

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Удомельская гимназия №3 им. О.Г. Макарова»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
и рекомендовано к утверждению
протокол от 30.08.2021г. №1

Утверждаю
Директор МБОУ УГ №3
им. О.Г. Макарова
_____ Т.А. Собина
Приказ №79/21-О от
31.08.2021г.

**Образовательная программа
дополнительного образования детей
«Детский фитнес»»»**

Срок реализации программы - 1 год
Возраст воспитанников: 6-7 лет
Педагог: Кононова Елена Александровна

г. Удомля
2021г.

Пояснительная записка

Тип программы – модифицированная
Направленность – физкультурно - спортивное

Актуальность программы.

На современном этапе развития общества происходит процесс критического осмысления многих теоретических и практических положений в области физического воспитания подрастающего поколения в рамках образовательных программ. Становится приоритетным направлением разработка и реализация новых педагогических методик, технологий и альтернативных подходов к совершенствованию физического воспитания и образования детей.

В федеральном государственном стандарте дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) одной из целей, связанных с модернизацией содержания общего образования, является гуманистическая направленность образования. Она обуславливает личностно ориентированную модель взаимодействия, развитие личности ребёнка, его творческого потенциала. Сегодня приобретает характер аксиомы то обстоятельство, что основы становления личности ребенка, его физической культуры, гармоничного развития, потребности к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физкультурой и спортом закладываются в дошкольном возрасте. От уровня сформированности этих составляющих во многом зависит здоровье ребенка в будущем.

Современные тенденции развития физического воспитания детей дошкольного возраста предполагают отказ от излишней унификации и стандартизации содержания предмета физической культуры. Это выражается в создании большого количества разнообразных дополнительных программ по физической культуре, в том числе и с использованием фитнес-технологий.

Что же такое фитнес? Это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма, согласно с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определённостью. К фитнесу относятся занятия физическими упражнениями, дающие возможность активной двигательной деятельности с использованием оздоровительных видов гимнастики – классическая и танцевальная аэробика, стретчинг, степ- и фитбол-аэробика, аквафитнес, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, йога, пилатес, колланетика и другие.

Несмотря на большую популярность фитнеса в современном обществе, для детей дошкольного возраста нет определённых фитнес-программ. В связи с востребованностью инновационного направления «Фитнес» в области физической культуры, модернизацией системы физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении была разработана программа по детскому фитнесу «Детский фитнес» для детей с 6 - 7 лет.

Новизна программы.

Программа «Детский фитнес» представляет собой систему оздоровительной гимнастики, основным средством которой являются комплексы физических упражнений, различные по своему характеру, содержанию и направленности, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями. Она способствует формированию становления личности учащегося, его физической культуры, гармоничного развития, потребности к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физкультурой и спортом. От уровня развития этих составляющих во многом зависит здоровье ребёнка в будущем, что и определяет педагогическую целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность программы заключается в использовании нетрадиционных форм, средств и методов физического воспитания дошкольников.

Программа «Детский фитнес» разработана с учетом основных принципов и требований к организации и содержанию образовательной деятельности в МБОУ «Удомельская гимназия №3 им. О.Г.Макарова», а также с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Основополагающими принципами построения программы являются:

- принцип развивающего образования, направленный на обучение и развитие *учащегося*;
- принцип научности, включающий построения занятий в соответствии с закономерностями социализации, психологического и физического развития учащегося;
- принцип систематичности, обеспечивающий последовательность, преемственность и регулярность формирования у учащихся знаний, двигательных умений и навыков;
- принцип постепенности, определяющий усложнение изучаемого материала и регулирование повышение физической нагрузки;
- принцип индивидуальности;
- принцип доступности, обеспечивающий мобилизацию сил занимающихся;
- принцип учёта возрастного развития движений;
- принцип чередования нагрузки, регулирующий утомление у детей и являющийся основой для оздоровительного эффекта от выполняемых упражнений;
- принцип наглядности;
- принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самостоятельных действий в процессе занятий, развитие инициативы, творчества.

Цели и задачи программы.

Основная цель программы – содействовать укреплению здоровья учащегося, повышению физической подготовленности и всестороннему развитию личности учащегося.

задачи:

Обучающие:

- Совершенствовать навыки выполнения основных движений, способствовать освоению различных физических упражнения общеукрепляющей направленности и танцевально-ритмического характера.

