

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 29.08.2024г. № 3

**Утверждена**

приказом по ГБДОУ детскому саду № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
от 29.08.2024г. № 44-од  
Заведующий \_\_\_\_\_ /Г.Н.Рожкова/

**Рабочая программа**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Детский фитнес Спортник-Бэби»**  
для детей 3-4 лет  
срок реализации: 1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Николенко Екатерина Дмитриевна

Санкт-Петербург  
2025 г.

## Содержание

### 1. Целевой раздел Программы

|                                                            |   |
|------------------------------------------------------------|---|
| Пояснительная записка.....                                 | 3 |
| 1.1 Отличительные особенности Программы, актуальность..... | 3 |
| 1.2 Цели и задачи Программы.....                           | 4 |
| 1.3 Планируемые результаты освоения Программы.....         | 5 |

### 2. Содержательный раздел Программы

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Учебный план.....                                                                    | 6  |
| 2.2. Календарный учебный график.....                                                      | 8  |
| 2.3. Содержание Программы.....                                                            | 10 |
| 2.4. Проведение занятий по физкультурно-оздоровительной<br>программе детский фитнес ..... | 14 |

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

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Особенности организации предметно-пространственной<br>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 «Спортник-Бэби» разработана в соответствии со следующими документами:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 г.);
- распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. № 1676-р «Критерии оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» и иные действующие нормативные акты;
- Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее – ФОП) разработанной в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).
- устав ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 26.06.2022 № 1911-р;
- лицензия на осуществление образовательной деятельности от 19.09.2012 № 2526 (Приложение № 3 на право осуществления дополнительного образования серия 78ПО1 №0004059).

Детский фитнес «Спортник-Бэби» – Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе основной 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 3-4 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 занятий в год.

Время занятий - занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, 15 минут для групп младшего 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 3-4 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 навыка пластичности, 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 совершенствования.
- 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 – подгрупповая.

Занятия проводятся один раз в неделю. В месяц проводится четыре занятия. Все занятия проводятся во второй половине дня. Время проведения занятия варьируется в соответствии с возрастом детей и «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 1.2.3685-21).

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

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной деятельности:  
- начальная диагностика (ноябрь); - итоговая диагностика (май).

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

#### **Предполагаемые результаты к концу года (3-4 года)**

- Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового Стретчинга.
- Умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом).
- Освоили составные элементы движений.
- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

#### **Формы подведения итогов**

Итоги реализации программы предоставляются 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

**Учебный план** разработан в соответствии с нормативно-правовой базой, включающей следующие документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 г.);
- распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. № 1676-р «Критерии оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» и иные действующие нормативные акты;
- устав ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 26.06.2022 № 1911-р;
- лицензия на осуществление образовательной деятельности от 19.09.2012 № 2526 (Приложение № 3 на право осуществления дополнительного образования серия 78ПО1 №0004059).

Учебный план направлен на реализацию **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Детский фитнес «Спорт-Бэби»** для детей 2-7 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, дыхательная разминка, 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 3 – 4 лет

| № | Название раздела, темы | Количество часов всего | Формы контроля                                                        |
|---|------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 | Входная диагностика    | 1                      | Обследование                                                          |
| 2 | Зверо – аэробика       | 5                      | Физические качества:<br>1.гибкость:<br>2.координационные способности; |

|   |                        |           |                                                                                  |
|---|------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Лого – аэробика        | 5         | - точность движения;<br>- равновесие;<br>- ритм движения;                        |
| 4 | Силовая гимнастика     | 5         | - расслабление;<br>- мелкая моторика;<br>3.быстрота                              |
| 5 | Бэби-Денс              | 6         | - движение;<br>- темп движения;                                                  |
| 6 | Стретчинг              | 6         | - двигательная реакция<br>Сердечно сосудистая и<br>дыхательная система           |
| 7 | Дыхательная гимнастика | 6         | Опорно-двигательный аппарат<br>- Осанка;<br>- Плоскостопие;<br>- Мышечный корсет |
| 8 | Итоговая диагностика   | 1         | Обследование                                                                     |
|   | <b>Всего</b>           | <b>35</b> |                                                                                  |

*\*1 час равен 1 учебному часу* в соответствии с возрастом ребенка, согласно СанПиН 1.2.3685-21.

