

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга

**Принята**  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025г. № 3

**Утверждена**  
приказом по ГБДОУ детскому саду № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
от 29.08.2025г. № 44-од  
Заведующий \_\_\_\_\_/Г.Н.Рожкова/

**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Детский фитнес Спортик-Бэби»**  
для детей 5-6 лет  
срок реализации: 1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного  
образования Николенко  
Екатерина Дмитриевна

Санкт-Петербург  
2025г.

## **Содержание**

### **1. Целевой раздел Программы**

Пояснительная записка.....	3
1.1 Отличительные особенности Программы, актуальность .....	4
1.2 Цели и задачи Программы.....	5
1.3 Планируемые результаты освоения Программы.....	6
<b>2. Содержательный раздел Программы .....</b>	<b>6</b>
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Календарный учебный график.....	8
2.3. Содержание Программы.....	10
2.4. Проведение занятий по физкультурно-оздоровительной программе детский фитнес .....	14

### **3. Организационный раздел (условия образовательной деятельности)**

3.1. Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды.....	18
3.2. Педагогическая диагностика.....	18
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы.....	20

### **4. Список используемой литературы.....**20

## **1. Целевой раздел программы**

### **Пояснительная записка**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес «Спортик-Бэби» разработана в соответствии со следующими документами:** - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для человека факторов среды обитания» и иные действующие нормативноправовые документы;
- устав ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 26.09.2022 № 1911-р; - лицензия на осуществление образовательной деятельности от 19.09.2012 № 2526 (Приложение № 3 на право осуществления дополнительного образования серия 78ПО1 № 0004059);
- образовательная программа дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга» (утверждена приказом от 31.08.2023г. № 30-од);
- решение Педагогического совета ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга протокол № 3 от 29.08.2025 г. о дополнительных образовательных программах.

**«Детский фитнес «Спортик-Бэби» – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе образовательной программы ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга и программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой, а также элементами программы и технологии физического воспитания детей 3-7 лет Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье».**

Программа обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

**Рабочая программа** рассчитана для детей 5-6 лет и направлена на формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

**Направленность Программы** – физкультурно-оздоровительная.

**Период обучения** – 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 35 занятия в год.

Время занятий - занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, 25 минут для групп старшего возраста.

Срок реализации программы - 1 учебный год (с сентября по май включительно). Состав группы постоянный – 8-10 детей (в подгруппе).

### **1.1 Отличительные особенности программы, актуальность**

Актуальность заключается в том, что фитнес оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по фитбол – гимнастике и специальные упражнения по различным видам аэробики: Зверо-аэробика, Лого-аэробика, спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс), стретчинг. Оптимальное сочетание, которое в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы:** **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

**доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному; **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

**индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

**увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;

**сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

**Адресат программы (участники) – дети 5-6 лет.**

## **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель:** Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

**Задачи программы:**

**Обучающие задачи:**

- Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и фитбол-гимнастики.
- Формирование навыки пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стретчинг.
- Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.

**Развивающие задачи:**

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; Формировать у ребенка познавательный интерес к своему здоровью и способах его укрепления.

**Оздоровительные задачи:**

- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- Развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу
- Формирование потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.
- Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- Формирование мышечного корсета;
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с различными атрибутами;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

**Форма и режим занятий**

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

Занятия проводятся один раз в неделю. В месяц проводится четыре занятия. Все занятия проводятся во второй половине дня.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной деятельности:

- начальная диагностика (сентябрь);
- итоговая диагностика (май).

**Цель диагностики:** Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

#### **Предполагаемые результаты к концу года (5-6 лет)**

Владеют обручем и всеми его способами.

- Движения выполняют ритмично и выразительно.
- Умеют сохранять равновесие на фитболах.
- У детей сформирован познавательный интерес к своему здоровью и способах его укрепления Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- Развитие способности к двигательной импровизации,
- Выражение эмоционального состояния образа через движение под музыку.

#### **Формы подведения итогов**

Итоги реализации программы представляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

## **2. Содержательный раздел Программы**

### **2.1. Учебный план**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес «Спортак-Бэби»** - направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Программа основывается на анализе педагогического опыта, анализе родительского спроса на дополнительные образовательные услуги, на потенциале образовательного учреждения, на социальном заказе муниципального образования и других факторах.

Учебный план направлен на реализацию **рабочей программы «Детский фитнес Спортак-Бэби»** для детей 5-6 лет.

Содержание осваивается детьми в ходе дополнительных занятий во второй половине дня в течение 9 месяцев (с 15 сентября по 30 мая) по 1 образовательной ситуации в неделю (4 раза в месяц).

