



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 126 г. Липецка

ПРИНЯТО
На педагогическом совете *п. 1*
Протокол от 19.08.2024г. № 1

Утверждено
Заведующая ДООУ №126
О.А. Белоусова
Приказ от 19.08.2024г. № 625



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

для детей дошкольного возраста (2 – 7 лет)
срок реализации программы – 5 лет

Разработчик:
Инструктор по ФК
Подделкова Ю.Н.

г. Липецк

№ п/п	Содержание	Страница
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи Программы	6
1.1.2	Принципы реализации Программы	8
1.1.3	Возрастные особенности детей дошкольного возраста	8
1.1.4	Планируемые результаты	14
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1.	Содержание программы «Детский фитнес» для детей первой младшей группы (2-3 года)	17
2.2.	Содержание программы «Детский фитнес» для детей второй младшей группы (3-4 лет)	19
2.3.	Содержание программы «Детский фитнес» для средней возрастной группы (4-5 лет)	22
2.4.	Содержание программы «Детский фитнес» для старшей возрастной группы (5-6 лет)	25
2.5.	Содержание программы «Детский фитнес» для подготовительной группы (6-7 лет)	28
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1.	Учебный план	32
3.2.	Материально-техническое обеспечение	32
3.3.	Литература	34

І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Разработка программы, осуществлена на основании нормативных документов и в соответствии с:

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

2. Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

4. Приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;

5. Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), действующим до 1 марта 2027 г. (далее – СанПиН 1.2.3685-21);

6. Санитарно-эпидемиологическими требованиями - санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующим до 1 января 2027 г. (далее - СП 2.4.3648-20);

7. Образовательная программа дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада №126 г. Липецк.

8. Адаптированная образовательная программа для дошкольников 5-7 лет с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 126 г. Липецка

9. Устав ДОО.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на

оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Сегодня одной из важных социальных задач является формирование будущего члена общества, человека с развитым мышлением, эстетическими потребностями, яркими творческими проявлениями, знакомого с основами общечеловеческой культуры, обладающими широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире. Поэтому родители и педагоги должны постоянно поддерживать и развивать в ребенке его собственное стремление к познанию окружающего.

Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств, оздоровительной гимнастики и ЛФК.

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

Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной образовательной организации, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса.

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» охватывает все возрастные категории. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол-мяч, степ-платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям, и родителям.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую, ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.).

Актуальность и новизна

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных организаций предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных организациях.

Проведение работы, направленной на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками, показало, что рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра и конфигурации, пластмассовые конструкции, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

Результаты обследования физического и психического состояния детей дошкольного возраста, проводимые в ходе этой работы, показали значительное улучшение развития двигательных качеств, коммуникативной и эмоционально - волевой сферы детей. Вместе с тем, у детей значительно повысился интерес, как к обязательным, так и к дополнительным занятиям, связанным с двигательной и игровой деятельностью.

Настоящая программа по детскому фитнесу реализуется на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст.2№80-ФЗ:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учет интересов всех граждан при разработке всех видов программ развития физической культуры и спорта;
- признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенство их прав на государственную поддержку.

В программе даны конкретные рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, комплектованию учебных групп.

1.1.1. Цель и задачи Программы

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

1. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.
6. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стрейчингу, логоритмике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (степ-платформы, ленты, мячи).

7. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
8. Развивать творческие способности воспитанников.
9. Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.
10. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.
11. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

Первая младшая группа (2-3 года)

- ✓ Повышать сопротивляемость организма.
- ✓ Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.
- ✓ Познакомить с основными видами движения через игровые упражнения.
- ✓ Упражнять в развитии и укреплении разных групп мышц.
- ✓ Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши слышать, нос – нюхать, ноги – стоять, прыгать, ходить, голова – думать, запоминать.

Вторая младшая группа (3-4 года)

- ✓ Повышать сопротивляемость организма.
- ✓ Укреплять опорно-двигательный аппарат.
- ✓ Формировать правильную осанку.
- ✓ Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка.
- ✓ Развивать и укреплять все основные мышечные группы
- ✓ Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
- ✓ Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшать обменные процессы в организме.
- ✓ Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.
- ✓ Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Средняя группа (4-5 лет)

- ✓ Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- ✓ Развивать координацию движений.
- ✓ Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- ✓ Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
- ✓ Улучшать музыкальную и двигательную память детей.

