

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Кировского района города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
– детский сад № 313

620072, город Екатеринбург, улица Сиреневый бульвар, 11, а тел (343)223-55-80,  
e-mail:mbdou313@mail.ru, <http://313.tvoyasadik.ru>

«СОГЛАСОВАНО»  
Педагогический совет МБДОУ -  
детского сада № 313  
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Приказ № 51 от 31.08.2022 г.  
Заведующий МБДОУ –  
детского сада № 313  
Г.Б. Хабибрахманова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурной направленности  
ДЕТСКИЙ ФИТНЕС  
«НЕЙРО - ЁЖИКИ»  
Возраст воспитанников: 2-5 лет  
Срок реализации: 1 год**



Разработчик:  
Шипицына А.С.  
Педагог дополнительного  
образования

## Содержание

1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цель и задачи программы
1.3.	Планируемые результаты освоения программы
2.1.	Организация реализации дополнительной общеразвивающей программы Детский фитнес «Нейро – Ёжики»
2.2.	Содержание учебно-тематического плана для детей 2–6 лет
3.1.	Условия реализации программы
3.2.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Актуальность**

Любой родитель мечтает, чтобы его ребенок был счастливым, здоровым, полным сил и энергии. И наша главная задача предоставить для наших детей все условия для гармоничного развития, как в интеллектуальном, так и в физическом плане. Грамотное сочетание этих взаимодополняющих факторов, позволяет подготовить основу для творческого освоения и понимания законов окружающего мира и выделения себя среди других, как Личности.

Современная социальная ситуация развития ребенка такова, что усложняются программы обучения, увеличиваются нагрузки не только в школе, но и в детском саду, что при дефиците движения неблагоприятно влияет на здоровье детей. «Двигательный дефицит» увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения.

Программа «Детский фитнес «Нейро - Ёжики» основана на методах оздоровления и здоровьесбережения, что является важнейшим условием в работе с детьми для их успешного обучения, социализации и гармоничного развития.

Предпосылки для полноценного физического развития детей формируются в дошкольном возрасте. Именно в дошкольном детстве ребенок с удовольствием готов принять ту информацию, те модели поведения и способы познания действительности, которые значимый взрослый преподносит; особенно если это в доступной игровой манере общения.

### **Основные направления программы**

Занятия в программе «Детский фитнес «Нейро - Ёжики» построены с учетом ведущего вида деятельности дошкольников – игры. Игровой метод проведения занятий придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений и повышает уровень вовлеченности ребенка в совместную деятельность.

Отличительные особенности программы:

- двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;
- учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей,
- повышается интерес детей к занятиям спортом;
- в программе запланированы игровые приемы, разнообразие музыкальных композиций и спортивного и игрового оборудования.
- программа позволяет решать задачи в области общения, социализации, безопасного поведения, а также расширению кругозора детей.

В структуру комплексных занятий включены:

- комплекс упражнений с фитболом;
- комплекс упражнений с гимнастической палкой;
- блок логоритмических упражнений;
- подвижные игры;
- упражнения с использованием сенсорных дорожек;
- блок развивающих игр по методикам Монтессори, НикитИна, Дьеныша, Шичида;
- простые растяжки-разминки с элементами детской йоги и суставной гимнастики;
- самомассажи;
- глазодвигательные упражнения;
- упражнения на развитие мелкой и общей моторики;
- дыхательные упражнения;
- релаксация.

**Объем программы:** общее количество учебных часов – 64.

**Форма организации:** фронтальная.

**Форма проведения занятий:** групповая. Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 20-30 минут.

Форма проведения занятий - спортивно-оздоровительная с привлечением аудио материалов и дидактических игр по методикам Монтессори, Никитина, Дьеныша, Шичида.

Форма одежды спортивная: шорты или тренировочные брюки, футболка, носки, без обуви.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: от 2-х до 6 лет.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** обеспечение обучения, воспитания, развития и укрепления физического и психического здоровья детей.

**Задачи:**

**Развивающие (Познавательные):**

- формирование мотивации игровой / учебной деятельности, ориентированной на активизацию познавательных процессов;
- развитие восприятия и представлений детей, путем накопления и расширения сенсорного опыта;
- увеличение объема внимания и памяти;
- развитие наглядно-образного, наглядно-действенного и понятийного мышления за счет обучения приемам умственных действий (анализ, синтез, сравнение, обобщение, установление причинно-следственных связей);
- развитие речи.