## 2.2. Календарный учебный график

### Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей с 15 сентября по 30 мая 2025 года.

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детский фитнес «Спортик-Бэби» для детей 3 – 7 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 детский сад № 39 Кировского района Санкт-Петербурга.

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

- воспитанники от 3 до 4 лет – 15 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 | 15.09.2025 | 30.05.2026 | 35 | 35 |
|-------|------------|------------|----|----|

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

| <b>Группы</b>      | <b>Вторая младшая группа № 4</b> | <b>Вторая младшая группа № 6</b> |
|--------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <b>Дни недели</b>  |                                  |                                  |
| <b>Понедельник</b> |                                  | 16.25-16.40                      |
| <b>Вторник</b>     | 16.00-16.15                      |                                  |
| <b>Среда</b>       |                                  |                                  |
| <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 3 - 4 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»,
- «Куточка насадка»,
- «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 притоном

- 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 в лево – выдох через полукруглый 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 – поочередно;
- подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- подъем рук поочередно вверх, вниз;
- бег и ИУ в сочетании с музыкой
- ползание 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 с 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 поднятие 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;
- подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- подъем 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 в верх;
- стоя поднимать мяч в верх 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»,
- «Неваляшка»,
- «Ванька-встанька»,
- «Приседаем»,
- «Прыжки»

#### **Основные движения:**

- шаги;
- марши на месте;
- 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 вверх, вниз;
- 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 внимания, 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 помощь товарищам в сложных ситуациях.

## Календарно – тематический план

### Возрастная группа 3 – 4 лет

#### ЗАДАЧИ:

- Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стретчинга.
- Упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релакс).
- Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.

| Задачи                                                                                                                            | Содержание занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов в неделю |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Сентябрь</b><br>3 – я неделя                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                     |
| 1.Мониторинг<br>Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Куточка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер» |                       |
| 4 – я неделя                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |
| Закрепление                                                                                                                       | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок»,                                                                                                                                                                                  |                       |
| <b>Октябрь</b><br>1 – я неделя                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                     |
| 1 Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками                                                 | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»                                                                                             |                       |
| 2 – я неделя                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                     |
| Закрепление                                                                                                                       | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок»,                                                                                                                                                                                  |                       |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                       | «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»<br>III (ДГ) «Еж», «Поехали. Дыхательная гимнастики!»                                                                                                                                                                                                                             |   |
| 3 – я неделя                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Формировать чувство ритма,<br>продолжать учиться ИУ                                   | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер» |   |
| 4 – я неделя                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Закрепление                                                                           | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер» |   |
| <b>Ноябрь</b><br>1 – я неделя                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Упражняться в беге и ходьбе,<br>разучивать подбрасывание и ловлю<br>мяча двумя руками | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»                                                                                    |   |
| 2 – я неделя                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Закрепление                                                                           | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»                                                                                    |   |
| 3 – я неделя                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Формировать правильную осанку и<br>чувство ритма                                      | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»                                                                                |   |
| 4 – я неделя                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Закрепление                                                                           | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                          | <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны»</p> <p>III.ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»</p>                                                                                                                                |   |
| <p align="center"><b>Декабрь</b></p> <p align="center">1 – я неделя</p>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно. | <p>I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»</p>                                                            |   |
| <p align="center">2 – я неделя</p>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| Закрепление                                                                                              | <p>I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»</p>                                                            |   |
| <p align="center">3 – я неделя</p>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.  | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p> |   |
| <p align="center">4 – я неделя</p>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| Закрепление                                                                                              | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p> |   |
| <p align="center"><b>Январь</b></p> <p align="center">2-3 – я неделя</p>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
| Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения                                                    | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок»,</p>                                                                                                                                                                                        |   |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| звуков и четверостиший<br>одновременно, формировать<br>устойчивое равновесие                     | «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»                                                                                                                                                                                                                             |   |
| 4 – я неделя                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Закрепление                                                                                      | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»                                                                                             |   |
| 5 – я неделя                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Продолжать закреплять навыки в<br>ползание                                                       | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер» |   |
| <b>Февраль</b><br>1 – я неделя                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Продолжать упражняться в беге и<br>ходьбе, разучивать подбрасывание<br>и ловлю мяча двумя руками | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»                                                                        |   |
| 2 – я неделя                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Закрепление                                                                                      | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»                                                                        |   |
| 3 – я неделя                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Продолжать формировать<br>правильную осанку и чувство<br>ритма                                   | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты»<br>III. ИМП: «Тихо-громко».<br>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»                                                                    |   |
| 4 – я неделя                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Закрепление                                                                                      | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                               | <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты»</p> <p>III.ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»»</p>                                                                                                                   |   |
| <b>Март</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| 1- я неделя                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой                                                               | <p>I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»</p>                                                            |   |
| 2 – я неделя                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| Закрепление                                                                                                   | <p>I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»</p>                                                            |   |
| 3 – неделя                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п. | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p> |   |
| 4 – я неделя                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| Закрепление                                                                                                   | <p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p> |   |
| <b>Апрель</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| 1 – я неделя                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за                                                      | <p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок»,</p>                                                                                                                                                                                        |   |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| правильным дыханием                                      | «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»                                                                                                                                                                                                                             |   |
| 2 – я неделя                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Закрепление                                              | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок»,<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»                                                                                                                             |   |
| 3 – я неделя                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Совершенствовать ходьбу из разных и.п.                   | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Куточка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер» |   |
| 4-5 – я неделя                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| Закрепление                                              | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Куточка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер» |   |
| <b>Май</b><br>1 – я неделя                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате»<br>III.ИМП: «Тихо-громко».<br>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»                                                            |   |
| 2-3- я неделя                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| Мониторинг<br>Закрепление                                | Наблюдение и тестирование.<br>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях<br>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате»<br>III.ИМП: «Тихо-громко».<br>Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»                              |   |