- ✓ Расширять двигательный опыт детей.
- ✓ Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

Старшая группа (5-6 лет)

- ✓ Обучать приемам релаксации и самодиагностики.
- ✓ Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.
- ✓ Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.
- ✓ Укреплять опорно-двигательный аппарат.
- ✓ Формировать правильную осанку.
- ✓ Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.
- ✓ Развивать и укреплять все основные мышечные.

Подготовительная группа (6-7 лет)

- ✓ Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование.
- ✓ Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении танцевальных упражнений и упражнений на степе.
- ✓ Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы.
- ✓ Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- ✓ Воспитание у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе.
- ✓ Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.
- ✓ Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

1.1.2. Принципы реализации Программы

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л. С. Выготского.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения
- в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, футбола, стретчинга, логоритмики, оздоровительной гимнастики и ЛФК. Детей в группе детского фитнеса обычно не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Заниматься детским фитнесом могут дети, начиная с 1,5 лет. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезны аэробика.

Возрастные особенности детей первой младшей группы (2-3 года)

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще очень

невелика. Все суставы ребенка в следствии слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью. При организации физических занятий следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать их нагрузку.

Масса тела у детей 2-х лет мальчики:12,4-13,7; девочки:11,7-14,1; рост мальчики: 85-92; девочки: 82-90.

Масса тела у детей 3-х лет мальчики: 13,7-15,3; девочки:13,1-16,7; рост мальчики: 92-99; девочки: 91-95.

На втором году жизни развивается самостоятельность детей, формируется предметно-игровая деятельность.

Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 гр., а рост 1см. длительность периода активности у детей 2-х лет составляет 4-5,5 часов.

На развитие основных движений ребенка влияют пропорции его тела. Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность.

Совершенствуется ходьба. Дети свободно передвигаются, взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через предметы, лежащие на земле.

В подвижных играх дети выполняют боковые шаги и медленно кружатся на месте. В начале третьего года дети активно лазают, взбираться по наклонной горке приставным шагом, позже на шведскую лесенку, а также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. Дети привыкают координировать свои действия с действиями друг друга. С помощью взрослого ребенок устанавливает сходства и различий между предметами, имеющими одинаковое название (большой красный мяч, маленький синий мяч и т.д.) дети производят действия по подражанию после показа взрослого.

Постепенно ребенок с помощью взрослого доводит начатое дело до конца. Совершенствуется самостоятельная деятельность детей в предметно-игровой деятельности, расширяется ориентировка в ближайшем окружении.

Постепенно привыкает соблюдать элементарные правила поведения, обозначаемые словом «можно», «нельзя», «нужно».

Детей приучают соблюдать «дисциплину расстояния», они сначала осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу, а затем играть вместе. Сначала по подсказке взрослого, а затем самостоятельно дети способны помогать друг другу. Одним из главных приобретений второго год совершенствование основных движений, особенно ходьба.

Совершенствуется регуляция поведения в результате общения со взрослым, ребенок начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых. В середине третьего года хорошо используются действия с предметами заместителями.

Основной формой мышления является наглядно-действенное. Детям в этом возрасте характерна не осознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. В этот период начинается

складываться и произвольность поведения. У детей появляется чувство гордости и стыда.

Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Формируется образ Я. В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности.

Детям 2-3 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей недостаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60%. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредоточиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

Возрастные особенности детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам — на 10 см, к четырем годам — на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков — 92,7, девочек — 91,6 см, а в 4 года — 99,3 и 98,7 см. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями.

Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков — 14, 6 кг, а девочек — 14, 1 кг. К 4 годам — 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года — 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года — 53, 9 см и 53, 2 см.

К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Сердечно-сосудистая система ребенка, по равнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг.

Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см.

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на

физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем.

Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Возрастные особенности детей старшей группы (от 5 до 6 лет)

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастные особенности детей подготовительной группы (от 6 до 7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 5-8 лет наблюдается незавершенность стопы.

