

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №18 «МИШУТКА»

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического  
совета  
от «26» марта 2026 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №18  
«Мишутка»  
А.А. Нухова  
«04» апреля 2025 г.  
Приказ № ДС18-11-194/5

**Подписано электронной подписью**  
Сертификат:  
00A31B0D71E101D704960B32D66F10B208  
Владелец:  
Нухова Альфия Анваровна  
Действителен: с 29.07.2024 по 22.10.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Спортивный клуб Мишутка»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 3-4 года  
Авторы-составители программы:  
Петрук Елена Николаевна  
Масленникова Мария  
Александровна  
педагоги дополнительного  
образования

г. Сургут, 2025

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеразвивающая (общеобразовательная) программа спортивный клуб «Мишутка» физкультурно-спортивной направленности составлена, с учётом особенностей возраста и уровня подготовки воспитанников. Направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребёнка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни. Программа рассчитана на дошкольников 3-4 лет и реализуется в течение 1 года, объем программы 36 часов.

В процессе реализации программы спортивный клуб «Мишутка» используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 3 до 4 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой форме.

По итогам обучения дети будут:

### **Знать:**

- то гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- основные виды закаливания организма;

### **Уметь:**

- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;
- воспитаны качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Название программы                                       | Спортивный клуб «Мишутка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Направленность программы                                 | Физкультурно-спортивная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Уровень программы                                        | Стартовый                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ФИО автора (составителя) программы                       | Масленникова Мария Александровна<br>Петрук Елена Николаевна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Год разработки или модификации                           | 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Где, когда и кем утверждена программа                    | Педагогическим советом МБДОУ №18<br>«Мишутка» от «26» марта<br>2025 г.<br>Протокол №3<br>Приказ от 04.04.2025 №ДС18-11-195/5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Информация о наличии рецензии/<br>экспертного заключения | Нет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Цель                                                     | Укрепление физического и психического здоровья детей с учётом их возрастных и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Задачи                                                   | <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать у детей мелкую моторику пальцев рук, общую моторику, координацию движений, память, внимание, воображение;</li> <li>- Содействовать развитию основных видов движений; овладению движений имитационного характера; сюжетными подвижными играми; профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.</li> <li>- Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах, умение ориентироваться в пространстве;</li> <li>- Развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию.</li> </ul> <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);</li> <li>- Формировать зрительные и слуховые ориентировки;</li> <li>- Приобщать к здоровому образу жизни;</li> <li>- Оказать благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребенка.</li> </ul> |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          | <b>Воспитательные:</b><br>-Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;<br>- Воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Планируемые результаты освоения программы                                                | По итогам обучения дети будут:<br><b>Знать:</b><br>-то гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;<br>- о здоровом образе жизни;<br>- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;<br>-основные виды закаливания организма;<br><br><b>Уметь:</b><br>-выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;<br>-проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;<br>- воспитаны качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;<br>- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;<br>- воспитана потребность в здоровом образе жизни. |
| Срок реализации программы                                                                | 1 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Количество часов в неделю/год                                                            | Количество часов в неделю - 1 час<br>Количество часов в год - 36 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Возраст обучающихся                                                                      | 3-4 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Формы занятий                                                                            | Подгрупповые, очные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Методическое обеспечение                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:<br>- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 10 человек и отвечающего правилам СанПин;<br><br>Наличие необходимого оборудования согласно списку:<br>- мячи;<br>- обручи;<br>- гимнастические палки;<br>- скамья;<br>- гимнастическая стенка;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- степ-платформа;</li> <li>- ленточки;</li> <li>- флажки;</li> <li>- детские гантели;</li> <li>- массажные мячи, ребристые дорожки, массажные коврики, ортопедические коврики, массажные островки и т.д;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- дуги для подлезания;</li> <li>- мешочки для метания.</li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа спортивный клуб «Мишутка» разработана для детей дошкольного возраста (3-4 лет), направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребёнка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».](#)

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБДОУ №18 «Мишутка».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

### **Актуальность программы:**

Дошкольный возраст – время, когда активно формируются физические качества, закладывается фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма.

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую значимость и остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. В этой связи актуальной становится

проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение функциональных возможностей человека. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, её пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Это один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавших популярность во всем мире.

Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Детский фитнес – занимательная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения, увеличивающая функциональные резервы организма.

**Новизна программы:**

Заключается в том, что она направлена не только на развитие общефизических качеств ребёнка, укрепление его здоровья, но также на развитие интеллектуальных способностей детей с разной физической подготовкой (способность воспринимать, запоминать, прогнозировать).

**Направленность:** физкультурно – спортивная.

**Уровень освоения программы:** стартовый

**Отличительные особенности программы:**

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в предоставлении возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучения детей в возрасте 3-4 лет.

**Количество обучающихся в группе:** 5-9 человек.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Объем программы:** 36 часов.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 0,5 академическому часу.

