

**Муниципальное учреждение
«Управление образования» администрации МОГО «Ухта»
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 65 общеразвивающего вида»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 02
от 25.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 01-10/91
от 25.05.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика для малышей»
(для детей 2-5 лет, срок реализации 3 года)**

**Разработала: Осташова Евгения Александровна
Воспитатель 1 к.к**

2023г.

Содержание

I	Целевой раздел	3
II	Содержательный раздел	5
III	Оценочный раздел	33
IV	Организационный раздел	34
V	Список литературы	37

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1. Направленность образовательной программы. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность образовательной программы. Цели и задачи.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Актуальность программы Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В связи с этим, актуальность программы заключается в необходимости творческого общения детей дошкольников, педагогов, что чрезвычайно важно для развития здоровой личности и профилактики асоциального поведения занимающихся. Весьма актуально то, что программа побуждает и развивает мотивацию ребенка к самосовершенствованию, к творческому и спортивному росту.

Новизна

Заключается в том, что программа включает новое направление в здоровье сберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе занятий воспитанники приобретают правильную осанку, походку, пластичность, формируется культура движений, что способствует активному восприятию музыки, развивает координацию движений, внимание, память. Систематические занятия повышают двигательную активность.

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

Задачи программы первый год обучения 2-3 года:

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата
2. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
3. Развивать память, произвольное внимание, наблюдательность;
4. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
5. Формировать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
6. Способствовать формированию правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия.

Задачи программы второй год обучения 3-4 года:

1. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Развивать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия.
4. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.
5. Развивать творческие способности воспитанников.
6. Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.
7. Формировать интерес к занятиям аэробикой, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.
8. Развивать детскую самостоятельность и инициативу, воображение, фантазию, способность к импровизации.

Задачи программы третий год обучения 4-5 лет:

1. Формировать жизненно необходимые умения и навыки;
2. Заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.
3. Развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
4. Способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
5. Способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности.
6. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
7. Воспитывать морально-волевые качества;
8. Развивать познавательный интерес и расширять кругозор.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.

Адресат Программы

Отличительной особенностью программы является непрерывность выполнения упражнений под музыкальное сопровождение в различном темпе и ритме. Использование разнообразных музыкальных произведений повышает эмоциональное состояние занимающихся, это создает предпосылки для выполнения большой по объему и интенсивности физической работы.

Адресат программы.

Программа предназначена для воспитанников 2-5 лет. Все зачисленные дети делятся на три возрастные категории: 2-3 года, 3-4 года и 4-5 лет. В этом возрасте появляется достаточный запас эмоциональных впечатлений, сформировывается элементарное эстетическое восприятие и эмоциональная отзывчивость к происходящему (будь то игра, танец и т.д.). Повышается танцевальная активность: ребенок исполняет несложные пляски (в том числе и с атрибутами), танцует в кругу, в паре, в хороводе, легко вовлекается в музыкально-подвижные игры, выполняет действия под музыку, передает характерные движения игровых персонажей (лиса, заяц и т.д.), появляются первые творческие проявления ребенка в движении. Посещая занятия аэробикой, дети не только укрепляют свое здоровье, но и учатся общаться и развивают свои социальные навыки.

Объем программы. Режим занятий. Срок освоения Программы. Формы организации образовательного процесса.

Объем программы – 32 академический час.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю в физкультурном зале МДОУ.

Длительность занятий: с детьми 1 и 2 младших групп 15 мин, средней 20 мин

Срок реализации дополнительной программы рассчитан на 32 учебных недели, 8 месяцев с октября по май.

Форма работы с детьми – групповая.

Виды занятий – игровые, интегрированные

В конце периода обучения проводится диагностика, направленная на выявление уровня развития и физической подготовки воспитанников. В летний период занятия приостанавливаются.

