, подвижности, суставов, чувства владения своим телом, умения расслабляться; совершенствовать координационные способности воспитанников.

Все разделы развивающих занятий объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

**Структура занятия** состоит из 3 частей:

I. Вводная часть.

Разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание включает различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения, упражнения на профилактику плоскостопия и т.д. ей отводится до 3-5 минут.

II. Основная часть.

Основная часть включает ритмическую гимнастику (комплекс общеразвивающих упражнений), упражнения на тренажерах, степ – платформах, креативную гимнастику и подвижную игру.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

Для детей старшего дошкольного возраста работа на тренажерах на втором занятии недели заменяется на работу на степ-платформах (разучивание базовых шагов, комплексов, подвижные игры с использованием степов).

В конце второй части организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий (всего 20 мин).

III. Заключительная часть.

Третьей, заключительной части занятия отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, креативную гимнастику.

### **Описание образовательной деятельности для детей имеющих нарушения в развитии, в том числе для детей с ОВЗ, детей инвалидов**

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной программе, при наличии детей с нарушениями в развитии, в том числе с детьми ОВЗ и детей инвалидов, организуется с учетом особенностей психофизического развития данной категории детей, заключением ТППК и адаптированной образовательной программой. Содержание коррекционно-развивающей деятельности строится с учетом ведущих линий развития ребенка и обеспечивает интеграцию социального, речевого, познавательного, физического, художественно-эстетического развития ребенка. Реализация образовательной деятельности обеспечивается гибким применением традиционных и нетрадиционных средств развития (артикуляционной, пальчиковой и дыхательной гимнастики и т.д.). Освоение дополнительной общеобразовательной программы позволяет обеспечить воспитанника дошкольного учреждения равными стартовыми возможностями, а так же, успешную социализацию в обществе.

#### 2.4. Календарно-тематический план (средний дошкольный возраст)

Недели	Ритмическая гимнастика	Стретчинг гимнастика	Степ-аэробика	Занятия на тренажёрах	Креативная гимнастика	Игровой самомассаж, дыхательные упражнения	Подвижная игра
<b>Октябрь</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс</u> «Вспомним лето»	Упражнение «Волшебные деревца»	Упр. «Великан»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Музыкально-творческая игра</u> «Мы осенние листочки»	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Воздушный шар»	«Ловишки с ленточками»
<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс</u> «Вспомним лето»	Упражнение «Мягкие и твёрдые карандаши»	Упр. «Карлик»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Музыкально-творческая игра</u> «Мы осенние листочки»	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«Найди свой цвет»
<b>3 неделя</b>	<u>Комплекс</u> «Танец с хлопками»	<u>Упражнение:</u> «Коробка с карандашами».	Упр. «Птички на ветке»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Психогимнастический этюд</u> «Слоник в городе».	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко» <u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Собери мячи»
<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс</u> «Танец с хлопками»	<u>Упражнение:</u> «Молодые и старые карандаши»	Упр. «Самолёт»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск	<u>Релаксационное упражнение</u> «Шишки»	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко»	«Мы весёлые ребята»

				«Здоровья».			
<b>Ноябрь</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Русские богатыри».	<u>Упражнение:</u> «Ящерица»	Упр. «Велосипед»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Творческая игра</u> «Поздняя осень»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Великан и карлик».	«Ловишки»
<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Русские богатыри».	<u>Упражнение:</u> «Змея».	Упр. «Пингвин»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Сказкотерапия</u> «Обещание»	<u>Дыхательные упражнения</u> «Дыхание», «Губы трубкой». <u>Массаж</u> «Шла купаться черепаха»	«Воробышки и автомобиль»
<b>3 неделя</b>	<u>Комплекс</u> «Зверобика»	<u>Упражнение:</u> «Кошечка»	Упр. «Кран»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Макароны»	<u>Массаж</u> «Шла купаться черепаха»	«Ловишки с ленточками»
<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс</u> «Зверобика»	<u>Упражнение:</u> «Собачка».	Упр. «Стрекоза»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Солнышко и тучка»	<u>Игровой самомассаж</u> «Как на пищевой машинке»	«Весёлая дискотека»
<b>Декабрь</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Новогодние игрушки»	<u>Упражнение:</u> «Кобра»	Упр. «Аист на крыше»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая	<u>Творческая игра:</u> «Зимний лес»	<u>Игровой самомассаж</u> «Как на пищевой	«Хитрая лиса»

				дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».		машинке»	
<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Новогодние игрушки»	<u>Упражнение:</u> «Летучая мышь»	Упр. «Великан»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Медвежата в лесу»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Погреемся»	«Салки с мячом»
<b>3 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	<u>Упражнение:</u> «Носорог»	Упр. «Шаг»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Психогимнастический этюд</u> «Тишина»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Пловец кролем».	«Мы весёлые ребята»
<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	<u>Упражнение:</u> «Улыбка»	Упр. «Стоп-кадр»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Тепло и холодно»	<u>Самомассаж ног</u> «Скатаем снежок» <u>Дыхательное упражнение</u> «Погреемся»	«У медведя во бору»
Праздник «Мы весело играем и здоровье прибавляем!»							
<b>Январь</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Пингвины»	<u>Упражнение:</u> «Аист»	Упр. «Великан»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Психогимнастический этюд</u> «Лисичка подслушивает» Энергетический массаж.	<u>Дыхательное упражнение</u> «Вырастем большими»	«Мороз - Красный нос»

<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Пингвины»	<u>Упражнение:</u> «Бабочка»	Упр. «Карлик»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Упражнение на релаксацию</u> «Стрекоза» <u>Игра - имитация:</u> «Лепим снежную бабу»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Поедем на автомобиле»	«Хитрая лиса»
<b>3 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Весёлый ёжик»	<u>Упражнение:</u> «Слон»	Упр. «Птички на ветке»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	Упражнение на укрепление мышц спины. <u>Творческая игра</u> «Весёлые зверята»	<u>Упражнения с массажными мячами</u> «Лепим снежную бабу» <u>Дыхательное упражнение</u> «Роза распускается»	«Птички в гнёздышках»
<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Весёлый ёжик»	<u>Упражнение:</u> «Улитка»	Упр. «Самолёт»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Сказкотерапия</u> «Подарок лесовичка» <u>Игровой массаж</u> «На дворе мороз и ветер»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Подыши одной ноздрей»	«Обезьянки»
<b>Февраль</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Гантели»	<u>Упражнение:</u> «Гора»	Упр. «Велосипед»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Психогимнастический этюд</u> «Винт».	<u>Дыхательное упражнение</u> «Нырание»	«Догони мяч»
<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Гантели»	<u>Упражнение:</u> «Рыба»	Упр. «Пингвин»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля»,	<u>Упражнение на релаксацию</u> «Качели».	<u>Дыхательное упражнение</u> «Лес шумит»	«Найди себе пару»

				«Ходунки», диск «Здоровья».			
<b>3 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Солдаты»	<u>Упражнение:</u> «Лягушка»	Упр. «Кран»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	Этюд «Не расплескай воду»	<u>Игровой самомассаж</u> «Поиграем с ушками»	«Волк во рву»
<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Солдаты»	<u>Упражнение:</u> «Полуверблюд»	Упр. «Стрекоза»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Упражнение на релаксацию</u> «Лентяи»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Пловцы»	«Самолёты»
<b>Март</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «В ритме самбо»	<u>Упражнение:</u> «Лягушка»	Упр. «Аист на крыше»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Игровое упражнение</u> «Нос, пол, потолок» <u>Упражнение на снятие напряжения и усталости</u> «Червячок»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Понюхаем цветы»	«Мой весёлый звонкий мяч»
<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «В ритме самбо»	<u>Упражнение:</u> «Страус»	Упр. «Великан»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Творческая игра</u> «Покажи цифру»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Пожарные»	«Быстро возьми!»
<b>3</b>	<u>Комплекс:</u>	<u>Упражнение:</u>	Упр. «Шаг»	Круговая	Этюд «Злой и	<u>Дыхательное</u>	«Самолёты»