**Форма(ы) обучения:** очная.

На занятиях по программе «Спортивный клуб Мишутка» применяется индивидуальный подход, как для более выдающихся обучающихся, так и для детей, испытывающих трудности в усвоении программы.

#### *Основные формы занятий:*

Теоретическая часть представляет собой беседу на заданную тему, сообщение новой темы и объяснения задания.

Практическая часть включает создание творческой работы самостоятельно или под руководством педагога.

При реализации программы используются различные **методы обучения:**

1. Словесные: рассказ, объяснение нового материала;
2. Наглядно-практические: показ новых игр, техник, демонстрация иллюстративного материала;
3. Проблемно - исследовательские: апробирование новых приемов, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Программа предполагает соединение практических и теоретических занятий обучения в единое целое, что обеспечивает единое решение познавательных, практических задач.

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические. Занятия имеют преимущественно практический характер, включающий игровые моменты, соответствующие возрасту обучающихся. Лишь небольшая часть занятий проводится в форме рассказа и бесед. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием новейших методик, пояснения с примерами наглядного показа.

#### **Цель программы:**

Укрепление физического и психического здоровья детей с учётом их возрастных и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формировать зрительные и слуховые ориентировки;
- Приобщать к здоровому образу жизни;
- Оказать благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребенка.

##### **Развивающие:**

- Развивать у детей мелкую моторику пальцев рук, общую моторику, координацию движений, память, внимание, воображение;



- Содействовать развитию основных видов движений; овладению движений имитационного характера; сюжетными подвижными играми; профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.
  - Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах, умение ориентироваться в пространстве;
  - Развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию.
- Воспитательные:**
- Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
  - Воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность.

### Учебный план

| №<br>п/п | Название раздела, тема    | Количество часов |        |          | Формы аттестации /<br>контроля |
|----------|---------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|          |                           | Всего            | Теория | Практика |                                |
| 1        | Дыхательная гимнастика    | 12               | 6      | 6        | Беседа, практические задания   |
| 2        | Профилактика плоскостопия | 12               | 4      | 8        | Беседа, практические задания   |
| 3        | Детский фитнес            | 6                | 2      | 4        | Беседа, практические задания   |
| 4        | Звероаэробика             | 6                | 2      | 4        | Беседа, практические задания   |
|          | Итого                     | 36               | 14     | 22       |                                |

### Содержание учебного плана

#### **Дыхательная гимнастика - 12 часов**

##### *Теория:*

Инструктаж по технике безопасности. Беседа о важности правильного дыхания.

##### *Практика:*

Упражнения дыхательной гимнастики в форме игровых процедур: надует пузыр, подует на листочек, ветерок, подуи на пёрышко, паровозик.

#### **Профилактика плоскостопия - 12 часов**

##### *Теория:*

Инструктаж по технике безопасности. Понятия об основах личной гигиены. Приобщать к участию в занятиях по физической культуре, объяснять, почему важно, нужно и полезно ей заниматься.

*Практика:*

Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороны стопы, перекатом с пятки на носок, по канату, и др.), комплекс упражнений для стоп на стуле, с предметами (гимнастические палки, массажные валики, массажные коврики, мелкие предметы).

**Детский фитнес - 6 часов**

*Теория:*

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство детей с героями необходимой сказки для выполнения упражнений.

*Практика:*

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Сказки «Солнышко и дождик», «Спать пора», «Лесовички», «Кто поможет воробью?», «Волшебные яблоки», «Невоспитанный мышонок», «Пусть приходит зима», «Как у слонёнка хвост появился», «Три брата», «Рябинка», «Воробей и карасик», «Близко и далеко», «Хвастунишка», «Лягушка и лошадка», «Верный слуга», «Чижики», «Белая змея», «Ёженька», «Как море стало солёным» и др.

**Звероаэробика - 6 часов**

*Теория:*

Комплекс упражнений, имитирующих движение животных. Дети знакомятся с животными, которые живут в разных странах и уголках планеты.

*Практика:*

Дети внутренне преобразуются, меняются в движениях, когда превращаются в разных зверят, «бабочки» - расправляют крылья и готовы лететь на цветочную полянку,, «гуси» - вытягивают шеи и важно шипят и др.

Можно двигаться на четвереньках головой вперед, ногами вперед, боком, вращаясь с продвижением вперед, назад, с прыжками.

Зверюшки могут носить различные предметы: палки, мячи, элементы мягкого конструктора. Занятия проходят в игровой форме.