**Мотивационные:**

- создание атмосферы доброжелательности и комфортности во время игр;
- создание ситуации успеха у ребенка.

**Оздоровительные:**

- укрепление психического и физического здоровья ребенка;
- развитие крупной и мелкой моторики;
- развить гибкость и координацию движений;
- сформировать хорошую осанку;
- нормализовать тонус мышц;
- улучшить ритмичную работу всех систем организма;
- развить личностный самоконтроль;
- наладить межполушарное взаимодействие мозга.

## **1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Результатами освоения данной дополнительной образовательной программы являются:

- улучшение психосоматического здоровья детей: повышение тонуса организма, укрепление иммунитета, вестибулярного аппарата, развитие костно-мышечной структуры, улучшение работы внутренних органов;
- повышение устойчивости нервной системы, и, как следствие: снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности;
- улучшение сна и аппетита;
- улучшение поведения, повышение внимательности, усидчивости, умения организовать свою деятельность;
- развитие интеллектуальной сферы ребенка и познавательной активности;
- раскрытие творческого потенциала, выявление и целенаправленное развитие всех имеющихся у ребенка способностей;
- активизация всех высших психических функций ребенка: памяти, речи, мышления, моторики, внимания и т.д.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Организация реализации дополнительной общеразвивающей программы Детский фитнес «Нейро – Ёжики»

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 2-6 лет. Срок реализации программы - один учебный год. Занятия по программе осуществляются в форме кружковой работы в соответствии с требованиями ФЗ «Об образовании в РФ», СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ФГОС ДО, устава ДОУ.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю в малых группах. Продолжительность одного занятия – 20-30 минут.

Программа Детский фитнес «Нейро - Ёжики» состоит из комплексных занятий в увлекательной игровой форме. Педагог вместе с детьми отправляется в путешествия по сказочным странам, где встречают диких животных, выполняют их задания. Сюжетная линия занятия учитывает возрастные особенности детей.

Спортивно – оздоровительная нагрузка по программе рассчитана на весь учебный год, представлена в виде таблиц, в которых отражено количество занятий и суммарное время занятий в течение недели.

#### Учебный план по реализации дополнительной образовательной программы

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Итого в год мин/кол-во занятий
1 младшая группа (2-3 года)	20 минут	2	64
2 младшая группа (3-4 года)	25 минут	2	64
Средняя группа (4-5 лет)	30 минут	2	64
Старшая группа (5-6 лет)	30 минут	2	64

#### Описание основных комплексов упражнений

##### Комплекс упражнений с фитболом

Фитбол - гимнастика оказывает положительное влияние на развитие у детей двигательных умений и навыков, заставляет работать пассивные мышцы, дает возможность задействовать в выполнении упражнений глубокие мышечные группы, не оказывая при этом чрезмерной осевой нагрузки на позвоночник.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

##### Самомассажные упражнения

Самомассаж – одно из средств профилактики и коррекции речи детей. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих к коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция. самомассаж позволяет сформировать у ребенка карту тела.

### **Логоритмические упражнения**

Комбинация двигательных и речевых упражнений в сочетании с четким ритмом позволяет положительно влиять на развитие речевой функции, развивают крупную и мелкую моторику ребенка, координацию и способствуют снятию эмоционального напряжения.

### **Комплекс упражнений с гимнастической палкой**

Комплекс позволяет сформировать правильный мышечный корсет у ребенка, способствует снятию мышечных зажимов, укреплению мышц спины и плечевого пояса, развивает гибкость и улучшает координацию движений, способствует профилактике плоскостопия у детей.

### **Музыкально-подвижные игры**

Этот блок упражнений позволяет создать положительный эмоциональный настрой и поддержать высокую мотивацию в процессе занятий. Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые игры.

### **Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики**

Уникальность и ценность программы состоит в том, что она выстроена на основе последних научных исследований о работе мозга (нейропсихологии) и проверенных временем практик йоги. Задача данного комплекса - разбудить "спящие" отделы мозга, научить их слаженно взаимодействовать. Решению данной задачи уделяется основное время занятия.

Детская йога способствует повышению работоспособности мозга и, соответственно, улучшению памяти, концентрации внимания, развитию моторики, повышению коэффициента интеллекта. Это упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики, способствующие активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, отвечающих за поведение и умение контролировать свои действия, обеспечивают развитие высших психических функций, а коммуникативные упражнения предназначены для развития внимания, снижения импульсивности, агрессивности и гиперактивности.