неделя	«Мишка Гуми Бер»	«Водомерка»		тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	добрый Мишка»	<u>упражнение</u> «В зоопарке»	
<b>4</b> неделя	<u>Комплекс:</u> «Мишка Гуми Бер»	<u>Упражнение:</u> «Гора»	Упр. «Стоп-кадр»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Психологический этюд</u> «Карлсон»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«Успей выбежать»
<b>Апрель</b>							
<b>1</b> неделя	<u>Комплекс:</u> «Руки вверх!»	<u>Упражнение:</u> «Черепашка»	Игра «Бездомный заяц»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Упражнение на снятие напряжения и усталости</u> «Дерево»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Воробьи и вороны»
<b>2</b> неделя	<u>Комплекс:</u> «Руки вверх!»	<u>Упражнение:</u> «Улитка»	Игра «Воробышки и автомобиль»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Сказкотерапия</u> «Подарок Лесовичка»	<u>Самомассаж</u> «Поиграем ручками»	«Зайка беленький сидит»
<b>3</b> неделя	<u>Комплекс:</u> «Весёлые мартышки»	<u>Упражнение:</u> «Саранча»	Игра «Пингвины на льдине»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск	<u>Творческая игра</u> «Обезьянки»	<u>Самомассаж</u> «Поиграем ножками»	«Птички и кошка»

				«Здоровья».			
<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Весёлые мартышки»	<u>Упражнение:</u> «Червячок»	Игра «Уголки»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Упражнение на релаксацию</u> «Качели».	<u>Дыхательные упражнения</u> «Дыхание»	«Пчёлки»
<b>Май</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Тусовка зайцев»	<u>Упражнение:</u> «Стойкий оловянный солдатик»	Игра «Цирковые лошадки»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Посадили семечко в землю»	<u>Дыхательные упражнения</u> «Губы трубкой».	«Совушка»
<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Тусовка зайцев»	<u>Упражнение:</u> «Качели»	Игра «Великаны и гномы»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Психогимнастиче ский этюд</u> «Тишина»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Поедем на автомобиле»	«Лиса в курытнике»
<b>3 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Ковбойская»	<u>Упражнение:</u> «Ах, ладошки, вы, ладошки»	Игра «Космонавты»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля» , «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Творческая игра</u> «Спортсмены»	<u>Самомассаж</u> «Мы в ладоши хлопам»	«Жуки»
<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Ковбойская»	<u>Упражнение:</u> «Мостик»	Игра «Фигуры»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга»,	<u>Релаксационное упражнение</u> «Дерево»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Вода кипит».	«Пчёлки и ласточка»

				«Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».			
Спортивный праздник «Секреты здоровья»							

### Календарно-тематический план (старший дошкольный возраст)

Недели	Ритмическая гимнастика	Стретчинг гимнастика	Степ-аэробика	Занятия на тренажёрах	Креативная гимнастика	Игровой самомассаж, дыхательные упражнения	Подвижная игра
<b>Октябрь</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс</u> «Вспомним лето»	Упражнение «Волшебные деревца»	Разучивание базовых шагов	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Творческая игра</u> «Кто я?»	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Воздушный шар»	«Вышибалы»
<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс</u> «Вспомним лето»	Упражнение «Мягкие и твёрдые карандаши»	Разучивание базовых шагов	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Музыкально-творческая игра</u> «Мы осенние листочки»	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«Найди свой цвет»
<b>3 неделя</b>	<u>Комплекс</u> «Танец с хлопками»	<u>Упражнение:</u> «Коробка с карандашами».	Разучивание базовых шагов	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Психогимнастический этюд</u> «Слоник в городе».	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко» <u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Собери мячи»