Формировать навыки правильного выполнения разнообразных упражнений из разных исходных положений (с предметами и без предметов), в том числе на фитбол-мячах, сохраняя правильную осанку.

- Формировать умение согласовывая движения с музыкой.

Развивающие:

- Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем.

- Обеспечить развитие психомоторных способностей: развивать мышечную силу, гибкость (подвижность в суставах, эластичность мышц, связок, сухожилий), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, мелкую моторику, проприоцептивную чувствительность.

- Способствовать развитию умения использовать свой двигательный опыт в новых условиях.

- Развивать двигательную эрудицию, творческие и созидательные способности: развивать двигательную и познавательную активность, самостоятельность, расширять кругозор, развивать коммуникативные навыки общения со сверстниками.

- Способствовать выявлению и поддержке талантливых и одаренных детей

Воспитательные:

- Воспитывать дружелюбие и умение сотрудничать со сверстниками.

- Воспитывать активность, самостоятельность и инициативность, уверенность в себе.

Отличительной особенностью данной программы является вариативное использование фитнес-технологий с использованием метода интервальной тренировки. Учебные занятия – это танцевально-игровые комплексы с включением фитбол гимнастики, которые являются «двигательным игротренингом»: музыка и движение используются как средство психофизиологической регуляции для снятия и нормализации психо-эмоционального состояния детей, стимулирует их творческий потенциал, способствует проявлению индивидуальности, самовыражению и самоутверждению, коррекции системы межличностных отношений

В основе программы – 5 модулей.

Каждый из модулей решает конкретные задачи но их комплексная реализация позволяет разнообразное варьирование учебного материала, дает возможность сочетать и чередовать упражнения аэробной и танцевальной направленности (средняя и высокая степень интенсивности выполняемых двигательных действий), упражнения фитбол гимнастики с определёнными интервалами отдыха (снижения физической нагрузки), включая пассивные и активные упражнения на растягивание, силовые и профилактические упражнения.

1 модуль – игрогимнастика:

- танцевально-ритмическая гимнастика – система физических упражнений и образно – имитационных этюдов общеукрепляющего и оздоровительного воздействия, направленная на освоение различных видов движений, развитие

кардиореспираторной и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности детского организма;

2 модуль- футбол-аэробика

- специально подобранные физические упражнения и танцевальные комбинации для профилактики различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, болезней лёгких, внутренних органов и систем, выполняемые на мячах фидболах;

3 модуль – игровитмика и игротанцы

- комплексы специальных упражнений для согласования движений с музыкой, элементы хореографии;

упражнения танцевальных шагов, ритмические танцы, элемент хореографических упражнений, направленные на формирование красоты и грациозности танцевальных движений, повышению общей двигательной культуры;

4 модуль – игропластика (элементы стретчинга)

- система упражнений для развития гибкости (подвижности в суставах, эластичности мышц, связок, сухожилий).

5 модуль – музыкально - творческие подвижные игры

– способствуют эмоционально-психологической разрядке, реализуют частные социально-личностные и коммуникативные задачи

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения с детьми 5 – 7 лет в составе 12 - 15 человек (может быть более) .

Объём программы.

Срок освоения программы один учебный год.

Объём реализации программы – 70 часов.

Режим работы.

Периодичность занятий – два раза в неделю.

Длительность одного занятия составляет – 30 минут.

Занятия проходят в физкультурном зале во вторую половину дня.

Формы проведения занятий:

- групповые;
- подгрупповые;
- индивидуальные.

Методы и приёмы работы:

Фитнес - технологии обеспечивают целостность образовательного процесса, поэтому в основе программы «Детский фитнес» лежат соответствующие **методы** воздействия на ребёнка с учётом возрастных особенностей.

Ведущими **методами** являются:

- методы прямого воздействия (словесные, методы показа);
- методы и приёмы направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой, концентрический).

В данной программе педагогом применяются следующие наиболее эффективные методы и приёмы при работе с детьми:

- Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация);
- Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям);

- Метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный);
- Метод закрепления упражнения (многократные повторения движений под музыку).

Основные *средства*, которые используются педагогом при работе с детьми:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, степях, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Ожидаемые результаты.

В соответствии с поставленными целями и задачами Программы, после освоения её содержания ожидаются следующие предметные результаты:

На конец года обучения воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Каждый ребенок к концу года должен знать основы детского фитнеса – это основные понятия аэробики, гимнастики, акробатики.