В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основным проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия пропорцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела

и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дв в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 8 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

1.1.4. Планируемые результаты

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Ожидаемые результаты. Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Первая младшая группа:

- формирование навыков самостоятельного выражения имитационных движений;
- развитие воображение, слухового внимания, памяти;
- своевременное развитие моторных функций (умение управлять телом);

- совершенствование физиологических и психологических функций организма;
- обогащение двигательного опыта (уверенность, смелость, самостоятельная организация двигательной деятельности);
- повышение заинтересованности воспитанников, родителей, педагогов в формировании здорового образа жизни, приобщение к физической культуре.

Вторая младшая группа:

- сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремление к самостоятельности в двигательной деятельности;
- избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов и оздоровительных мероприятий;
- взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности;
- выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами;
- стремится сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- согласовывает движения и дыхания при выполнении упражнений по игровому стрейчингу.

Средняя возрастная группа:

- стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице;
- ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений степ-аэробики, силовой гимнастики с предметами и без;
- испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;
- может реализовать необходимые двигательные умения и навыки в аэробике в пальчиковой и дыхательной гимнастики, логоритмике;
- умеет управлять своим телом при овладении не традиционными способами оздоровления (самомассаж, релаксация);
- способен правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений;
- умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;

- выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегает и прыгает под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга.

Старшая возрастная группа:

- знает основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- умеет выполнять, показывать повадки животных;
- выполняет упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- умеет слушать музыку;
- выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- выполняет упражнения базовой фитнес-аэробики;
- делает упражнения правильно.

Подготовительная группа:

- сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплена осанка и свод стопы;
- наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;
- умения проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- сформированы у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики,

подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.
2. Фитбол-гимнастика.
3. Степ-аэробика.
4. Логоритмика.
5. Оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК.

2.1. Содержание программы «Детский фитнес» в первой младшей группе

Месяц	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
сентябрь	«Птички – невелички»	Разминка; суставная гимнастика; растяжка; массаж ног; дыхательные упражнения; развитие гибкости; релаксация.	2
	«Зайка»	Разминка; суставная гимнастика; растяжка; массаж ног; гимнастика для позвоночника; дыхательные упражнения; гимнастика для развития ощущений; релаксация.	2
	«Птичий двор»	Разминка, суставная гимнастика; силовые упражнения; танцевальные движения; растяжка; массаж ног; упражнения на дыхание; гимнастика для развития ощущения; релаксация.	4
октябрь	«Бабочки»	Разминка; суставная гимнастика; силовые упражнения; массаж ног; ритмическая гимнастика; упражнение на дыхания; релаксация.	2
	«Мы-музыканты»	Разминка; суставная гимнастика; танцевальная ритмика; силовые упражнения, гимнастика для позвоночника; массаж ног; дыхательная гимнастика; релаксация.	2
	«Потанцуем»	Разминка, суставная гимнастика; ритмическая гимнастика; партерная гимнастик; упражнения на дыхания; массаж ног; гимнастика для развития ощущений; релаксация.	4