<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс</u> «Танец с хлопками»	<u>Упражнение:</u> «Молодые и старые карандаши»	Разучива-ние базовых шагов	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Шишки»	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко»	«Мы весёлые ребята»
<b>Ноябрь</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Русские богатыри».	<u>Упражнение:</u> «Ящерица»	Комплекс «Делайте зарядку»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Творческая игра</u> «Поздняя осень»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Великан и карлик».	«Колдун»
<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Русские богатыри».	<u>Упражнение:</u> «Змея».	Комплекс «Делайте зарядку»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Сказкотерапия</u> «Обещание»	<u>Дыхательные упражнения</u> «Дыхание», «Губы трубкой». <u>Массаж</u> «Шла купаться черепаха»	«Вороны и гнёзда»
<b>3 неделя</b>	<u>Комплекс</u> «Зверобика»	<u>Упражнение:</u> «Кошечка»	Комплекс «Делайте зарядку»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Макароны»	<u>Массаж</u> «Шла купаться черепаха»	«Ловишки с ленточками»
<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс</u> «Зверобика»	<u>Упражнение:</u> «Собачка».	Комплекс «Делайте зарядку»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Солнышко и тучка»	<u>Игровой самомассаж</u> «Как на пишущей машинке»	«Дискотека с фит-болом»
<b>Декабрь</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Новогодние игрушки»	<u>Упражнение:</u> «Кобра»	Комплекс «Делайте зарядку»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Творческая игра:</u> «Зимний лес»	<u>Игровой самомассаж</u> «Как на пишущей машинке»	«Хитрая лиса»

<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Новогодние игрушки»	<u>Упражнение:</u> «Летучая мышь»	Комплекс «Делайте зарядку»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Медвежата в лесу»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Погреемся»	«Салки с мячом»
<b>3 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	<u>Упражнение:</u> «Носорог»	Комплекс «Делайте зарядку»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Психогимнастический этюд</u> «Тишина»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Пловец кролем».	«Рыбаки и рыбки»
<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	<u>Упражнение:</u> «Улыбка»	Комплекс «Делайте зарядку»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Тепло и холодно»	<u>Самомассаж ног</u> «Скатаем снежок» <u>Дыхательное упражнение</u> «Погреемся»	«Эстафета с обручами»
Праздник «Мы весело играем и здоровье прибавляем!»							
<b>Январь</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Пингвины»	<u>Упражнение:</u> «Аист»	Комплекс «Делайте зарядку»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Психогимнастический этюд</u> «Лисичка подслушивает» Энергетический массаж.	<u>Дыхательное упражнение</u> «Вырастем большими»	«Мороз - Красный нос»
<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Пингвины»	<u>Упражнение:</u> «Бабочка»	Комплекс «Делайте зарядку»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Упражнение на релаксацию</u> «Стрекоза» <u>Игра - имитация:</u> «Лепим снежную бабу»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Поедем на автомобиле»	«Хитрая лиса»
<b>3 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Весёлый ёжик»	<u>Упражнение:</u> «Слон»	Комплекс «Делайте зарядку»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга»,	Упражнение на укрепление мышц спины.	<u>Упражнения с массажными мячами</u> «Лепим	«Салки с мячом»

				«Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Творческая игра</u> «Весёлые зверята»	снежную бабу» <u>Дыхательное упражнение</u> «Роза распускается»	
<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Весёлый ёжик»	<u>Упражнение:</u> «Улитка»	Комплекс «Делайте зарядку»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Сказкотерапия</u> «Подарок лесовичка» <u>Игровой массаж</u> «На дворе мороз и ветер»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Подыши одной ноздрей»	«Обезьянки»
<b>Февраль</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Гантели»	<u>Упражнение:</u> «Гора»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Психогимнастический этюд</u> «Винт».	<u>Дыхательное упражнение</u> «Ныряние»	«Стоп, хлоп, раз!»
<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Гантели»	<u>Упражнение:</u> «Рыба»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Упражнение на релаксацию</u> «Качели».	<u>Дыхательное упражнение</u> «Лес шумит»	«Найди себе пару»
<b>3 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Солдаты»	<u>Упражнение:</u> «Лягушка»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Этюд</u> «Не расплескай воду»	<u>Игровой самомассаж</u> «Поиграем с ушками»	«Волк во рву»
<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Солдаты»	<u>Упражнение:</u> «Полуверблюд»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Упражнение на релаксацию</u> «Лентяи»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Пловцы»	«Самолёты»
<b>Март</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «В ритме самбо»	<u>Упражнение:</u> «Лягушка»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга»,	<u>Игровое упражнение</u> «Нос, пол, потолок» <u>Упражнение на снятие</u>	<u>Дыхательное упражнение</u> «Понюхаем	«Мяч капитану»