II. Содержательный раздел
Учебный план
2.1 Первый год обучения
2-3 года

Наименование дисциплины	№ занятия	Тема	Кол-во часов 1 год обучения
Дополнительная общеобразовательная программа «Аэробика для малышей»	1	«Лесной стадион»	1
	2	Игровой стретчинг - сказка «Колобок»	1
	3	Игровой стретчинг «Поиграй-ка с нами, обруч!»	1
	4	Игровой стретчинг - сказка «Теремок»	1
	5	«Мы сильные и ловкие!»	1
	6	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»	1
	7	«Игра с ёжиками»	1
	8	Игровой стретчинг - сказка «Репка»	1
	9	«Снежинки-пушинки»	1
	10	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»	1
	11	«В гости к ёлочке»	1
	12	Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха»	1
	13	«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	1
	14	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»	1
	15	Закрепление изученного	1
	16	Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр»	1
	17	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	1
	18	Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке»	1
	19	«К обезьянкам в гости»	1
	20	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	1
	21	«Прогулка на цветочную поляну»	1
	22	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	1

	23	«Мы играем!»	1
	24	Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке»	1
	25	«Мы едем, едем, едем!»	1
	26	Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»	1
	27	«Весёлый зоопарк»	1
	28	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	1
	29	«Поиграй-ка, парашют!»	1
	30	«Магазин игрушек»	1
	31	Диагностика	1
	32	Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие»	1
Всего			32

2.2 Второй год обучения 3-4 года

Наименование дисциплины	№ занятия	Тема	Кол-во часов 1 год обучения
Дополнительная общеобразовательная программа «Аэробика для малышей»	1	«Весёлые мячики» (с мячами)	1
	2	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»	1
	3	«Поиграй-ка с нами, обруч»	1
	4	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»	1
	5	Мыслительные и ловкие»	1
	6	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»	1
	7	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	1
	8	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»	1
	9	«В зимнем лесу»	1
	10	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»	1
	11	«Цветные автомобили» (с колечками)	1
	12	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	1
	13	«Палочка – помогалочка» (с гимнастическими палками)	1
	14	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	1
	15	«В гости к сказке»	1
	16	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	1
	17	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	1
	18	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	1
	19	«К обезьянкам в гости» рук. Работа в рабочих тетрадях	1
	20	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот	1

		появился?»	
	21	«Прогулка на цветочную поляну (с модулями)	1
	22	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	1
	23	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	1
	24	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»	1
	25	«Мы едем, едем, едем!»	1
	26	Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»	1
	27	«Весёлый зоопарк»	1
	28	Игровой стретчинг - сказка «Чижики»	1
	29	«Весёлый парашют»	1
	30	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»	1
	31	Диагностика	1
	32	Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка»	1
Всего			32

2.3 Третий год обучения 4-5 лет

Наименование дисциплины	№ занятия	Тема	Кол-во часов 1 год обучения
Дополнительная общеобразовательная программа «Аэробика для детей»	1	«Раз, два, три, четыре, пять»	1
	2	Игровой стретчинг - сказка «Под грибом»	1
	3	«Волшебная страна» (с лентами)	1
	4	Игровой стретчинг - сказка «Буратино»	1
	5	«Есть друзья»	1
	6	Игровой стретчинг - сказка «Богатыри»	1
	7	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	1
	8	Игровой стретчинг - сказка «Дует ветерок»	1
	9	«В зимнем лесу»	1
	10	Игровой стретчинг - сказка «Зимняя сказка»	1
	11	«Цветные автомобили» (с колечками)	1
	12	Игровой стретчинг - сказка «Солнечный круг»	1
	13	«Палочка – помогалочка» (с гимнастическими палками)	1
	14	Игровой стретчинг - сказка «Воробушки и автомобиль»	1
	15	«В гости к сказке»	1
	16	Игровой стретчинг - сказка «Рукавичка»	1
	17	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	1
	18	Игровой стретчинг - сказка «Мы brave солдаты»	1
	19	«К обезьянкам в гости»	1
	20	Игровой стретчинг - сказка «Хвосты»	1
	21	«На лесной поляне» (с модулями)	1
	22	Игровой стретчинг - сказка «Как Петя в лес ходил»	1
	23	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	1

	24	Игровой стретчинг - сказка «Превращение снежинки в капельку»	1
	25	«Веселый паравоз»	1
	26	Игровой стретчинг - сказка «Новые приключения колобка»	1
	27	«Весёлый зоопарк»	1
	28	Игровой стретчинг - сказка «Волшебный карандаш»	1
	29	«Весёлые зайчата»	1
	30	Игровой стретчинг - сказка «О маленьком совенке, который не хотел спать»	1
	31	Диагностика	1
	32	Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка»	1
Всего			32