**Вводная часть:** разминка 2-5 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

**Основная часть (аэробная):** 10-20 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминки, подвижные игры, стретчинг.

**Заключительная часть:** 2-5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

### **Планирование занятий (час) Сетка часов при одном занятии в неделю**

#### **Возрастная группа 5 – 6 лет**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов всего</b>	<b>Формы контроля</b>
1	Входная диагностика	1	Обследование
2	Фитбол - гимнастика	5	Физические качества: 1.гибкость: 2.координационные способности;
3	Спортивная аэробика	5	- точность движения; - равновесие;
4	Силовая гимнастика	5	- ритм движения; - расслабление; - мелкая моторика;
5	Бэби – дэнс	5	3.быстрота - движение; - темп движения; - двигательная реакция
6	Стретчинг (эл. йоги)	4	Сердечно сосудистая и дыхательная система
7	Дыхательная гимнастика	5	Опорно-двигательный аппарат
8	Художественная гимнастика	4	-Осанка; - Плоскостопие; - Мышечный корсет

9	Итоговая диагностика	1	Обследование
	<b>Всего</b>	<b>35</b>	

\*1 условный час равен 1 учебному часу в соответствие с требованиями санитарных правил, с учетом возраста детей.

## 2.2. Календарный учебный график

**Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:**  
Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей с 15 сентября 2025 года. Окончание учебных занятий – 30 мая 2026 года.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детский фитнес «Спортик-Бэби» для детей 5-5 лет.**

Реализуется по Программе «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой, а также элементами программы и технологии физического воспитания детей 3-7 лет Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье».

**Комплектования групп дополнительного образования детей:**  
с 01.09.2025 г. по 30.09.2025 г.

**Каникулы:** с 01.06.2026 г. по 31.08.2026 г.

**Продолжительность учебной недели:**  
Пятидневная учебная неделя.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим ГБДОУ детским садом № 39 Кировского района Санкт-Петербурга.

**Количество часов**, отведённых на освоение воспитанниками учебного плана, в неделю составляет:

воспитанники от 5 до 6 лет – 25 минут.

**Регламентирование образовательного процесса дополнительного образования детей**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов
1 год	16.09.2025	30.05.2026	35	35

## **Расписание занятий ДООП «Детский фитнес «Спортик-Бэби»**

<b>Группы</b>	<b>Старшая группа № 8</b>
<b>Дни недели</b>	
<b>Понедельник</b>	
<b>Вторник</b>	
<b>Среда</b>	16.00-16.25 16.30-16.55
<b>Четверг</b>	
<b>Пятница</b>	

\* Организация:

Подгруппу № 1 на занятие забирает из группы педагог дополнительного образования (отводит после занятия в группу подгруппу № 2);

Подгруппу № 2 на занятие приводит воспитатель группы (забирает подгруппу № 1).

## **2.3. Содержание Программы**

**Участники Программы (адресат)** - дети 5 - 6 лет.

### **Характеристика, цели и содержание разделов программы**

**В разделах «Лого-аэробика», «Зверо-аэробика», «Дыхательная гимнастика», «Силовая гимнастика», «Стретчинг», «Бэби-Денс», «Фитбол – гимнастика», «Спортивная аэробика», «Художественная гимнастика» физические упражнения, оказывают определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.**

#### **Раздел «Лого-аэробика»**

##### **Виды упражнений:**

- «У бабушки в деревне»;
- «Ягнята»;
- «Курочка наседка»;
- «Коза-дереза»;
- «Злая и добрая кошка»;
- «Корова»;
- «Лошадка»;
- «Петушок-золотой гребешок»;
- «Ягнята»;
- «Осел»;
- «Мудрая сова»

##### **Основные движения:**

- сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.

- ползание и пролезание на четвереньках;
  - хлопки руками под музыку с произношением звуков;      движения руками в различном темпе.
  - выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе;
  - выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- удары ногой на каждый счёт и через счёт и произношения  
 звуков хлопки по счёту; притопы на каждый счёт;  
 притопы с хлопками поочерёдно с имитацией звуков природы;  
 поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;

### **Раздел «Зверо-аэробика»**

#### **Виды упражнений:**

- Звери Зоопарк:
- «Тигр»,
- «Зебра»,
- «Обезьяна»,
- «Носорог»,
- «Дикобраз»,
- «Антилопа»

#### **Основные движения:**

- формировать устойчивое равновесие;
- правильное дыхание;
- совершенствовать ходьбу в разных направлениях;
- ползание и пролезание на четвереньках;
- держать равновесие в разных и.п;
- через произвольные движения проявлять эмоциональную раскрепощённость;      движения руками в различном темпе.