ноябрь	«Цветы»	Разминка; суставная гимнастика; массаж ног; ритмическая гимнастика; силовые упражнения; партерная гимнастика; упражнения на дыхание; ползание; релаксация	4
	«Птичий двор»	Разминка, суставная гимнастика; силовые упражнения; танцевальные движения; растяжка; массаж ног; упражнения на дыхание; гимнастика для развития ощущения; релаксация.	4
декабрь	«Потанцуем»	Разминка, суставная гимнастика; ритмическая гимнастика; партерная гимнастик; упражнения на дыхания; массаж ног; гимнастика для развития ощущений; релаксация.	4
	«В лесу»	Разминка; суставная гимнастика; силовые упражнения танцевальные упражнения; музыкальная игра; на дыхания; гимнастика на развития ощущений; релаксация.	4
январь	«Стирка»	Разминка; суставная гимнастика; гимнастика для позвоночника; силовые нагрузки; музыкальная ритмика; партерная гимнастика: упражнения на дыхания; релаксация.	4
	«Мы веселые ребята»	Разминка; суставные упражнения; партерная гимнастика; упражнения для дыхания; силовые упражнения; танцевальная аэробика; релаксация.	4
февраль	«Гуси»	Разминка; суставная гимнастика; силовые упражнения; растяжка; танцевальная разминка; упражнение на дыхание; релаксация.	4
	«Мы растем»	Разминка; суставная гимнастика; сюжетнообразный танец; партерная гимнастика; дыхательные упражнения; релаксация.	4
март	«Кошечка»	Разминка; суставная гимнастика; силовые упражнения; растяжка; музыкальная игра; дыхательные упражнения; релаксация.	4
	«Веселые пчелки»	Разминка; суставная гимнастика; силовые упражнения; растяжки; танцевальная аэробика; дыхательные упражнения; релаксация.	4
апрель	«Малые щенята»	Разминка; суставная гимнастика; сюжетно образный танец; растяжка; дыхательные упражнения; релаксация.	4
	«Курочка и цыплята»	Разминка; суставная гимнастика; партерная гимнастика; музыкальная игра; дыхательные упражнения;	4

		релаксация.	
май	«Птички – невелички»	Разминка; суставная гимнастика; растяжка; массаж ног; дыхательные упражнения; развитие гибкости; релаксация.	4
	«Зайка»	Разминка; суставная гимнастика; растяжка; массаж ног; гимнастика для позвоночника; дыхательные упражнения; гимнастика для развития ощущений; релаксация.	4
июнь	«Бабочки»	Разминка; суставная гимнастика; силовые упражнения; массаж ног; ритмическая гимнастика; упражнение на дыхания; релаксация.	4
	«Мы-музыканты»	Разминка; суставная гимнастика; танцевальная ритмика; силовые упражнения, гимнастика для позвоночника; массаж ног; дыхательная гимнастика; релаксация.	4

2.2. Содержание программы «Детский фитнес» во второй младшей группе

Месяц	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
сентябрь	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	Разминка; суставная гимнастика; массаж голени и бедер; растяжка; стретчинг - «Слоник» - «Змея», «Вафелька», «Деревце»; упражнение на дыхание; Аэробика; игра «Котята и клубочки»; релаксация.	4
	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	Разминка; степ-аэробика; суставная гимнастика; массаж ног; растяжка; стретчинг; аэробика; игра «Котята и клубочки»; релаксация.	4
октябрь	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика	Разминка, степ-аэробика и стретчинг; массаж; растяжка, упражнения на дыхание; гимнастика для развития ощущений, внимания; аэробика; игра «Где петушок»; релаксация.	4
	Степ-аэробика и стретчинг, аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе	Разминка; степ-аэробика и стретчинг, массаж ног; силовая гимнастика на степ-платформе; гимнастика для позвоночника; упражнения на дыхание; аэробика; игра «Где петушок?»; релаксация.	4

ноябрь	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе	Разминка, суставная гимнастика; массаж ног; упражнения для позвоночника; степ-аэробика и стретчинг; силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг; дыхательные упражнения; игра «Мой веселый звонкий мяч» релаксация.	4
	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе	Разминка, суставная гимнастика; массаж ног; упражнения для позвоночника; степ-аэробика и стретчинг; силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг; дыхательные упражнения; игра «Мой веселый звонкий мяч» релаксация.	4
декабрь	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика; растяжка; массаж ног; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; аэробика игра «Петушок»; релаксация.	4
	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика; растяжка; массаж ног; дыхательная гимнастика; упражнения оздоровительной гимнастики ЛФК; силовая гимнастика с атлетическим мячом; аэробика игра «Петушок»; релаксация.	2
	Художественная гимнастика с лентой; школа мяча; акробатика; стретчинг	Разминка; художественная гимнастика с лентой; пальчиковая гимнастика; школа мяч; пальчиковая гимнастика; стретчинг, дыхательная гимнастика; игра Попугай»; релаксация.	2
январь	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	Разминка, аэробика; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, дыхательные упражнения, художественная гимнастика с обручем; стретчинг, игра «Узнай кто позвал»; релаксация.	4
	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	Разминка, аэробика; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, дыхательные упражнения, художественная гимнастика с обручем; стретчинг, игра «Узнай кто позвал»; релаксация.	4
февраль	Художественная гимнастика с лентой; школа мяча; акробатика; стретчинг	Разминка; художественная гимнастика с лентой; пальчиковая гимнастика; школа мяч; акробатика; стретчинг, дыхательная гимнастика; игра «Попугай»; релаксация.	4