Ожидаемые личностные результаты:

- повышение общего уровня физической подготовленности.
- расширение двигательного и музыкального опыта.
- повышение личностной самооценки у детей, раскрытие своих возможностей.
- создание мотивации и приобщение к активному здоровому образу жизни.
- повышение удовлетворённости родителей разносторонним воспитанием детей средствами физической культуры.

Формы проведения и итогов реализации программы:

- Контрольно - итоговые занятия;
- Открытые занятия для родителей (законных представителей) детей;
- Выступление детей на концерте для родителей и педагогов МБДОУ;
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теорети я	практика
I. Введение в образовательную программу				
1.	ТБ, введение в образовательную программу. Начальная диагностика	2	1	1
2.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1	1	
II. Общая физическая подготовка				
3.	Элементы строевой подготовки	2		2
4.	Силовые упражнения для рук	1		1
5.	Силовые упражнения для ног	2		2
6.	Силовые упражнения для шеи и спины.	3		3
III. Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия				
7.	Комплексы упражнений лечебно – профилактического танца при ходьбе	6	1	5
8.	Комплексы упражнений лечебно – профилактического танца для суставов	6	1	5
9.	Комплексы упражнений лечебно – профилактического танца бегового и прыжкового характера	6	1	5
10.	Ритмические танцы	6	1	5
11.	Комплексы упражнений лечебно – профилактического танца на расслабление	6	1	5
IV. Упражнения и танцы специального воздействия				
12.	Комплексы упражнений лечебно – профилактического танца для формирования и закрепления правильной осанки	6	1	5
13.	Комплексы упражнений лечебно – профилактического танца для профилактики плоскостопия	6	1	5
14.	Комплексы упражнений лечебно – профилактического танца для развития мелкой моторики	6	1	5
V. Оздоровление				
15.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой, К.Т.Бутейко, М.Лазарева)	1		1
16.	Гимнастические упражнения	1		1

	игрового стрейчинга			
17.	Упражнения на расслабление	1		1
18.	Приёмы массажа и самомассажа	1		1
19.	Подвижные игры	1		1
20.	Гимнастика для глаз	1		1
21.	Пальчиковая гимнастика	1		1
VI. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений				
22.	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений	4		4
	Итого	70	10	60

Содержание программы 70 часов

<i>Месяц</i>	<i>Занятия</i>	<i>Тема занятия, краткое содержание занятия</i>
<i>Сентябрь</i>	<i>1-2</i>	Содержание курса. Инструктаж по технике безопасности. Выявление физических способностей детей.
	<i>3</i>	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.
	<i>4-5</i>	Выполнение команды: направо, налево кругом., шагом марш. Перестроения в 1,2 колонны, в шеренгу. перестроение в круг. выполнение команды: противоход, размыкание, смыкание. Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.).
	<i>6</i>	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях
	<i>7</i>	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.
	<i>8</i>	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.
<i>Октябрь</i>	<i>9-11</i>	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Повторение упражнений для туловища, шеи и спины.
		Строевые упражнения. Построение врассыпную. Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Игровое упражнение – «Найди домик» Упражнение с шагами – «В небе облака».

	12 - 16	<p>Упражнение направлено на развитие подвижности (гибкости) различных суставов – «Горошенки цветные».</p> <p>Гимнастические упражнения игрового стрейчинга – «Самолёт», «Змея», «Лягушка», «Деревце», «Звездочка», «Солнечные лучики», «Волна».</p> <p>Игровой самомассаж «Как у нашего кота!» (в образно-игровой форме), «Солнышко - колоколнышко».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе «Ветерок».</p> <p>Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) – «Кошка».</p> <p>П/И: «Подбрось – поймай»</p>
Ноябрь	17-24	<p>Строевые упражнения «Солдатики», «Гуляем» Построение в шеренгу, круг. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом «Хоровод».</p> <p>Упражнение выполняется со степ-шагами, развивает мышечную силу ног – «Степ-марш».</p> <p>Упражнение танцевально – бегового характера «Бег по кругу».</p> <p>Гимнастические упражнения игрового стрейчинга – «Ель», «Веточка», «Березка».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> <p>Упражнения на расслабление «Медузы».</p> <p>Дыхательная гимнастика (по К.Т.Бутейко) – «Гуси – шипят»</p> <p>Эстафеты с мячом.</p>
Декабрь	25-32	<p>Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра «Снежинки и сосульки!» (для закрепления строевых действий).</p> <p>Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки».</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Упражнение направленное на развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев – «Жонглирование мячом».</p> <p>Гимнастические упражнения игрового стрейчинга – «Ласточка», «Рыба», «Гора».</p> <p>Упражнения на расслабление «Шалтай - балтай».</p> <p>Дыхательная гимнастика (по К.Т.Бутейко) – «Часики», «Ёжик».</p> <p>Эстафеты с мячом.</p>