**Планируемые результаты освоения программы**

По окончании изучения программы обучающийся должен:

**Знать:**

- то гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- основные виды закаливания организма;

**Уметь:**

- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;
- воспитаны качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный ученый график

**Количество учебных недель: 36**

**Количество учебных дней: 72**

**Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01 сентября 2025 г. по 31 декабря 2025 г.**

**2 полугодие – 09 января 2026 г. по 31 мая 2026 г.**

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                        | Место проведения | Форма контроля                   |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------|
| 1     | Сентябрь |       | 09:00-09:20              | групповая     | 1            | <b>«Радостная встреча»</b><br>1. Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях в спортивном зале.<br>2. Укреплять мышечный корсет;<br>3. Вызвать интерес к занятиям                                                                                    | Спортивный зал   | Наблюдение, практические задания |
| 2     | Сентябрь |       | 09:00-09:20              | групповая     | 1            | <b>«Дождик на коротких ножках»</b><br>1.Познакомить детей со спортивным инвентарем, способами его использования;<br>2.Обучать элементам правильной ходьбы;<br>3. Укреплять мышечный корсет;<br>4. Вызвать интерес к занятиям<br>5. Развивать работу органов дыхания | Спортивный зал   | Наблюдение, практические задания |
| 3     | Сентябрь |       | 09:00-09:20              | групповая     | 1            | <b>«Маленькие ножки, ходят по дорожкам»</b><br>1. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию.                                                                                                                                             | Спортивный зал   | Наблюдение, практические задания |

|   |          |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                                  |
|---|----------|--|-------------|-----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|   |          |  |             |           |   | 2. Укреплять и развивать силу мышц ног<br>3. Знакомить с элементами расслабления;<br>4. Развивать интерес к физическим упражнениям;<br>5. Развивать работу органов дыхания                                                                              |                |                                  |
| 4 | Сентябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Осенние листочки»</b><br>1. Укреплять мышечный корсет;<br>2. Обучать элементам правильной ходьбы;<br>3. Развивать координацию движений;<br>4. Обучать элементам самомассажа (использование массажных мячей).<br>5. Развивать работу органов дыхания | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 5 | Сентябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>« В гости к зайке»</b><br>1. Формировать у детей правильную осанку;<br>2. Укреплять и развивать мышцы рук, спины, ног, живота.<br>3. Развивать коммуникативные качества<br>4. Развивать работу органов дыхания                                       | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 6 | Сентябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»</b><br>1. Правила выполнения упражнений.<br>2. Правила выполнения основных видов движения и игровых оздоровительных упражнений.<br>3. Развивать работу органов дыхания                                      | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 7 | Сентябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«По ниточке»</b><br>1. Правила выполнения основных видов                                                                                                                                                                                             | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|    |          |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                                  |
|----|----------|--|-------------|-----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|    |          |  |             |           |   | <p>движения и игровых оздоровительных упражнений.</p> <p>2. Проводить профилактику плоскостопия с помощью оздоровительных дорожек.</p> <p>3. Развивать работу органов дыхания</p>                                                               |                |                                  |
| 8  | Сентябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Ловкие зверята»</b></p> <p>1. Упражнять с выполнением задания для стоп и осанки</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах, на месте и с продвижением вперед.</p> <p>3. Развивать работу органов дыхания</p>                            | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 9  | Октябрь  |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Зарядка для хвоста»</b></p> <p>1. Формировать у детей правильную осанку.</p> <p>2. Укреплять у детей крупные группы мышц плечевого пояса и спины.</p> <p>3. Познакомить с ритмическим танцем: «Зарядка для хвоста»</p>                   | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 10 | Октябрь  |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Вышли зайки на парад»</b></p> <p>1. Проводить профилактику плоскостопия с помощью оздоровительных дорожек.</p> <p>2. Развивать и укреплять группы мышц – плечевого пояса, рук и ног.</p>                                                 | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 11 | Октябрь  |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Вот так ножки»</b></p> <p>1. Проводить профилактику плоскостопия с помощью оздоровительных дорожек.</p> <p>2. Развивать координацию движений, выносливость и ловкость.</p> <p>3. Укреплять группы мышц – плечевого пояса, рук и ног.</p> | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|    |         |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                                  |
|----|---------|--|-------------|-----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
| 12 | Октябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Ребята и зверята»</b></p> <p>1. Учить детей передавать образ животного в движение</p> <p>2. Продолжаем упражнять ходьба со сменой темпа.</p>                                                                                                                                       | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 13 | Октябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Веселые танцоры»</b></p> <p>1. Закреплять правильную осанку во время игры «Найди себе место»</p> <p>2. Знакомить детей с новым комплексом физических упражнения в парах.</p>                                                                                                       | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 14 | Октябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Маленькая елочка»</b></p> <p>1. Формировать у детей правильную осанку;</p> <p>2. Учить детей начинать и заканчивать упражнения по сигналу, сохраняя заданный темп.</p> <p>3. Укреплять мышцы стопы;</p> <p>4. Обучать элементам самомассажа (с использованием массажных мячей)</p> | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 15 | Октябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«В гостях у сказки «Колобок»</b></p> <p>1. Упражнять детей в сохранении равновесия.</p> <p>2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.</p> <p>3. Развивать координацию движений, ловкость.</p> <p>4. Развивать чувство ритма.</p>                         | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 16 | Октябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Зашагали ножки»</b></p> <p>1. Совершенствовать двигательные навыки детей: ползание, прыжки</p> <p>2. Упражнять в равновесии.</p> <p>3. Развивать координацию движений, выносливость и ловкость.</p>                                                                                | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|    |        |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                                  |
|----|--------|--|-------------|-----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|    |        |  |             |           |   | 4. Воспитывать умение выражать эмоции и творчество в движении.                                                                                                                                                                                                                             |                |                                  |
| 17 | Ноябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Веселые зайки»</b></p> <p>1. Учить детей при выполнении ОРУ правильно занимать исходное положение, выполнять движения согласованно.</p> <p>2. Учить правильно держать осанку.</p> <p>3. Развивать общую выносливость</p> <p>4. Развивать подражание и выразительность движений.</p> | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 18 | Ноябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«На птичьем дворе»</b></p> <p>1. Учить детей воспринимать показ, как образец для самостоятельного выполнения упражнения.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления.</p> <p>3. Развивать ловкость в подвижных играх.</p>                                           | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 19 | Ноябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Летчики»</b></p> <p>1. Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>2. Закреплять навыки бега по ограниченной площади.</p> <p>3. Совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.</p>                                                                   | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 20 | Ноябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Мой веселый звонкий мяч»</b></p> <p>1. Ползание, лазание: по-пластунски по полу, по гимнастической скамейке (стоя в упоре на коленях, подтягиваясь руками, на животе с помощью рук и ног).</p> <p>2. Упражнения на развитие равновесия: ходьба с перешагиванием через один и</p>    | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |



|    |        |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                                  |
|----|--------|--|-------------|-----------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|    |        |  |             |           |   | несколько набивных мячей, рейки лестницы, приподнятой на высоту.<br>3. Катание мяча из разных исходных положений (сидя в приседе, стоя).                                                                                                                                                                                                                                    |                |                                  |
| 21 | Ноябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>Палочка-помогалочка»</b></p> <p>1. Формирование навыков равновесия: стойка на одной ноге с различным положением рук, с мешочком на голове.</p> <p>2. Ходьба по ограниченной поверхности (доске, между линиями) с мешочком на ладони различными способами (приставным шагом прямо и боком, спиной).</p> <p>3. Ползание под препятствие ранее изученными способами.</p> | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 22 | Ноябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«В гости к нам пришел Петрушка»</b></p> <p>1. Учить выполнять упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>2. Учить прокатывать мяч в прямом направлении</p> <p>3. Содействовать развитию координации, общей выносливости, силы и гибкости.</p>                                                                                                               | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 23 | Ноябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Незнайка в стране здоровья»</b></p> <p>1. Дать детям общее представление здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться</p> <p>2. Учить выполнять прыжок вверх с места.</p>                                                                                                                                                                        | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 24 | Ноябрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Ловишки»</b></p> <p>1. Формировать навыки прыжков: полу- приседы «пружинка» на месте, продвигаясь на шаг вперед-назад, вправо-влево.</p>                                                                                                                                                                                                                             | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|    |         |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                                  |
|----|---------|--|-------------|-----------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|    |         |  |             |           |   | 2. Дать представление о катание обруча одной, двумя руками между предметами, бег с катанием обруча.<br>3. Уточнить и закрепить ползание по доске, гимнастической скамейке изученными способами.                                                                                                                                               |                |                                  |
| 25 | Декабрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>« Мишка-Топтыжка»</b></p> <p>1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту реакции на сигналы</p> <p>2. Проводить профилактику плоскостопия с помощью оздоровительных дорожек.</p> <p>3. Совершенствовать двигательные умения (ползание на четвереньках, ходьба по уменьшенной опоре)</p> <p>4. Развивать чувства ритма.</p> | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 26 | Декабрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Нам мороз нипочем»</b></p> <p>1. Учить детей выполнять прыжки в чередование с ходьбой.</p> <p>2. Ходить по кругу в правую и в левую сторону по указаниям педагога.</p>                                                                                                                                                                 | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 27 | Декабрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Мы сильные и ловкие!»</b></p> <p>1. Учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке;</p> <p>2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч;</p> <p>3. Пролезании через туннель.</p>                                                                                                                                                | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 28 | Декабрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«У солнышка в гостях»</b></p> <p>1. Формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, улитка, птица, пловцы, ёжик, горка, бег;</p> <p>2. Развивать гибкость в мышцах и</p>                                                                                                                                 | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|    |         |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                                  |
|----|---------|--|-------------|-----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|    |         |  |             |           |   | суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса;<br>3. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве;<br>4. Способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания.                                             |                |                                  |
| 29 | Декабрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Игра с ёжиками»</b><br>1. Упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке;<br>2. Учить выполнять движения в соответствии с текстом, способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания.     | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 30 | Декабрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Снежинки-пушинки»</b><br>1. Учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку;<br>2. Упражнять в равновесии, прыжках через кубики, пролезании;<br>3. Способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания. | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 31 | Декабрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Быстрые бельчата»</b><br>1. Обучать элементам правильной ходьбы;<br>2. Укреплять мышечный корсет;<br>3. Вызвать интерес к занятиям<br>4. Развивать работу органов дыхания                                                                           | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 32 | Декабрь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Обезьянки»</b><br>1. Ползание: на четвереньках по линии, по бревну.                                                                                                                                                                                 | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|    |        |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                                  |
|----|--------|--|-------------|-----------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|    |        |  |             |           |   | 2. Прыжки на двух ногах через предметы, линии.<br>3. Развивать работу органов дыхания                                                                                                                                                                                                   |                |                                  |
| 33 | Январь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«На лесной лужайке»</b><br>1. Учить детей прыгать на двух ногах, развивать быстрый бег, учить называть диких животных.<br>2. Упражнять в равновесии, прыжках через кубики, пролезании;<br>3. Способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания.                    | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 34 | Январь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«К обезьянкам в гости»</b><br>1. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию.<br>2. Укреплять и развивать силу мышц ног<br>3. Знакомить с элементами расслабления;<br>4. Развивать интерес к физическим упражнениям;<br>5. Развивать работу органов дыхания | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 35 | Январь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Дружные ребята»</b><br>1. Укреплять мышечный корсет;<br>2. Обучать элементам правильной ходьбы;<br>3. Развивать координацию движений;<br>4. Обучать элементам самомассажа (использование массажных мячей).<br>5. Развивать работу органов дыхания.                                  | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 36 | Январь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Мы играем!»</b><br>1. Формировать у детей правильную осанку;<br>2. Учить детей начинать и                                                                                                                                                                                           | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|    |        |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                                  |