	Художественная гимнастика с лентой; школа мяча; акробатика;	Разминка; художественная гимнастика с лентой; пальчиковая гимнастика; школа мяч; акробатика; стретчинг, дыхательная гимнастика; игра «Попугай»; релаксация.	2
	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика.	Разминка, степ-аэробика и стретчинг; массаж; растяжка, упражнения по оздоровительной гимнастике с элементами ЛФК дыхание упражнения; гимнастика для развития ощущений, внимания; аэробика; игра «Где петушок»; релаксация.	2
март	Степ-аэробика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	Разминка; степ-аэробика, суставная гимнастика; массаж ног; растяжка; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; игра «Весеннее настроение» с использованием стретчинга, релаксация.	4
	Степ-аэробика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	Разминка; степ-аэробика, суставная гимнастика; массаж ног; растяжка; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом упражнения оздоровительной гимнастики ЛФК; игра «Весеннее настроение» с использованием стретчинга, релаксация.	4
апрель	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе	Разминка, суставная гимнастика; массаж ног; упражнения для позвоночника; степ-аэробика и стретчинг; силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг; дыхательные упражнения; игра «Мой веселый звонкий мяч» релаксация.	4
	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	Разминка, аэробика; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, дыхательные упражнения, художественная гимнастика с обручем; стретчинг, игра «Узнай кто позвал»; релаксация.	4
май	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	Разминка; суставная гимнастика; массаж голени и бедер; растяжка; стретчинг «Слоник», «Змея», «Вафелька», «Деревце»; упражнение на дыхание; аэробика; игра «Котята и клубочки»; релаксация.	4

	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика.	Разминка, степ-аэробика и стретчинг; массаж; растяжка, упражнения по оздоровительной гимнастике с элементами ЛФК дыхание упражнения; гимнастика для развития ощущений, внимания; аэробика; игра «Где петушок»; релаксация.	4
июнь	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг/	Разминка, аэробика; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, дыхательные упражнения, художественная гимнастика с обручем; стретчинг, игра «Узнай кто позвал»; релаксация.	4
	Художественная гимнастика с лентой; школа мяча; акробатика; стретчинг	Разминка; художественная гимнастика с лентой; пальчиковая гимнастика; школа мяч; акробатика; стретчинг, дыхательная гимнастика; игра «Попугай»; релаксация.	4

2.3. Содержание программы «Детский фитнес» в средней возрастной группе

Месяц	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
сентябрь	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; стретчинг; дыхательная гимнастика; игра «Догони мен», «Модная лягушка».	4
	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; стретчинг; дыхательная гимнастика; игра «Догони мен», «Модная лягушка».	4
октябрь	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; суставная гимнастика; массаж ног; силовая гимнастика с атлетическим мячом; стретчинг; дыхательная гимнастика; игра «Догони мен», «Модная лягушка».	4
	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; стретчинг; гимнастика для позвоночника, дыхательная гимнастика; игра «Догони мен», «Модная лягушка».	4
ноябрь	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, аэробика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с атлетическим мячом; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Попугай» с элементами стретчинга, релаксация.	4