| 4 – я неделя                                       |                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»<br>III.ИМП: «Узнай кто позвал».<br>Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда» |   |

## Содержание

### Возрастная группа 3 – 4 лет

| Месяц, раздел                                       | Содержание                                                                                                                                                                                                                    | Контроль и учет                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь<br><br>Лого-аэробика Дыхательная гимнастика | - Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.<br>Учить правильно дышать носом.<br>- Формировать чувство ритма, продолжать учиться ИУ                   | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Куточка наседка», «Коза-дереза»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик» |
| Ноябрь<br><br>Силовая гимнастика<br>Стретчинг       | - Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками<br>- Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стретчинга<br>Формировать правильную осанку и чувство ритма. | I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»<br>III.ИМП: «Узнай кто позвал».<br>Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»                                      |
| Декабрь<br><br>Зверо-аэробика Стретчинг             | - Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а также высокий подъем коленей поочередно.<br>- Разучивать ползание разными                                                                                    | I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».<br>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»<br>III.ИМП: «Котята и клубочки»<br>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».      |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Январь<br><br>Лого-аэробика Дыхательная гимнастика | - Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.<br>- Продолжать закреплять навыки в ползание                                                                                    | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик» |
| Февраль<br><br>Силовая гимнастика<br>Стретчинг     | - Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками<br>- Продолжить учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стретчинга<br>- Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»<br>III. ИМП: «Узнай кто позвал».<br>Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»                                    |
| Март<br><br>Зверо-аэробика Стретчинг               | - Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой<br>- Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.                                                                                            | I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».<br>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»<br>III. ИМП: «Котята и клубочки»<br>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».     |
| Апрель<br><br>Лого-аэробика Дыхательная гимнастика | - Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием<br>- Совершенствовать ходьбу из разных и.п.                                                                                                                                      | I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»<br>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза»<br>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик» |
| Май<br><br>Бэби-дэнс Стретчинг                     | - Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками<br>- Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче                                                                                                                                              | I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями<br>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»<br>III. ИМП: «Узнай кто позвал».<br>Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»                                    |

### 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-Дансе»: (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)