|----|--------|--|-------------|-----------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|    |        |  |             |           |   | заканчивать упражнения по сигналу, сохраняя заданный темп.<br>3.Укреплять мышцы стопы;<br>4.Обучать элементам самомассажа (с использованием массажных мячей)                                                                                                               |                |                                  |
| 37 | Январь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | «Мы едем, едем, едем!»<br>1. Правила выполнения упражнений.<br>2. Правила выполнения основных видов движения и игровых оздоровительных упражнений.<br>3. Развивать работу органов дыхания.                                                                                 | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 38 | Январь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Весёлый зоопарк»</b><br>1.Правила выполнения основных видов движения и игровых оздоровительных упражнений.<br>2. Проводить профилактику плоскостопия с помощью оздоровительных дорожек.<br>3. Развивать работу органов дыхания                                         | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 39 | Январь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Пойграй-ка!»</b><br>1.Совершенствовать детей при выполнении ОРУ правильно занимать исходное положение, выполнять движения согласованно.<br>2. Учить правильно держать осанку.<br>3. Развивать общую выносливость<br>4.Развивать подражание и выразительность движений. | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 40 | Январь |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«В гости к бабушке»</b><br>1. Ползание, лазание: по-пластунски по полу, по гимнастической скамейке (стоя в упоре на коленях, подтягиваясь руками, на животе с                                                                                                           | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|    |         |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                                  |
|----|---------|--|-------------|-----------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|    |         |  |             |           |   | помощью рук и ног).<br>2. Упражнения на развитие равновесия: ходьба с перешагиванием через один и несколько набивных мячей, рейки лестницы, приподнятой на высоту.<br>3. Катание мяча из разных исходных положений (сидя в приседе, стоя).                                                                                                                 |                |                                  |
| 41 | Февраль |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Жучок – паучок»</b><br>1. Укреплять мышцы рук, спины.<br>2. Развивать гибкость и ловкость<br>3. Способствовать формированию правильной осанки<br>4. Воспитывать уверенность в своих силах.                                                                                                                                                             | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 42 | Февраль |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Паутинка»</b><br>1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту реакции на сигналы;<br>2. Проводить профилактику плоскостопия с помощью оздоровительных дорожек;<br>3. Совершенствовать двигательные умения (ползание на четвереньках с упором на ладони и стопы животом вверх, ходьба по уменьшенной опоре);<br>4. Развивать чувства ритма. | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 43 | Февраль |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Прогулка в лес»</b><br>1. Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног;<br>2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия;<br>3. Развивать подражание и выразительность движений;                                                                                                                                           | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|    |         |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                                  |
|----|---------|--|-------------|-----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|    |         |  |             |           |   | 4.Развивать навыки самомассажа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                                  |
| 44 | Февраль |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>« Поиграем мы с медведем»</b></p> <p>1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту реакции на сигналы;</p> <p>2. Совершенствовать двигательные умения (ползание на четвереньках, ходьба по уменьшенной опоре);</p> <p>3. Развивать чувства ритма.</p>                                                                    | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 45 | Февраль |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Весёлые мячики»</b></p> <p>1. Формировать у детей интерес и стремление заниматься фитнесом; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки;</p> <p>2. Учить детей ползать на четвереньках, толкая головой мяч до цели, отбивать мяч ногой в ворота;</p> <p>3. Развивать фантазию, творчество детей.</p> | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 46 | Февраль |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Хвастунишка»</b></p> <p>1. Учить детей передавать образ животного в движение</p> <p>2. Продолжаем упражнять ходьба со сменой темпа.</p>                                                                                                                                                                                            | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 47 | Февраль |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Мы сильные и ловкие»</b></p> <p>1. Учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в равновесии в ходьбе по «ёжикам» - балансирам;</p> <p>2. Развивать прыгучесть в прыжках на батуте;</p> <p>3. Научить детей определённым двигательным умениям.</p>                                    | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|    |         |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                                  |
|----|---------|--|-------------|-----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
| 48 | Февраль |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«В зимнем лесу»</b></p> <p>1. Развивать ловкость и координационные способности;</p> <p>2. Совершенствовать навыки выполнения композиции «Зарядка для зверят»;</p> <p>3. Развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию взрослого;</p> <p>4. Развивать ловкость и формировать мышечную силу в ходьбе по наклонной лестнице, спуске с наклонной лестницы, упражнять в прыжках, пролезании.</p> | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 49 | Март    |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Цветные автомобили»</b></p> <p>1. Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;</p> <p>2. Содействовать развитию чувства ритма; упражнять в седах и упорах;</p> <p>3. Воспитывать организованность и дисциплинированность;</p> <p>4. Развивать скоростно-силовые и координационные способности;</p> <p>5. Упражнять в равновесии, пролезании.</p>                  | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 50 | Март    |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Чудесный мешочек»</b></p> <p>1. Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;</p> <p>2. Развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки;</p> <p>3. Упражнять детей в бросании мешочков в цель, ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением</p>                                                                                   | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |



|    |      |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                                  |
|----|------|--|-------------|-----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|    |      |  |             |           |   | вперёд с зажатым между колен мешочком; ползании с мешочком на животе.                                                                                                                                                                                                                 |                |                                  |
| 51 | Март |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Встречаем весну»</b></p> <p>1. Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой.</p> <p>2. Учить играм с элементами соревнований.</p> <p>3. Развивать скоростно-силовые и координационные способности;</p> <p>4. Упражнять в равновесии, пролезании.</p>  | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 52 | Март |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Весенняя капель»</b></p> <p>1. Учить детей прыгать на двух ногах, развивать быстрый бег, учить называть диких животных.</p> <p>2. Упражнять в равновесии, прыжках через кубики, пролезании;</p> <p>3. Способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания.</p> | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 53 | Март |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«В гости к Айболиту»</b></p> <p>1. Обучать элементам правильной ходьбы;</p> <p>2. Укреплять мышечный корсет;</p> <p>3. Вызвать интерес к занятиям</p> <p>4. Развивать работу органов дыхания</p>                                                                                | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 54 | Март |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Кто дальше бросит мяч?»</b></p> <p>1. Прыжки: запрыгивание на предмет (куб, мягкое покрытие); спрыгивание толчком двух ног.</p> <p>2. Метание одной рукой маленького мяча (предметов разного веса).</p> <p><b>3. Ползание и лазание:</b> преодоление</p>                       | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|    |        |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                                  |
|----|--------|--|-------------|-----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|    |        |  |             |           |   | препятствия «Туннель» на четвереньках и лежа на животе.                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                                  |
| 55 | Март   |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Совушка»</b></p> <p>1. Прыжки: вверх на месте; в длину с места.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель предметов разной формы и веса.</p> <p>3. Уточнение и закрепление умений и навыков лазания по гимнастической стенке изученными способами.</p>                                                                     | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 56 | Март   |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Садовник и цветы»</b></p> <p>1. Метание в вертикальную цель одной рукой (правой, левой) мешочка с песком, маленького мяча (от плеча, снизу).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Уточнение и закрепление умений и навыков лазания по лесенке-стремянке ранее изученными способами.</p>                           | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 57 | Апрель |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«День и ночь»</b></p> <p>1. Формировать навыки в прыжках через короткую скакалку любым способом.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель одной рукой (правой, левой) мешочка с песком, маленького мяча (от плеча).</p> <p>3. Ползание различными способами в сочетании с подлезанием, перелезанием через препятствия.</p> | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 58 | Апрель |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Попробуй повтори»</b></p> <p>1. Обучать элементам правильной ходьбы;</p> <p>2. Укреплять мышечный корсет;</p> <p>3. Вызвать интерес к занятиям</p>                                                                                                                                                                       | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|    |        |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                                  |
|----|--------|--|-------------|-----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|    |        |  |             |           |   | 4. Развивать работу органов дыхания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                                  |
| 59 | Апрель |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Веселые путешественники»</b></p> <p>1. Ползание, лазание: по-пластунски по полу, по гимнастической скамейке (стоя в упоре на коленях, подтягиваясь руками, на животе с помощью рук и ног).</p> <p>2. Упражнения на развитие равновесия: ходьба с перешагиванием через один и несколько набивных мячей, рейки лестницы, приподнятой на высоту.</p> <p>3. Катание мяча из разных исходных положений (сидя в приседе, стоя).</p> | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 60 | Апрель |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Карусель»</b></p> <p>1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту реакции на сигналы</p> <p>2. Проводить профилактику плоскостопия с помощью оздоровительных дорожек.</p> <p>3. Совершенствовать двигательные умения (ползание на четвереньках, ходьба по уменьшенной опоре)</p> <p>4. Развивать чувства ритма.</p>                                                                                               | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 61 | Апрель |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Дружные зверята»</b></p> <p>1. Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;</p> <p>2. Содействовать развитию чувства ритма; упражнять в седах и упорах;</p> <p>3. Воспитывать организованность и дисциплинированность;</p> <p>4. Развивать скоростно-силовые и координационные способности;</p>                                                                                      | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|    |        |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                                  |
|----|--------|--|-------------|-----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|    |        |  |             |           |   | 5. Упражнять в равновесии, пролезании.                                                                                                                                                                                                                                  |                |                                  |
| 62 | Апрель |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Милые котятки»</b></p> <p>1. Правила выполнения упражнений.</p> <p>2. Правила выполнения основных видов движения и игровых оздоровительных упражнений.</p> <p>3. Развивать работу органов дыхания.</p>                                                           | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 63 | Апрель |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Кошка и мышки»</b></p> <p>1. Учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку;</p> <p>2. Упражнять в равновесии, прыжках через кубики, пролезании;</p> <p>3. Способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания.</p> | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 64 | Апрель |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Медвежата»</b></p> <p>1. Обучать элементам правильной ходьбы;</p> <p>2. Укреплять мышечный корсет;</p> <p>3. Вызвать интерес к занятиям</p> <p>4. Развивать работу органов дыхания</p>                                                                           | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 65 | Май    |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Птички в гнёздышках»</b></p> <p>1. Упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке;</p> <p>2. Учить выполнять движения в соответствии с текстом, способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания.</p> | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|    |     |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                                  |
|----|-----|--|-------------|-----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
| 66 | Май |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Сильные ручки»</b></p> <p>1. Развивать ловкость и координационные способности;</p> <p>2. Совершенствовать навыки выполнения композиции «Зарядка для зверят»;</p> <p>3. Развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию взрослого;</p> <p>4. Развивать ловкость и формировать мышечную силу в ходьбе по наклонной лестнице, спуске с наклонной лестницы, упражнять в прыжках, пролезании.</p> | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 67 | Май |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Смелые ребятки»</b></p> <p>1. Упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке;</p> <p>2. Учить выполнять движения в соответствии с текстом, способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания.</p>                                                                                                                                                | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 68 | Май |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«В гостях у лисички»</b></p> <p>1. Формировать навыки прыжков: полу- приседы «пружинка» на месте, продвигаясь на шаг вперед-назад, вправо-влево.</p> <p>2. Дать представление о катание обруча одной, двумя руками между предметами, бег с катанием обруча.</p> <p>3. Уточнить и закрепить ползание по доске, гимнастической скамейке изученными способами.</p>                                             | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 69 | Май |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <p><b>«Тук - тук»</b></p> <p>1. Правила выполнения упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Спортивный зал | Наблюдение, практические         |