3. Календарный учебный график

Содержание	Возрастная группа
	2-5 лет
Начало учебного года График каникул	октябрь 2023г.
График каникул	
Окончание учебного года	
Продолжительность учебного года, всего, в том числе:	8 месяцев
1 полугодие	13 недель
2 полугодие	21 неделя
Сроки проведения диагностики детей	27.05.24 - 31.05.24
Праздничные дни	01-08 января, 23 февраля, 08 марта, 01 мая, 09-10 мая
Работа МДОУ в летний период	01.06.2024 -31.08.2024

4. Календарно - тематический план
4.1. Календарно - тематический план
(первый год обучения, 2-3 года)

№	Тема занятия	Программное содержание	Материал и оборудование	Дата проведения	Дата проведения (по факту)	Кол-во часов
1	«Лесной стадион»	Привлекать интерес детей к занятиям аэробикой, дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику	шнур с ленточками, «грибочки, орешки, морковки» по количеству детей, воротики (4 шт.), корзинки (3 шт.)			1
2	Игровой стретчинг - сказка «Колобок»	Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём, формировать умения детей выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку, формировать умения выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, орешек, зайчик, собачка, медвежонок, бег, лисичка, брёвнышко; развивать ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, слуховое внимание.	коврики, шнуры, мяч-фитбол			1
3	Игровой стретчинг «Поиграй-ка с нами, обруч!»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать из обруча в обруч; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей.	обручи по количеству детей, шнуры			1

4	Игровой стретчинг - сказка «Теремок»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; формировать умение детей выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, лягушка, зайчик, брёвнышко, медвежонок, бег, лисичка; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	Игрушки персонажи сказки			1
5	«Мы сильные и ловкие!»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; формировать умение детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; выполнять движения в соответствии с текстом; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	кубики по количеству детей, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), туннель			
6	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»	: Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, улитка, птица, пловцы, ёжик, горка, бег, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	индивидуальные коврики, зонтик, «Солнышко»			1
7	«Игра с ёжиками»	Поддерживать интерес детей к занятиям; развивать у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	массажные шарики по количеству детей, воротики, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры			1
8	Игровой стретчинг - сказка «Репка»	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, ванька-встанька, собачка, бег, кошечка, ёжик, орешек; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; упражнять в перебрасывании мяча через препятствие, подлезании под	индивидуальные коврики, мячи по количеству детей, шнур с ленточками, игрушки - персонажи			1

		шнур; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути				
9	«Снежинки-пушинки»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку; упражнять в равновесии, прыжках через кубики; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	гимнастическая скамейка, туннель, кубики - «льдинки», модули.			1
10	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»	Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: орешек, петушок, ходьба, улитка, бабочка, качели, пловцы, птичка; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	индивидуальные коврики			1
11	«В гости к ёлочке»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в бросании снежков вдаль одной рукой через препятствие, в прыжках через препятствия, ползании на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма.	дорожки, «снежки» по количеству детей, шнуры, шнур с ленточками, гимнастическая скамейка, наклонные доски, «льдинки» (3 штук), «ёлочки» (6 штук), модуль «Частокол»			1
12	Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, бег, пчёлка, бабочка, паук, гусеница, кузнечик, орешек, муравей; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей	индивидуальные коврики			1

13	«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; подлезании под воротиками, перешагивании; развивать у детей координацию движений под музыку, умение сочетать движения с музыкой и словами	гимнастические палки по количеству детей, высокие и низкие «заборчики» (по 2 шт.)			1
14	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: птица гусеница, лягушка, пчёлка, лошадка, маятник, петушок, рыбка, кошка; развивать умение детей выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве;	индивидуальные коврики			1
15	Закрепление изученного	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности, развивать у детей силу, ловкость, координацию движений под музыку, чувство ритма.	модули для «теремка», белая ткань для крыши; игрушки бибабо-мышка, ежик, заяц, лиса, волк, медведь; массажные шарики (по количеству детей); ткань для игры; гимнастические скамейки, «льдинки» (2шт), гимнастический мат, дуги			1