				«Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>напряжения и усталости</u> «Червячок»	цветы»	
<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «В ритме самбо»	<u>Упражнение:</u> «Страус»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Творческая игра</u> «Покажи цифру»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Пожарные»	«Быстро возьми!»
<b>3 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Мишка Гуми Бер»	<u>Упражнение:</u> «Водомерка»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	Этюд «Злой и добрый Мишка»	<u>Дыхательное упражнение</u> «В зоопарке»	«Птице-лов»
<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Мишка Гуми Бер»	<u>Упражнение:</u> «Гора»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Психологический этюд</u> «Карлсон»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«Успей выбежать»
<b>Апрель</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Руки вверх!»	<u>Упражнение:</u> «Черепашка»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Упражнение на снятие напряжения и усталости</u> «Дерево»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Воробы и вороны»
<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Руки вверх!»	<u>Упражнение:</u> «Улитка»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Сказкотерапия</u> «Подарок Лесовичка»	<u>Самомассаж</u> «Поиграем ручками»	«Разверни круг»
<b>3 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Весёлые мартышки»	<u>Упражнение:</u> «Саранча»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Творческая игра</u> «Обезьянки»	<u>Самомассаж</u> «Поиграем ножками»	«Ракета»

<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Весёлые мартышки»	<u>Упражнение:</u> «Червячок»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Упражнение на релаксацию</u> «Качели».	<u>Дыхательные упражнения</u> «Дыхание»	«Смешные обезьянки»
<b>Май</b>							
<b>1 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Тусовка зайцев»	<u>Упражнение:</u> «Стойкий оловянный солдатик»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Посадили семечко в землю»	<u>Дыхательные упражнения</u> «Губы трубкой».	«Третий лишний»
<b>2 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Тусовка зайцев»	<u>Упражнение:</u> «Качели»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Психогимнастический этюд</u> «Тишина»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Поедем на автомобиле»	«Караси и щуки»
<b>3 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Ковбойская»	<u>Упражнение:</u> «Ах, ладошки, вы, ладошки»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Творческая игра</u> «Спортсмены»	<u>Самомассаж</u> «Мы в ладоши хлопам»	«Перелёт птиц»
<b>4 неделя</b>	<u>Комплекс:</u> «Ковбойская»	<u>Упражнение:</u> «Мостик»	Комплекс «Шёл куда-то человек»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Дерево»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Вода кипит»	«Наездни-ки»
Спортивный праздник «Секреты здоровья!»							

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Условия реализации программы

Материально – технические условия.

К организации материально – технических условий относится условия, обеспечивающие качество уровня развития у дошкольников физических способностей и укрепления здоровья:

- специально оборудованный спортивный зал;
- наличие разнообразного спортивного инвентаря, тренажёров, степ – платформ, инвентаря для занятий оздоровительной физкультурой;
- наличие музыкальной аппаратуры, компьютера, телевизора;
- наличие дидактических игр, мультимедийных презентаций, пособий и атрибутов к занятиям.

#### Кадровые условия реализации программы

Педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную программу «Здоровейка» физкультурно-спортивной направленности является дипломированным специалистом в области педагогики и имеет диплом о профессиональной переподготовке по программе дополнительного профессионального образования в области физической культуры. Педагог владеет методами организации, планирования, анализа и оценки как собственной деятельности, так и деятельности конкретного ребёнка или группы детей. Создает и поддерживает атмосферу дружеских отношений между детьми. Проявляет уважение к родителям, выстраивает партнёрские отношения с ними.

#### Условия реализации программы для детей имеющих нарушения в развитии, в том числе для детей с ОВЗ, детей инвалидов

При наличии обучающихся имеющих нарушения в развитии, в том числе для детей с ОВЗ, детей инвалидов, создаются специальные условия включающие в себя использование специальных методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных занятий, обеспечении доступа в здания организации, осуществляющую образовательную деятельность и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение дополнительных образовательных программ обучающимися с ОВЗ, детей инвалидов в соответствии с заключением ТППК. Сроки обучения данной категории детей могут быть увеличены с учетом психофизического развития в соответствии с ТППК. Численный состав может быть уменьшен до 15 человек в группе.