	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, аэробика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с атлетическим мячом; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Попугай» с элементами стретчинга, релаксация.	2
	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом; дыхательная гимнастика; акробатика; игра «Тик-так», стретчинг; релаксация.	2
декабрь	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом; дыхательная гимнастика; акробатика; игра «Море волнуется», стретчинг; релаксация.	4
	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; акробатика; игра «Тихо-громко»; стретчинг, релаксация.	4
январь	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; акробатика; игра «Тихо-громко»; стретчинг, релаксация.	2
	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом; акробатика и стретчинг	Разминка; аэробика «Зоопарк»; пальчиковая гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; гимнастика для развития ощущений и внимания; школа мяча; акробатика; игра «Петрушка с элементами», стретчинга.	2
февраль	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом; акробатика и стретчинг	Разминка; аэробика «Зоопарк»; пальчиковая гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; гимнастика для развития ощущений и внимания; школа мяча; акробатика; игра «Петрушка» с элементами стретчинга.	2
	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, суставная гимнастика; аэробика; дыхательная гимнастика; акробатика; школа мяча; игра «Ровным кругом», стретчинг; релаксация.	2
март	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, суставная гимнастика; аэробика; дыхательная гимнастика; акробатика; школа мяча; игра «Весеннее настроение», стретчинг; релаксация.	4
	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча и акробатика; дыхательная гимнастика: гимнастика для позвоночника; игра «Все движения узнаем», стретчинг, релаксация.	4

апрель	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг, повторение.	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; акробатика; игра «Тихо-громко»; стретчинг», релаксация.	4
	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; стретчинг; дыхательная гимнастика; игра «Догони мен», «Модная лягушка»	4
май	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом; акробатика и стретчинг	Разминка; аэробика «Зоопарк»; пальчиковая гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; гимнастика для развития ощущений и внимания; школа мяча; акробатика; Игра «Петрушка» с элементами стретчинга	4
	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг. повторение.	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК, силовая гимнастика с гантелями; акробатика; игра «Тихо-громко»; стретчинг», релаксация.	4
июнь	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом; акробатика и стретчинг	Разминка; аэробика «Зоопарк»; пальчиковая гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; гимнастика для развития ощущений и внимания; школа мяча; акробатика; Игра «Петрушка» с элементами стретчинга	2
	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, суставная гимнастика; аэробика; дыхательная гимнастика; акробатика; школа мяча; игра «Ровным кругом», стретчинг; релаксация.	2
	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; суставная гимнастика; массаж ног; силовая гимнастика с атлетическим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК, стретчинг; дыхательная гимнастика; игра «Догони мен», «Модная лягушка»	2
	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	Разминка; суставная гимнастика; массаж ног; силовая гимнастика с атлетическим мячом; стретчинг; дыхательная гимнастика; игра «Догони мен», «Модная лягушка»	2

2.4. Содержание программы «Детский фитнес» в старшей возрастной группе 5-6 лет

Месяц	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
сентябрь	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; логоритмика; игра «море волнуется»; стретчинг, релаксация.	4
	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.	4
октябрь	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	4
	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; фитбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	4
ноябрь	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	4
	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая гимнастика; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	4

декабрь	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стейтчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; футбол-гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	4
	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	4
январь	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; логоритмика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; игра «Походка и настроение» стретчинг, релаксация.	4
	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; футбол гимнастика; дыхательная гимнастика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; игра «Походка и настроение», стретчинг, релаксация.	4
февраль	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; силовая гимнастика с атлетическим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация.	4
	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация.	4
март	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, аэробика; логоритмика; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика «Полоса препятствия»; игра «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация	4
	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика «Полоса препятствия»; игра «Путаница»	4

		выполнением упражнений стретчинга; релаксация	
апрель	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчингом	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; футбол-гимнастика; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с обручем; игра «Скажи ласковые слова», стретчинг.	4
	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчингом	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с обручем; игра «Скажи ласковые слова», стретчинг.	4
май	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг Повторение.	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; логоритмика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.	2
	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.	2
	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; футбол гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	4
июнь	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-	Разминка; степ-аэробика с обручем; футбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на	2

	платформе, художественная гимнастика и стретчинг	степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	
	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая гимнастика; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2

2.5. Содержание программы «Детский фитнес» в подготовительной группе 6-7 лет

Месяц	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
сентябрь	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; игра «Черт и краски», стретчинг.	4
	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; логоритмика; игра «Черт и краски», стретчинг, релаксация.	4
октябрь	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; футбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; школа мяч; акробатика «полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг.	4
	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; логоритмика; дыхательная гимнастика; школа мяч; акробатика, «Полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг.	4