16	Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр»	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать правильную осанку; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: лягушка, книжка, колечко, маятник, птица, кошечка, пчёлка, волчок, ящерица, бег; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.	индивидуальные коврики			1
17	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, отбивании о пол и ловле воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место;	воздушные шарики по количеству детей			1
18	Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке»	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма учить согласовывать свои движения с движениями товарища; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: кошечка, летучая мышь, бег, маятник, горка, птица, ёжик, лягушка, ходьба; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.	индивидуальные коврики, дорожки			1
19	«К обезьянкам в гости»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в лазании по наклонной лестнице, спуске по наклонной доске, подтягиваясь руками, прыжках с продвижением по «брёвнышкам», в положении сидя на «брёвнышке», через «удава»; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом	игрушка обезьянка, тренажёрная горка, дорожки, модули «брёвнышки» (2 шт.), модуль «удава»			1
20	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, страус, кошечка, бабочка, бег, носорог, змея, рыбка, лошадка; научить детей определённым двигательным умениям	индивидуальные коврики, дорожки			1

21	«Прогулка на цветочную поляну»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве; упражнять детей в беге по наклонной доске вниз, ходьбе по «следочкам», удерживая равновесие, пролезании под воротиками, ползании по мягкой поверхности	«следочки», воротики, наклонные доски, гимнастические маты			1
22	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; закреплять выполнение знакомых упражнений: лягушонок, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом	Индивидуальные коврики			1
23	«Мы играем!»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; упражнять в ходьбе по модулю – брёвнышку, прыжках с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания по заданию взрослого	гимнастические палки по количеству детей, модули «брёвнышки», «Частокол», «заборчики», «ёлочки» -			1
24	24 Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке»	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; учить выполнять движения в соответствии с текстом, в общем темпе; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон; развивать у детей координацию и концентрацию внимания индивидуальные коврики,	гимнастические палки по количеству детей, пособие «Парашют»			1

25	«Мы едем, едем, едем!»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; формировать умение согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве; развивать чувство ритма, выразительность движений	колечки по количеству детей, светофор, машины (3 шт.), шнуры, дорожки, модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - балансир, ленточки, вожжи (2 шт.)			1
26	Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон	индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей			1
27	«Весёлый зоопарк»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, выразительность движений, умение сочетать движение со словом и музыкой, воображение; упражнять в ходьбе по балансирам, ползании вверх по наклонной лестнице	Индивидуальные коврики			1
28	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	Поддерживать у детей интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями; развивать чувство ритма, выразительность движений, воображение; закреплять выполнение знакомых упражнений: ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь; совершенствовать двигательный опыт детей во время занятий;	индивидуальные коврики			1
29	«Поиграй-ка, парашют!»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; закреплять умение детей выполнять ходьбу, бег в общем темпе, согласовывать движения с произносимым текстом; развивать ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве, в беге по наклонной доске	наклонные доски, мячи по количеству детей, модули в прокатывании мяча с «горки»			1

30	«Магазин игрушек»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы-веселые мартышки», «Неваляшка», «Мишка плюшевый», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в подбрасывании и ловле мяча	игрушки – кошка, мяч, кукла, книжка, мишка, обезьянка; мячи по количеству детей, неваляшка			1
31	Диагностика	Тестовые задания	Индивидуальные коврики			1
32	Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, в рассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.	игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук, кассеты и аудиодиски.			1

**4.2. Календарно - тематический план
(второй год обучения, 3-4 года)**

№	Тема занятия	Программное содержание	Материал и оборудование	Дата проведения	Дата проведения (по факту)	Кол-во часов
1	«Лесной стадион»	Привлекать интерес детей к занятиям аэробикой, дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику	шнур с ленточками, «грибочки, орешки, морковки» по количеству детей, воротики (4 шт.), корзинки (3 шт.)			1
2	Игровой стретчинг - сказка «Колобок»	Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём, формировать умения детей выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку, формировать умения выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, орешек, зайчик, собачка, медвежонок, бег, лисичка, брёвнышко; развивать ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, слуховое внимание.	коврики, шнуры, мяч-фитбол			1
	Игровой стретчинг «Поиграй-ка с нами, обруч!»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать из обруча в обруч; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей.	обручи по количеству детей, шнуры			1
4	Игровой стретчинг - сказка «Теремок»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; формировать умение детей выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, лягушка, зайчик, брёвнышко, медвежонок, бег, лисичка;	Игрушки персонажи сказки			1

		укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути				
5	«Мы сильные и ловкие!»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; формировать умение детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; выполнять движения в соответствии с текстом; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	кубики по количеству детей, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), туннель			
6	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»	: Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, улитка, птица, пловцы, ёжик, горка, бег, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	индивидуальные коврики, зонтик, «Солнышко»			1
7	«Игра с ёжиками»	Поддерживать интерес детей к занятиям; развивать у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	массажные шарики по количеству детей, воротики, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры			1
8	Игровой стретчинг - сказка «Репка»	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, ванька-встанька, собачка, бег, кошечка, ёжик, орешек; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; упражнять в перебрасывании мяча через препятствие, подлезании под шнур; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	индивидуальные коврики, мячи по количеству детей, шнур с ленточками, игрушки - персонажи			1

9	«Снежинки-пушинки»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку; упражнять в равновесии, прыжках через кубики; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	гимнастическая скамейка, туннель, кубики - «льдинки», модули.			1
10	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»	Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: орешек, петушок, ходьба, улитка, бабочка, качели, пловцы, птичка; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	индивидуальные коврики			1
11	«В гости к ёлочке»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в бросании снежков вдаль одной рукой через препятствие, в прыжках через препятствия, ползании на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма.	дорожки, «снежки» по количеству детей, шнуры, шнур с ленточками, гимнастическая скамейка, наклонные доски, «льдинки» (3 штук), «ёлочки» (6 штук), модуль «Частокол»			1
12	Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, бег, пчёлка, бабочка, паук, гусеница, кузнечик, орешек, муравей; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей	индивидуальные коврики			1

13	«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; подлезании под воротиками, перешагивании; развивать у детей координацию движений под музыку, умение сочетать движения с музыкой и словами	гимнастические палки по количеству детей, высокие и низкие «заборчики» (по 2 шт.)			1
14	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: птица гусеница, лягушка, пчёлка, лошадка, маятник, петушок, рыбка, кошка; развивать умение детей выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве;	индивидуальные коврики			1
15	Закрепление изученного	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности, развивать у детей силу, ловкость, координацию движений под музыку, чувство ритма.	модули для «теремка», белая ткань для крыши; игрушки бибабо-мышка, ежик, заяц, лиса, волк, медведь; массажные шарики (по количеству детей); ткань для игры; гимнастические скамейки, «льдинки» (2шт), гимнастический мат, дуги			1

16	Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр»	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать правильную осанку; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: лягушка, книжка, колечко, маятник, птица, кошечка, пчёлка, волчок, ящерица, бег; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.	индивидуальные коврики			1
17	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, отбивании о пол и ловле воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место;	воздушные шарики по количеству детей			1
18	Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке»	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма учить согласовывать свои движения с движениями товарища; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: кошечка, летучая мышь, бег, маятник, горка, птица, ёжик, лягушка, ходьба; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.	индивидуальные коврики, дорожки			1
19	«К обезьянкам в гости»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в лазании по наклонной лестнице, спуске по наклонной доске, подтягиваясь руками, прыжках с продвижением по «брёвнышкам», в положении сидя на «брёвнышке», через «удава»; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом	игрушка обезьянка, тренажёрная горка, дорожки, модули «брёвнышки» (2 шт.), модуль «удава»			1
20	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, страус, кошечка, бабочка, бег, носорог, змея, рыбка, лошадка; научить детей определённым двигательным умениям	индивидуальные коврики, дорожки			1

21	«Прогулка на цветочную поляну»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве; упражнять детей в беге по наклонной доске вниз, ходьбе по «следочкам», удерживая равновесие, пролезании под воротиками, ползании по мягкой поверхности	«следочки», воротики, наклонные доски, гимнастические маты			1
22	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; закреплять выполнение знакомых упражнений: лягушонок, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом	Индивидуальные коврики			1
23	«Мы играем!»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; упражнять в ходьбе по модулю – брёвнышку, прыжках с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания по заданию взрослого	гимнастические палки по количеству детей, модули «брёвнышки», «Частокол», «заборчики», «ёлочки» -			1
24	24 Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке»	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; учить выполнять движения в соответствии с текстом, в общем темпе; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон; развивать у детей координацию и концентрацию внимания индивидуальные коврики,	гимнастические палки по количеству детей, пособие «Парашют»			1