#### 3.2. Расписание занятий

Периодичность занятий: 2 раза в неделю (1 академический час), 8 занятий в месяц. Общее количество часов по реализации дополнительной образовательной программы – 64 часа.

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
1 подгруппа	15.30-15.50	1 подгруппа	16.00.16.30	1подгруппа	15.30-15-50	1 подгруппа	16.00.16.30
2 подгруппа	16.00-16.20	2 подгруппа	17.00-17.25	2подгруппа	16.00-16.20	2 подгруппа	17.00-17.25
3 подгруппа	17.00-17.20	-	-	3подгруппа	17.00-17.20	-	-

### 3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Насыщенная развивающая предметно - пространственная среда спортивного зала обеспечивает реализацию дополнительной образовательной программы. Образовательное пространство содержательно насыщено, легко трансформируется, является полифункциональным, вариативным, доступным и безопасным. Спортивный зал оснащён всеми необходимыми материалами, оборудованием и инвентарём. В спортивном зале выделены зоны для развития силовой выносливости, ловкости (гимнастическая стенка), оборудована зона тренажёров (развитие быстроты, силы, равновесия), зона для прыжков (спортивный комплекс «Кузнечик»). Все зоны легко трансформируются и являются полифункциональными.

### 3.4. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения

Обеспеченность дополнительной общеобразовательной программы методическими материалами и средствами обучения представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оборудования, средств обучения	Количество
1	Музыкальный центр	1
2	Телевизор	1
3	CD – диски с комплексами ритмической гимнастики, зарядки	10
4	Дидактические игры	5
5	Мультимедийные презентации	20
Спортивный инвентарь		
1	Тренажёры: Беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Ходунки», Диск «Здоровье» Фит бол	1шт., 1шт, 1шт,1шт, 1 5
2	Обручи	20
3	Гантели	50
4	Мячи резиновые (20см)	20
5	Мячи набивные 1 кг	6
6	Скакалки	20
7	Степ платформы	16
8	Мешочки для метания	20
9	Спортивный комплекс «Кузнечик»	1
10	Бадминтон (комплект)	2
11	Кегли	20
12	Самокаты	5
13	Велосипеды	2
14	Тоннель малый	1
15	Тоннели большие	2
16	Дуги для подлезания	8
17	Спортивная сетка	1
18	Игра «Кольцеброс»	3
19	Балансировочная дорожка	1
20	Кочки массажные	6
21	Мяч набивной 0,5кг	1
22	Массажные мячи для занятий лечебной физкультурой	30шт
23	Канат	1
24	Канат с узлами	1

### 3.5. Список используемой литературы.

1. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера 2018 год. (Растим детей здоровыми);
2. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера. 2018 год. (Растим детей здоровыми);
3. Л.В. Малявка «Планирование физкультурных занятий в старшей группе учреждений дошкольного образования. II, III квартал»: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования. Мозырь: Выснова, 2018г. – 158с.
4. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепьши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. – 136с.

### 3.6. Оценочные и методические материалы

#### **Методика обследования уровня развития физических качеств (критерии и показатели оценки).**

Обследование проводится по методике Ноткиной Н.А.

#### **Оценка физической подготовленности дошкольников 4-7 лет.**

Диагностику уровня физической подготовленности рекомендуется осуществлять 2 раза в год (в октябре и мае). Диагностические тесты подобраны с учетом:

- Степени овладения детьми базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
- Развития основных физических качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- Способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

#### **Содержание диагностических тестов.**

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания набивного мяча.

**Высокий уровень.** Ребёнок правильно выполняет все элементы техники.

**Средний уровень.** Ребёнок справляется с большей частью элементов техники.

**Низкий уровень.** Ребёнок допускает значительные ошибки.

#### **Определение уровня сформированности быстроты.**

##### **Бег на 30 метров.**

##### **Предварительная работа.**

На беговой дорожке (ширина – 3м, длина – 30м) отмечают линию старта и финиша. На расстоянии 3м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

##### **Методика обследования.**

Проводятся несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног – комплекс ОРУ «Рисуем шары».