|    |     |  |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                                  |
|----|-----|--|-------------|-----------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
|    |     |  |             |           |   | 2. Правила выполнения основных видов движения и игровых оздоровительных упражнений.<br>3. Развивать работу органов дыхания.                                                                                                                                                                                            |                | задания                          |
| 70 | Май |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Волчок»</b><br>1. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию.<br>2. Укреплять и развивать силу мышц ног<br>3. Знакомить с элементами расслабления;<br>4. Развивать интерес к физическим упражнениям;<br>5. Развивать работу органов дыхания                                              | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 71 | Май |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Весенняя капель»</b><br>1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту реакции на сигналы<br>2. Проводить профилактику плоскостопия с помощью оздоровительных дорожек.<br>3. Совершенствовать двигательные умения (ползание на четвереньках, ходьба по уменьшенной опоре)<br>4. Развивать чувства ритма. | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |
| 72 | Май |  | 09:00-09:20 | групповая | 1 | <b>«Покажи, что ты умеешь»</b><br>1. Ползание, лазание: по-пластунски по полу, по гимнастической скамейке (стоя в упоре на коленях, подтягиваясь руками, на животе с помощью рук и ног).<br>2. Упражнения на развитие равновесия: ходьба с перешагиванием через один и                                                 | Спортивный зал | Наблюдение, практические задания |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>несколько набивных мячей, рейки лестницы, приподнятой на высоту.</p> <p>3. Катание мяча из разных исходных положений (сидя в приседе, стоя).</p> <p>4. Мониторинг физической подготовленности детей.</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## **Условия реализации программы**