25	«Мы едем, едем, едем!»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; формировать умение согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве; развивать чувство ритма, выразительность движений	колечки по количеству детей, светофор, машины (3 шт.), шнуры, дорожки, модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - балансиры, ленточки, вожжи (2 шт.)			1
26	Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон	индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей			1
27	«Весёлый зоопарк»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, выразительность движений, умение сочетать движение со словом и музыкой, воображение; упражнять в ходьбе по балансирам, ползании вверх по наклонной лестнице	Индивидуальные коврики			1
28	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	Поддерживать у детей интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями; развивать чувство ритма, выразительность движений, воображение; закреплять выполнение знакомых упражнений: ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь; совершенствовать двигательный опыт детей во время занятий;	индивидуальные коврики			1
29	«Поиграй-ка, парашют!»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; закреплять умение детей выполнять ходьбу, бег в общем темпе, согласовывать движения с произносимым текстом; развивать ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве, в беге по наклонной доске	наклонные доски, мячи по количеству детей, модули в прокатывании мяча с «горки»			1

30	«Магазин игрушек»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы-веселые мартышки», «Неваляшка», «Мишка плюшевый», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в подбрасывании и ловле мяча	игрушки – кошка, мяч, кукла, книжка, мишка, обезьянка; мячи по количеству детей, неваляшка			1
31	Диагностика	Тестовые задания	Индивидуальные коврики			1
32	Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, в рассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.	игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук, кассеты и аудиодиски.			1

**4.3. Календарно - тематический план
(третий год обучения, 4-5 лет)**

№	Тема занятия	Программное содержание	Материал и оборудование	Дата проведения	Дата проведения (по факту)	Кол-во часов
1	«Раз, два, три, четыре, пять»	Привлекать интерес детей к занятиям аэробикой, дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику	шнур с ленточками, «грибочки, орешки, морковки» по количеству детей, воротики (4 шт.), корзинки (3 шт.)			1
2	«Под грибом»	Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём, формировать умения детей выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку, формировать умения выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, орешек, зайчик, собачка, медвежонок, бег, лисичка, брёвнышко; развивать ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, слуховое внимание.	коврики, шнуры, мяч-фитбол			1
	«Волшебная страна» (с лентами)	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать из обруча в обруч; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей.	обручи по количеству детей, шнуры			1
4	«Буратино»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; формировать умение детей выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, лягушка, зайчик, брёвнышко, медвежонок, бег, лисичка;	Игрушки персонажи сказки			1

		укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути				
5	«Есть друзья»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; формировать умение детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; выполнять движения в соответствии с текстом; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	кубики по количеству детей, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), туннель			
6	«Богатыри»	: Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, улитка, птица, пловцы, ёжик, горка, бег, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	индивидуальные коврики, зонтик, «Солнышко»			1
7	«Игра с ёжиками»	Поддерживать интерес детей к занятиям; развивать у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	массажные шарики по количеству детей, воротики, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры			1
8	«Дует ветерок»	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, ванька-встанька, собачка, бег, кошечка, ёжик, орешек; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; упражнять в перебрасывании мяча через препятствие, подлезании под шнур; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	индивидуальные коврики, мячи по количеству детей, шнур с ленточками, игрушки - персонажи			1

9	«В зимнем лесу»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку; упражнять в равновесии, прыжках через кубики; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	гимнастическая скамейка, туннель, кубики - «льдинки», модули.			1
10	«Зимняя сказка»	Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: орешек, петушок, ходьба, улитка, бабочка, качели, пловцы, птичка; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	индивидуальные коврики			1
11	«Цветные автомобили» (с колечками)	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в бросании снежков вдаль одной рукой через препятствие, в прыжках через препятствия, ползании на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма.	дорожки, «снежки» по количеству детей, шнуры, шнур с ленточками, гимнастическая скамейка, наклонные доски, «льдинки» (3 штук), «ёлочки» (6 штук), модуль «Частокол»			1
12	«Солнечный круг»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, бег, пчёлка, бабочка, паук, гусеница, кузнечик, орешек, муравей; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей	индивидуальные коврики			1