Январь	33-38	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну, врассыпную по команде. Построение в круг</p> <p>Игровое упражнение – «Найди домик».</p> <p>Упражнение с шагами – «В небе облака».</p> <p>Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание – «Шалуны».</p> <p>Гимнастические упражнения игрового стрейчинга – «Ласточка», «Рыба», «Гора», «Самолёт», «Змея», «Лягушка», «Деревце», «Звездочка», «Солнечные лучики», «Волна».</p> <p>Самомассаж – «Разотру ладошки сильно».</p> <p>Упражнения на расслабление «Шалтай - балтай».</p>
Февраль	39-46	<p>Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом «Хоровод».</p> <p>Построение врассыпную.</p> <p>Упражнение выполняется со степ-шагами, развивает мышечную силу ног – «Степ-марш».</p> <p>Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание – «Шалуны».</p> <p>Упражнение направлено на развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища – «Танго сидя».</p> <p>Самомассаж шеи – «Лук».</p> <p>Упражнение направлено на расслабление мышц и восстановление дыхания – «Чебурашка».</p> <p>Гимнастические упражнения игрового стрейчинга – «Стрела», «Кошечка», «Аист», «Олень», «Цветок».</p> <p>Дыхательная гимнастика (методика М. Лазарева) – «Шуршащая змея».</p>

<i>Март</i>	47-54	<p>Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра.</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Веселый поезд».</p> <p>Построение в рассыпную.</p> <p>Упражнение с гимнастической палкой, направленное на укрепление сводов стопы, с элементами самомассажа – «Летка – енка».</p> <p>Упражнение с мячом направлено на совершенствование работы пальцев рук, дифференцирование мышечных усилий и точности движений при бросках и ловле мяча – «Белочка».</p> <p>Упражнение на расслабление – «Лучшие качели».</p> <p>Гимнастические упражнения игрового стрейчинга – фитнес сказка.</p> <p>Дыхательная гимнастика – «Шары летят».</p> <p>П/и – «Ловишка с мячом».</p>
<i>Апрель</i>	55-62	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде.</p> <p>Игровое упражнение – «Найди домик»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки».</p> <p>Упражнение направлено на формирование правильной осанки – «Матрёшки».</p> <p>Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц глаз – «Вальс для глаз».</p> <p>Гимнастические упражнения игрового стрейчинга – фитнес сказка.</p> <p>Дыхательная гимнастика (по К.Т. Бутейко) – «Дровосек».</p> <p>Самомассаж ног – «Божья коровка».</p>
<i>Май</i>	63-66	<p>Строевые упражнения «Солдатики», «Гуляем» Построение в шеренгу, круг.</p> <p>Гимнастические упражнения игрового стрейчинга – фитнес сказка.</p> <p>Дыхательная гимнастика (по К.Т. Бутейко) – «Вырасти большой».</p> <p>Самомассаж – «Пирог».</p> <p>Упражнение направлено на развитие силы мышц ног, осанку и ритмичность движений – «Кнопочка».</p>
	67 - 69	<p>Контрольно- итоговые (диагностика двигательных и музыкально- ритмических способностей детей)</p>

	70	Отчетный концерт для родителей «Детский фитнес»
--	----	---

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Кол- во часо в			Дата провед ения заплан ирован о	Дата прове дения факти чески
			тео рия	пра кти ка		
1	ТБ, введение в образовательную программу. Начальная диагностика.	1	5	25		
2	ТБ, введение в образовательную программу. Начальная диагностика.	1	5	25		
3	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1	5	25		
4	Элементы строевой подготовки.	1	5	25		
5	Элементы строевой подготовки.	1	5	25		
6	Общеразвивающие упражнения для рук.	1	5	25		
7	Общеразвивающие упражнения для ног.	1	5	25		
8	Общеразвивающие упражнения для ног.	1	5	25		
9	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	5	25		
10	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	5	25		
11	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	5	25		
12	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ для суставов, гимнастические упражнения игрового стрейчинга, подвижная игра.	1	5	25		
13	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ для суставов, гимнастические упражнения игрового стрейчинга, подвижная игра.	1	5	25		
14	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ для суставов, гимнастические упражнения игрового стрейчинга, подвижная игра.	1	5	25		
15	Комплекс упражнений ЛПТ при	1	5	25		

	ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ для суставов, гимнастические упражнения игрового стрейчинга, подвижная игра.					
16	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики	1	5	25		
17	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики,	1	5	25		
18	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики.	1	5	25		
19	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики.	1	5	25		
20	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики.	1	5	25		
21	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики.	1	5	25		
22	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики.	1	5	25		
23	Комплекс упражнений ЛПТ при	1	5	25		

	ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики.					
24	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики.	1	5	25		
25	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики.	1	5	25		
26	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики	1	5	25		
27	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики	1	5	25		
28	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики, эстафеты с мячом.	1	5	25		
29	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики, упражнения игрового стрейчинга	1	5	25		
30	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера	1	5	25		

31	Комплекс упражнений ЛПТ при ходьбе, комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплексы упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики.	1	5	25		
32	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов, комплекс упражнений ЛПТ для профилактики плоскостопия, комплекс упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики.	1	5	25		
33	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов.	1	5	25		
34	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов, комплекс упражнений ЛПТ для профилактики плоскостопия,	1	5	25		
35	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов комплекс упражнений ЛПТ для профилактики плоскостопия, комплекс упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики.	1	5	25		
36	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов, комплекс упражнений ЛПТ для профилактики плоскостопия, комплекс упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики	1	5	25		
37	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов, комплекс упражнений ЛПТ для профилактики плоскостопия, комплекс упражнений ЛПТ для развития	1	5	25		

	мелкой моторики.					
38	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов, комплекс упражнений ЛПТ для профилактики плоскостопия, комплекс упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики.	1	5	25		
39	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов, комплекс упражнений ЛПТ для профилактики плоскостопия, комплекс упражнений ЛПТ для развития мелкой моторики, приёмы массажа и самомассажа.	1	5	25		
40	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов, комплекс упражнений ЛПТ	1	5	25		
41	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов.	1	5	25		
42	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов.	1	5	25		
43	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов	1	5	25		
44	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов.	1	5	25		
45	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов.	1	5	25		
46	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов	1	5	25		

47	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов.	1	5	25		
48	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов.	1	5	25		
49	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов.	1	5	25		
50	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов.	1	5	25		
51	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов(Лазарева), подвижные игры	1	5	25		
52	Комплекс упражнений ЛПТ бегового и прыжкового характера, комплекс упражнений ЛПТ для суставов.	1	5	25		
53	Комплекс упражнений ЛПТ для формирования и закрепления правильной	1	5	25		
54	Комплекс упражнений ЛПТ для формирования и закрепления правильной осанки	1	5	25		
55	Комплекс упражнений ЛПТ для формирования и закрепления правильной осанки	1	5	25		
56	Комплекс упражнений ЛПТ для формирования и закрепления правильной осанки	1	5	25		
57	Комплекс упражнений ЛПТ для формирования и закрепления правильной осанки	1	5	25		
58	Комплекс упражнений ЛПТ для формирования и закрепления правильной осанки	1	5	25		
59	Комплекс упражнений ЛПТ для формирования и закрепления правильной осанки	1	5	25		
60	Комплекс упражнений ЛПТ для	1	5	25		

	формирования и закрепления правильной осанки					
61	Комплекс упражнений ЛПТ для формирования и закрепления правильной осанки	1	5	25		
62	Комплекс упражнений ЛПТ для формирования и закрепления правильной осанки	1	5	25		
63	Комплекс упражнений ЛПТ для формирования и закрепления правильной осанки	1	5	25		
64	Комплекс упражнений ЛПТ для формирования и закрепления правильной осанки	1	5	25		
65	Комплекс упражнений ЛПТ для формирования и закрепления правильной осанки	1	5	25		
66	Комплекс упражнений ЛПТ для формирования и закрепления правильной осанки	1	5	25		
67	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений	1	5	25		
68	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений	1	5	25		
69	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений	1	5	25		
70	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений	1	5	25		
	Итого	70				

Материально – техническое обеспечение программы

- Современное спортивное оборудование.
- Музыкальный центр или магнитофон.
- Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения.
- Наглядные пособия: карточки с комплексами упражнений.

Используемая литература

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
5. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.

7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс» 2007г.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»