Для эффективной реализации программы следующих условий: Материально-техническое обеспечение:

Материально-технические условия – просторный спортивный зал с наличием:

- окон с открывающимися форточками;
- хорошим освещением.
- учебное помещение должно соответствовать требованиям санитарных и правил, установленных

Санитарными Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об

утверждении санитарных правил СП эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

### **Наличие необходимого оборудования согласно списку:**

- мячи;
- обручи;
- гимнастические палки;
- скамья;
- гимнастическая стенка;
- степ-платформа;
- ленточки;
- флажки;
- детские гантели;
- массажные мячи, ребристые дорожки, массажные коврики, ортопедические коврики, массажные островки и т.д;
- гимнастические маты;
- дуги для подлезания;
- мешочки для метания.

## **Методическое обеспечение программы**

Формы занятий, планируемых по каждой теме: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, эстафеты, самостоятельное выполнение заданий. Занятие проходит по типовой схеме:

- подготовительная (вводная) часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает



и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт воспитанников, в процессе выполнения движений под музыку.

### Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза: вводный — в начале программы, итоговый — в конце программы.

На этапе завершения программы дополнительного образования дети овладевают техникой выполнения элементов акробатики.

При реализации программы предусмотрено проведение оценки индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Во время тестирования важно учитывать:

- ~ индивидуальные возможности ребёнка;
- ~ особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Мониторинг проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности учитель физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

| №п/п | Ф.И.О | владеет комбинациями и упражнениями на | владеет дыхательными упражнениями | развита координация движений рук и ног, быстрота реакции | развито чувство равновесия | развита правильная осанка | сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности | ребенок чувствует и ощущает музыкальный ритм | Всего баллов |
|------|-------|----------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|
|      |       |                                        |                                   |                                                          |                            |                           |                                                                                                         |                                              |              |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка уровня развития:

**3 балла:** ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**2 балла:** ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**1 балл:** ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**Ранжирование успехов воспитанников:**

- высокий уровень: 1-1,4 балла;
- средний уровень: 1,5-2,2 балла;
- низкий уровень: 2,4-3 балла.

## Список литературы

### Для педагога:

1. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М.: Альянс, 2022. 208 с. ISBN: 978-5-00106-477-0
2. Мячи разные нужны, мячи разные важны! : физкультурный досуг / Л. А. Грибановская. – Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. – 2021. – № 8. – С. 49-52 : ил. – ISBN 0012-561X
3. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Л.Н. Волошина Т.В. Курилова. М.: Издательство «ГНОМ» -2014. -113с. ISBN - 5-296-00425-6.
4. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. Издательство «ТЦ СФЕРА» -2014. -162с. ISBN:978-5-9949-1609-4
5. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Н. П. Недовесова. Издательство «Детство Пресс» -2014. - 96с. ISBN 9785898149925
6. Лечебно профилактический танец «Фитнес данс». Учебное пособие-СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС, 2014.-384с., ил. ISBN978-5-89814-368-8
7. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста.-СПб.: ОООИздательство «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2015.-192с. ISBN 9785-906750-14-3.

### Для обучающихся:

2. Галанов А.С. М.: Физическое развитие. 36 карточек. Издательство ВАКО, -2019. -36с. ISBN: 9785408041824
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. -М.: Издательский центр «Академия», 2019.— 160 с. ISBN 5-7695-0669-5
- 3.Рубашкина Е.Н. Я здоровье сберегу, сам себе я помогу: [методическая разработка по дыхательной гимнастике / Е.Н. Рубашкина – Армавир, 2023. – 42 с.

### Для родителей (законных представителей):

1. Клаус Фопель: С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет. Пер. с нем. 2-е изд.- М.: 2010.143с. ISBN-978-5-98563-190-6
2. Юст Ронни, Мюллер Маттиас. Территория движения и творчества. 32 идеи для занятий по физическому развитию детей от 3 до 7 лет. Издательство Национальное образование, -2021. ISBN: 978-5-4454-1376-9
3. Прищепа.С.С. Играй и общайся. Физические упражнения для детей и их родителей. Издательство «ТЦ СФЕРА» -2022. -112с. ISBN 9785994930540
4. Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет. Инновационный педагогический проект. Программа. И.А. Стефанович. Издательство Учитель. 2015. ISBN 978-5-7057-3847-2

### Интернет-источники:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/10/19/kartoteka-dykhatelnoy-gimnastiki-dlya-detey-3-4-let>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/09/05/kompleksy-uprazhneniy-po-profilaktike-ploskostopiya-u-detey>

<https://infourok.ru/konspekt-zvero-aerobika-v-doshkolnom-uchrezhdenii-6854266.html>

<https://valsport.ru/blog/detskii-fitness-v-detskom-sadu/>

<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-rabochaya-programma-detskij-fitness-dlya-detej-3-4-let-6471056.html>