13	«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; подлезании под воротиками, перешагивании; развивать у детей координацию движений под музыку, умение сочетать движения с музыкой и словами	гимнастические палки по количеству детей, высокие и низкие «заборчики» (по 2 шт.)			1
14	«Воробушки и автомобиль»	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: птица гусеница, лягушка, пчёлка, лошадка, маятник, петушок, рыбка, кошка; развивать умение детей выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве;	индивидуальные коврики			1
15	«В гости к сказке»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности, развивать у детей силу, ловкость, координацию движений под музыку, чувство ритма.	модули для «теремка», белая ткань для крыши; игрушки бибабо-мышка, ежик, заяц, лиса, волк, медведь; массажные шарики (по количеству детей); ткань для игры; гимнастические скамейки, «льдинки» (2шт), гимнастический мат, дуги			1

16	«Рукавичка»	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать правильную осанку; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: лягушка, книжка, колечко, маятник, птица, кошечка, пчёлка, волчок, ящерица, бег; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.	индивидуальные коврики			1
17	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, отбивании о пол и ловле воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место;	воздушные шарики по количеству детей			1
18	«Мы brave солдаты»	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма учить согласовывать свои движения с движениями товарища; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: кошечка, летучая мышь, бег, маятник, горка, птица, ёжик, лягушка, ходьба; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.	индивидуальные коврики, дорожки			1
19	«К обезьянкам в гости»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в лазании по наклонной лестнице, спуске по наклонной доске, подтягиваясь руками, прыжках с продвижением по «брёвнышкам», в положении сидя на «брёвнышке», через «удава»; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом	игрушка обезьянка, тренажёрная горка, дорожки, модули «брёвнышки» (2 шт.), модуль «удава»			1
20	«Хвосты»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, страус, кошечка, бабочка, бег, носорог, змея, рыбка, лошадка; научить детей определённым двигательным умениям	индивидуальные коврики, дорожки			1

21	«На лесной поляне» (с модулями)	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве; упражнять детей в беге по наклонной доске вниз, ходьбе по «следочкам», удерживая равновесие, пролезании под воротиками, ползании по мягкой поверхности	«следочки», воротики, наклонные доски, гимнастические маты			1
22	«Как Петя в лес ходил»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; закреплять выполнение знакомых упражнений: лягушонок, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом	Индивидуальные коврики			1
23	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; упражнять в ходьбе по модулю – брёвнышку, прыжках с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания по заданию взрослого	гимнастические палки по количеству детей, модули «брёвнышки», «Частокол», «заборчики», «ёлочки» -			1
24	«Превращение снежинки в капельку»	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; учить выполнять движения в соответствии с текстом, в общем темпе; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон; развивать у детей координацию и концентрацию внимания индивидуальные коврики,	гимнастические палки по количеству детей, пособие «Парашют»			1

25	«Веселый паравоз»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; формировать умение согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве; развивать чувство ритма, выразительность движений	колечки по количеству детей, светофор, машины (3 шт.), шнуры, дорожки, модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - балансиры, ленточки, вожжи (2 шт.)			1
26	«Новые приключения колобка»	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон	индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей			1
27	«Весёлый зоопарк»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, выразительность движений, умение сочетать движение со словом и музыкой, воображение; упражнять в ходьбе по балансирам, ползании вверх по наклонной лестнице	Индивидуальные коврики			1
28	«Волшебный карандаш»	Поддерживать у детей интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями; развивать чувство ритма, выразительность движений, воображение; закреплять выполнение знакомых упражнений: ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь; совершенствовать двигательный опыт детей во время занятий;	индивидуальные коврики			1
29	«Весёлые зайчата»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; закреплять умение детей выполнять ходьбу, бег в общем темпе, согласовывать движения с произносимым текстом; развивать ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве, в беге по наклонной доске	наклонные доски, мячи по количеству детей, модули в прокатывании мяча с «горки»			1

30	«О маленьком совенке, который не хотел спать»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы-веселые мартышки», «Неваляшка», «Мишка плюшевый», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в подбрасывании и ловле мяча	игрушки – кошка, мяч, кукла, книжка, мишка, обезьянка; мячи по количеству детей, неваляшка			1
31	Диагностика	Тестовые задания	Индивидуальные коврики			1
32	Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, в рассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.	игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук, кассеты и аудиодиски.			1