1. «Рисуем головой». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения головой в разные стороны (по 4 раза).
2. «Рисуем локтями». И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2 – круговые вращения локтями вперёд; 3-4 – круговые вращения локтями назад (по 4 раза).
3. «Рисуем туловищем». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем сначала влево, потом вправо (по 3 раза).

4. «Рисуем коленом». И.п. – одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1-3 – круговое вращение коленом левой (правой) ноги; 4 – вернуться в и.п. (по 3 раза).

5. «Рисуем стопой». И.п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в разные стороны (по 8 раз).

После разминки предлагаем детям добежать до яркой стойки как можно быстрее («Представьте себе, что вы самое быстрое животное»). Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей. На старте дети принимают удобную для них позу. Воспитатель подаёт команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает его). Во время бега дети подбадривают друг друга, называют по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

**Количественный показатель: время бега (в мин).**

**Качественные показатели.**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.  
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперёд - внутрь.

3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70 градусов).

4. Прямолинейность, ритмичность бега.

**Высокий уровень** – соответствие всем показателям.

**Средний уровень** – соответствие трём показателям.

**Низкий уровень** – соответствие двум показателям.

### **Определение уровня сформированности скоростно – силовых качеств.**

**Прыжок в длину с места.**

**Предварительная работа.**

В зале кладут мат и сбоку мелом наносят разметку (через каждые 10см на дистанции 2м).

**Методика обследования.**

С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Дети выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движения согнутых рук вперёд, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперёд), прыгают (полёт, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди).

После разминки инструктор предлагает детям встать около черты допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели. Каждый ребёнок делает по 3 попытки.

**Количественный показатель: длина прыжка (в см).**

**Качественные показатели.**

1. И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад.

2. Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вверх – вперёд.

3. Полёт: руки вперёд – вверх; туловище согнуто, голова вперёд; полусогнутые ноги вперёд.

4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперёд, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперёд– в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

**Высокий уровень** – соответствие всем показателям.

**Средний уровень** – соответствие трём показателям.

**Низкий уровень** – соответствие двум показателям.

### **Бросок набивного мяча.**

#### **Предварительная работа.**

В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата (через 50см на расстоянии 5м). Готовят 3 набивных мяча весом 1000г.

#### **Методика обследования.**

В вводной части включают отжимание от пола (для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях).

Ребёнок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Ребёнок совершает три броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

**Количественный показатель: дальность броска (в см).**

### **Тесты для определения ловкости и координационных способностей**

**1. Челночный бег 3 раза по 10 м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

**2. Статическое равновесие** (тест выделяет и тренирует координационные возможности детей).

Ребёнок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребёнок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**3. Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тест проводится двумя воспитателями. Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

### **Тесты для определения силы и силовой выносливости**

**1. Подъём из положения лёжа на спине** (тест для определения силовой выносливости).

Ребёнок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребёнок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребёнка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъёмов. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъёме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Ориентировочные нормативы физической подготовленности детей.**

№	Наименование показателя	Пол	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
1.	Время бега на 30м со старта (сек.)	Мал.	9.9 – 8.1	8.0 – 6.5	7.2 – 6.0
		Дев.	10.2 – 8.2	8.1 – 6.5	7.2 – 6.1
2.	Время челночного бега (3x10м) (сек.)	Мал.	13 – 11.1	11.2 – 9.9	9.8 – 9.5
		Дев.	13.2– 12.1	11.3– 10.0	10.0 – 9.9
3.	Длина прыжка с места	Мал.	60 – 110	100 - 150	130 – 155
		Дев.	55 - 104	90 - 140	125 - 150
4.	Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы, стоя (см)	Мал.	117 – 230	175 – 300	220 – 350
		Дев.	97 - 225	170 - 280	190 - 330
5.	Статическое равновесие (сек.)	Мал.	3 – 20	25 – 35	35 – 42
		Дев.	5 - 28	30 - 40	45 - 60
6.	Подъём из положения лёжа на спине (кол-во)	Мал.	6 – 17	12 – 25	15 – 30
		Дев.	4 - 15	11 - 20	14 28
7.	Наклон вперёд из положения стоя (см)	Мал.	1 – 6	4 – 7	5 – 8
		Дев.	3 - 9	7 - 10	8 - 12