Упражнения помогают ребенку развить гибкость и координацию движений, сформировать хорошую осанку.

### **Дыхательные упражнения**

Данный комплекс позволяет повысить выносливость и работоспособность ребенка, преодолеть стресс, учить самоконтролю и снятию эмоционального напряжения.

## **2.2. Содержание учебно-тематического плана для детей 2–6 лет**

<b>Месяц</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Краткое содержание</b>
Октябрь	Отправляемся в путешествие	2	Знакомство. Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Мы едем – едем». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических

			<p>пособий Дьеньша. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>
	Осенние листочки	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Осенние листочки». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьеньша. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>
	Лесные жители	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Вышли звери на полянку». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьеньша. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>
	Кто живет рядом с нами	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Курочка с цыплятами». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьеньша. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>
Ноябрь	Птицы - наши друзья	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Прилетайте птички». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p>

			Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.
	Мы здоровые ребята	2	Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Ручки выше поднимай». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.
	Танец с платочками	2	Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Мы платочки в руки взяли». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.
	Цирк	2	Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Цирк». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.
Декабрь	Кто спит зимой	2	Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Как на горке



			<p>снег - снег».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Путешествие в зимний лес	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Три белых коня».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Зимняя пляска	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Зимняя пляска».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Новый год на дворе	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «В лесу елочка стоит».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p>

			Релаксация.
Январь	Лыжники	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «По дороге ехал лыжник».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьеньща.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>
	Кружатся снежинки	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Снежинки».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьеньща.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>
	Кто поймает зайку	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Волк и заяц».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьеньща.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>
	Лошадки	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Веселые лошадки».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p>

			Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьенъща. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.
Февраль	В гости к бабушке	2	Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Угощала бабушка». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.
	Мишка проснулся	2	Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Мишкина зарядка». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.
	Будем спинку выпрямлять	2	Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Спинка, ручки ножки». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.
	Вышли пальчики гулять	2	Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Вышли пальчики гулять». Комплекс упражнений с гимнастической

			<p>палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
Март	Цирк приехал	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Акробаты».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Шичида.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Ловкие малыши	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Кто в коробке живет».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Шичида.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	До свидания, Снеговик	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Снеговик».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Шичида.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Танец с лентами	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p>

			<p>Логоритмическое упражнение «Танец с лентами».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Шичида.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
Апрель	Африка	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение « Лев и лягушка».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	На море	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Осьминожки».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	В траве сидел кузнечик	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Осьминожки».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p>

			Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.
	Птицы поют	2	Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Веселые птички». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.
Май	Паровозик мой ту-ту	2	Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Паровозик мой ту-ту». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.
	Игрушки	2	Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Игрушки танцуют». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.
	Бабочки прилетели	2	Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «бабочки». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской

			<p>йоги и суставной гимнастики.          Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.          Дыхательные упражнения на ковриках.          Релаксация.</p>
	Веселый праздник	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.          Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».          Логоритмическое упражнение «Веселый мяч».          Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.          Музыкально-подвижная игра.          Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.          Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.          Дыхательные упражнения на ковриках.          Релаксация.</p>

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Условия реализации программы**

##### **Материально – техническое обеспечение**

Программа реализуется в МБДОУ – детский сад №313, улица Сиреневый бульвар, 11а, в спортивном зале.

Организационные условия позволяющие реализовать содержание учебной программы, предполагают наличие следующей материальной базы:

- гимнастические коврики;
- фитболы;
- гимнастические палки;
- гимнастические стойки (конусы);
- мячи;
- колючие мячики – ёжики;
- подушечки;
- сенсорные дорожки, мостики, канаты;
- тоннель;
- обручи;
- набор музыкальных инструментов;
- музыкальный проигрыватель;
- мягкие игрушки;
- игровые пособия и карточки по методикам М. Монтессори, Никитина, Дьеныша, М. Шичида.

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий установленным требованиям к педагогическим работникам.

#### **3.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

При организации совместной деятельности с семьями необходимо придерживаться следующих принципов:

- открытость для семьи;
- сотрудничество с родителями детей;
- обеспечение единых подходов к развитию личности ребенка;
- главный принцип - не навредить.
- обеспечить систематическое посещение детьми секции;
- принимать участие в открытых мероприятиях для детей и родителей.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575819

Владелец Хабибрахманова Гюзель Бариевна

Действителен с 18.03.2022 по 18.03.2023