III. Оценочный раздел
Планируемые результаты освоения Программы
первого года обучения детей 2-3 лет

К концу реализации программы дети 2-3 лет (первый год обучения) будут знать:

1. Элементарные знания по физическому воспитанию
2. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, гигиенических навыков.
3. Элементарные упражнения, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп)
4. Правила безопасного поведения в физкультурном зале

К концу реализации программы дети 2-3 лет (первый год обучения) будут уметь:

1. Применять элементарные знания по физическому воспитанию
2. Использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, гигиенических навыков.
3. Использовать элементарные упражнения, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп)
4. Выполнять ритмичные движения под музыку, эмоционально - образно исполнять танцевально-игровые упражнения

Планируемые результаты освоения Программы
второго года обучения детей 3-4 лет

К концу реализации программы дети 3-4 лет (первый год обучения) будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня и гигиенических навыков, закаливания.
2. Комплексы упражнений направленных на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанка, стопы).
3. Правила здорового образа жизни и ответственность за свое здоровье.

К концу реализации программы дети 3-4 лет (первый год обучения) будут уметь:

1. Применять элементарные знания по физическому воспитанию
2. Использовать приемы снижающие утомляемость, и применять правила самоконтроля за занятиях.
3. Владеть гимнастическими атрибутами: лентой, мячом, обручем.
4. Передавать эмоциональное состояние игровых персонажей
5. Выполнять плавные и резкие движения руками;

Планируемые результаты освоения Программы
третьего года обучения детей 4-5 лет

К концу реализации программы дети 4-5 лет (первый год обучения) будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня и гигиенических навыков, закаливания.
2. Комплексы упражнений направленных на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанка, стопы, растяжка).
3. Правила здорового образа жизни и ответственность за свое здоровье.

К концу реализации программы дети 4-5 лет (первый год обучения) будут уметь:

1. Применять элементарные знания по физическому воспитанию
2. Использовать приемы снижающие утомляемость, и применять правила самоконтроля на занятиях.
3. Владеть гимнастическими атрибутами: лентой, мячом, обручем, палкой.
4. Передавать эмоциональное состояние игровых персонажей
5. Выполнять плавные и резкие движения руками и ногами.

IV. Организационный раздел
Комплекс организационно-педагогических условий
Условия реализации Программы

Помещение	Оборудование	Информационные и методические ресурсы
Изостудия	Скамейки гимнастические – 6 шт. Мячи разных размеров-3 вида по- 15 шт.. Мячи большие для фитбол-гимнастики – 15шт. Коврики гимнастические - 25 шт. Обручи металлические диам. 80 см. - 15шт. Скакалки - 20 шт. Гантели 0,5 кг -15 шт. Маты гимнастические- 5 шт. Веревки короткие для выполнения упражнений - 15 шт. Мячи массаж - 15 шт. Мешочки с песком - 15 шт. Гимнастические палки - 15 шт. Цветные ленточки - 30 шт. Флажки - 30 шт. Музыкальный центр - 1 шт. Аудио записи Султанчики – 30 шт.	рабочие тетради, карандаши, , карточки с заданиями, игры для развития психических процессов и др., флеш-карты, набор цифр от 0 до 50, классики, игра Твистер.

V. Список литературы:

1. Анищенко Е. С. / Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников М., 2002 г.-167 С.
2. Белошистая А. В. / Занятия по развитию математических способностей детей 4-5 лет. М., БИОПРЕСС, 2009г.-98 С.
3. Бондаренко Т. М. / Комплексные занятия в средней группе детского сада. Начальная подготовка. М., 2014г.-134 С.
4. Кирилина Н. Ю., Федорова Т. В. Технология «Ментальная арифметика» в организации образовательной деятельности дошкольников. Из опыта работы // Молодой ученый. — 2017. — №15.2. — С. 89-91.
5. Ментальная арифметика для малышей. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://podrastu.ru/razvitie/matematiceskoe/mentalnajaarifmetika.html>
6. Софуоглу Эрташ Ментальная арифметика. Сложение и вычитание. Часть 1 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://readli.net/mentalnaya-arifmetika-slozhenie-i-vyichitanie-chast-1/>
7. Центр ментальной арифметики SmartyKids [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://vk.com/smartykids>
8. Школа СОРОБАН™. Развитие ребенка. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://vk.com/soroban.murmansk>