### **Раздел «Дыхательная гимнастика»**

#### **Виды упражнений**

- «Еж»,

- «Поехали!»,
- «Ветер»

#### **Основные движения:**

- ходьба по комнате, совершая попеременное движение руками и приговаривая чух-чух!
  - медленное покачивание из стороны в сторону с поднятыми вверх руками, но вдох опускать руки со звуком ш-ш, з-з, с-с.
- сановная стойка, медленные повороты головы вправо шумный вдох носом, поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот.

#### **Раздел «Силовая гимнастика»**

##### **Виды упражнений:**

- «Силачи»,
- «Атлеты»,
- «Барабан»,
- «Наклоны»
- «Прыгающий колобок»,
- «Самолеты»,
- «Циркач»

#### **Основные движения:**

- выполнение ходьбы,
- бег различными темпами,
- движение туловищем в различном темпе.
- высокий подъем коленей поочередно.
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- ходьба сидя на стуле;
- ловить и подбрасывать мячи разных размеров;
- передача мяча;
- акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;

- подъем рук поочерёдно вверх, вниз;
- бег и ИУ в сочетании с музыкой
- ползанье разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.

### **Раздел «Стретчинг»**

#### **Виды упражнений:**

«Волна»,  
 «Смешной клоун»,  
 «Цветок»,  
 «Солнечный лучик»,  
 «Волк» «Лягушки»,  
 «Слоник»,  
 «Кошка»,  
 «Лисичка»  
 «Змея»,  
 «Черепашка»,  
 «Медуза»,  
 «Журавль»,  
 «Паучок»,  
 «Матрешка»,  
 «Дуб»  
 «Звезда»,

#### **Основные движения:**

- Наклоны прямого корпуса параллельно полу;
- Широкие шаги сгибанием передней ноги и выпрямлением позади стоящую ногу;
- Вытягивание прямых рук, сцепленных в замок над головой и выворачивание ладонями вверх;
- Вытягивание прямых рук вверх в стойке с согнутыми коленями;
- Прогибание и выгибание позвоночника в позе не четвереньках;

- В положение лёжа на животе постепенное выпрямление рук и поднимание вверх голову;
- В положение лёжа на животе вытягивание рук и ног одновременно над полом
- Развивать силу основных мышечных групп; способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; **Раздел «Бэби-дэнс»**

**Виды упражнений:**

- «Топ»,
- «Хоп»,
- «Топ-хоп»,
- «Буги»,
- «Круги»,
- «Полусолнце»

**Основные движения:**

увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;

поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.

произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно; подъём рук вниз, вверх, в стороны, вниз;

подъём рук поочерёдно вверх, вниз;

ходьба на каждый счет и через счет;

хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

**Раздел «Фитбол – гимнастика»** Виды упражнений:

- «Наклоны»,
- «Попрыгунчики»,
- «Самолеты»,
- «Арка»,
- «Салют»,
- «Качели»,
- «Мостик»

**Основные движения:**

- совершенствовать навыки в равновесии с использованием мяча;
- удерживать равновесие стоя на руках с опорой на мяч вытянутыми ногами;
- повороты туловища в правую и левую сторону сидя на мяче;
- покачивания сидя на мяче с подъёмом рук вверх;
- стоя поднимать мяч вверх и опускать;
- прокатывание мяча стоя на коленях вперёд-назад;
- вытягивание лёжа спиной на мяче;
- наклоны

## **Раздел «Спортивная аэробика»**

### **Виды упражнений:**

«Играем с плечами»,

«Шаги в сторону»,

«Пружинка»,

«Наклоны»,

«Велосипед»,

«Спрячемся»,

«Невалышка»,

«Ванька-встанька»,

«Приседаем»,

«Прыжки»

### **Основные движения:**

- марши на месте;
- шаги;
- подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- подъем коленей;
- подскоки;
- прыжки;

- бег и его разновидности в разных направлениях;
- ходьба различными способами;
- повороты туловища в правую и левую сторону
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- шаг галопа вперёд и в сторону;
- попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- пружинистые движения ногами на полу приседах;
- шаг с подскоком;

## **Раздел «Художественная гимнастика»**

### **Виды упражнений:**

- «Руль»,
- «Браслетик»,
- «Колесо»,
- «Балерина»,
- «Прокати по дорожке»,
- «Подбрось и не урони»

### **Основные движения:**

выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги; выставление ноги назад на носок и поднимание ноги;

- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- броски и ловля спортивного инвентаря
- прокатывание мяча различными способами;
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом

**Задачи обучения:**

- формирование интереса к физической культуре, потребности в движении;
- развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу;
- развитие слухового внимание, координация движений,
- формирование правильной осанки,
- умения выполнять движения в соответствии с темпом ритмом музыки,
- обогащение двигательного опыта,
- укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- формирование мышечного корсета,
- укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы,
- заинтересовать детей упражнениями и игрой с различными атрибутами,
- формировать умение передавать, ловить, бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча,
- формировать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помошь товарищам в сложных ситуациях.