ноябрь	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с малым мячом, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; дыхательная гимнастика; аэробика: серия прыжков; игра «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация.	4
	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с малым мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе; дыхательная гимнастика; акробатика; игра «У белки в дупле»; релаксация.	4
декабрь	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг.	4
	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; фитбол гимнастика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг; релаксация.	4
январь	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; акробатика; игра «Черт и краски»; стретчинг; релаксация.	4
	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; фитбол гимнастика; акробатика; игра «Черт и краски»; стретчинг; релаксация.	2
	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	Разминка; аэробика; дыхательные упражнения; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; логоритмика; игра «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга, релаксация.	2
февраль	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом,	Разминка; аэробика; дыхательные упражнения; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая	4

	школа мяча и стретчинг	гимнастика; школа мяча; игра «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга, релаксация.	
	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; аэробика; игра «Тихо-громко» стретчинг; релаксация.	4
март	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика стретчинг	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; футбол гимнастика; аэробика; игра «Тихо-громко» стретчинг; релаксация.	4
	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; логоритмика; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга.	2
	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга.	2
апрель	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг повторение.	Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; игра «Черт и краски», стретчинг.	4
	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; логоритмика; игра «Черт и краски», стретчинг, релаксация.	4
Май	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; футбол гимнастика; дыхательная гимнастика; школа мяч; акробатика, полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг.	4
	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; футбол гимнастика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом;	4

	гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг; релаксация.	
июнь	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с малым мячом, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; дыхательная гимнастика; аэробика: серия прыжков; игра «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация.	2
	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с малым мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе; дыхательная гимнастика; акробатика; игра «У белки в дупле»; релаксация.	2
	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг.	4

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

Возраст	Количество занятий в месяц	Длительность	Общий объем занятий в год
2-3 года	8	10 мин	80
3-4 года	8	15 мин	80
4-5 лет	8	20 мин	80
5-6 лет	8	25 мин	80
6-7 лет	8	30 мин	80

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

1. Балансир – 5
2. Балансир для равновесия детский – 3

3. Балансир с лабиринтом – 5
4. Батут детский – 2
5. Боулинг детский – 3
6. Валик массажный – 4
7. Велотренажер детский – 2
8. Гимнастическое бревно – 1
9. Дорожка массажная – 1
10. Дуга для подлезания – 1
11. Канат – 1
12. Канат гимнастический – 1
13. Кегли – 1 комплект
14. Кегли с мячами – 1
15. Коврик массажный – 6
16. Коврик массажный со следочками – 2
17. Кольцеброс – 3
19. Комплект вертикальных стоек – 1
20. Конус с отверстиями – 8
21. Кубики – 40
22. Лента гимнастическая – 40
23. Лестница веревочная напольная – 1
24. Ловушка вратаря – 1
25. Мат большой – 2
26. Мат малый – 2
27. Мат с разметками – 1
28. Мешок для прыжков – 2
29. Мешочек для метания – 10
30. Мешочки с песком – 5
31. Мишень навесная – 2
33. Мяч баскетбольный – 5
34. Мяч волейбольный – 5
35. Мяч массажный – 34
36. Мяч-мини баскетбольный – 2
37. Мяч попрыгун – 10
38. Мяч резиновый – 18
39. Мяч фитбол – 10
40. Мяч футбольный – 5
41. Обруч – 20
42. Палка гимнастическая – 40
- 43.спеп-платформы-20
44. Ролик гимнастический – 15
45. Скакалка – 23
46. Скамья гимнастическая – 3
47. Стенка гимнастическая – 4
48. Тоннель детский – 2

- 49. Тренажер детский «Беговая дорожка» –2
- 50. Флажки цветные – 40
- 51. Ходунки на веревочках – 2
- 52. Щит баскетбольный – 2
- 53. Эспандер кистевой – 27

Литература

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. – Ростов – н-Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010

ПРОШНУРОВАНО, ПРОНУМЕРОВАНО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ НА
35 страниц ЛИСТАХ
ЗАВЕДУЮЩАЯ ДОУ №126
О.А. Белоусова О.А. БЕЛОУСОВА