## **Календарно – тематический план**

### **Возрастная группа 5 – 6 лет ЗАДАЧИ:**

- Учить овладевать обручем разными способами.
- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно.
- Учить сохранять равновесие на фитболах.

Задачи	Содержание занятий	Кол-во часов в неделю
	<b>Сентябрь</b> 3 – я неделя	1
1.Мониторинг Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА	Наблюдение и тестирование. I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки» II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина» III. ИМП: «Тик-так», Стретчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка»	
	4 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки» II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина» III. ИМП: «Тик-так», Стретчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка»	
	<b>Октябрь</b> 1 – я неделя	1

Учить работать с обручем, развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно	I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки» II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони» III. ИМП: «Тик-так», Стретчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок»  2 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»	
	II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони» III. ИМП: «Тик-так», Стретчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок»  3 –я неделя	1
Учить работать с обручем, развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно	I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки» II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони» III. ИМП: «Тик-так», Стретчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок»  4 -5-я неделя	2
Закрепление I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»  II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони»  III. ИМП: «Тик-так», Стретчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок»  <b>Ноябрь</b> 1 – я неделя		1
Развивать мышечную силу и выносливость, укреплять ОДА	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»  2 – я неделя	1

Закрепление	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»  3 – я неделя	
Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощённость	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»  4 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»  Декабрь 1 – я неделя	1
Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения.	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»  2 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»  3 – я неделя	1
Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а также воспитывать II. «Качели» ответственное отношение к выполнении физ.упр.в подвижных	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки» Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», правилам III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» при играх  4-5 – я неделя	2

Закрепление	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»	
	<b>Январь</b> 2 – я неделя	1
Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА	I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка» III. Стретчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок»	
	3 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка» III. Стретчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок»	
	4 – я неделя	1
Формировать навыки выразительности	I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по	
и подвижности, а также способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности	сигналу II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «Прыжки» III. Стретчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок», «Веточка», «Кустик»	
	<b>Февраль</b> 1 – я неделя	1

Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой»	
	2 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой»	
	3 – я неделя	1
Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции II. Силовая	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»	
	4 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»	
	Март 1 - я неделя	1

Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»	2 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»	3 – я неделя	1
Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а также воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик»	4 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик»	Апрель 1 – я неделя	1
Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»	2 – я неделя	1

Закрепление	I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»	
	3 – я неделя	1
Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а также навыки выразительности и активности	I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик»	
	4-5 – я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрёшка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик»	
	<b>Май</b> 3 – я неделя	1
Укреплять развитие мышц верхнего I. плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и II. сердечно-сосудистой системы организма III. Дыхательная гимнастика:	Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка» «Самолет», «Вырасти большой»	
	4-5 я неделя	2
Мониторинг Закрепление Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	Наблюдение и тестирование. I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой»	

## **Содержание**

### **Возрастная группа 5 – 6 лет**

Месяц, раздел	Содержание	Контроль и учет
Сентябрь Художественная гимнастика Бэби-дэнс Стретчинг	- Диагностика. - Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощенность	I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»
Октябрь Художественная гимнастика Стретчинг Бэби-йога	- Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА - Учить раскручивать обруч на шее и конечностях, развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно	I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки» II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони» III. ИМП: «Тик-так», Стретчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок»
Ноябрь Бэби-дэнс Стретчинг	- Развивать мышечную силу и выносливость, укреплять ОДА - Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощенность	I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»

Декабрь Фитбол- гимнастика Стретчинг Бэби-йога	- Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения. - Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр.в подвижных играх	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели» III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»
Январь Спортивная аэробика Стретчинг	- Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА  - Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности	I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «Прыжки» III. Стретчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок», «Веточка», «Кустик»
Февраль Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика	- Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма  - Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»

Март Фитбол- гимнастика Стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения</li> <li>- Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка.</li> <li>ИУ «Гусенички»</li> <li>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»</li> <li>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик»</li> </ul>
Апрель Бэби-дэнс Стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок</li> <li>- Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу</li> <li>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»</li> <li>III. Стретчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик»</li> </ul>
Май Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма</li> <li>- Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами.</li> <li>ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</li> <li>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»</li> <li>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»</li> </ul>

## **Список используемой литературы**

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г. 7. Степ-дэнс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010. 9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данс»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство пресс., 2000. 10. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
11. Т.А. Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-дэнс". С.-П. 2007.
14. Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)
16. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми)