

ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЖД ДЕТСКИЙ САД № 32»

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
Протокол № 1
от «25» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

РЖД детским садом № 32

 Н.В. Клепинина

«25» августа 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПРОГРАММА

физкультурно - спортивной направленности

«Фитнес для малышей»

для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

срок реализации 4 года

2025 г.

Содержание

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы направленности «Фитнес для малышей» для детей дошкольного возраста (3-5 лет)	4
1.3. Планируемый результат	6
2. Содержательный раздел	
2.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы направленности «Фитнес для малышей» для детей дошкольного возраста (3-5 лет)	7
2.2. Этапы процесса обучения	8
2.3. Организация и содержание деятельности по реализации дополнительной общеразвивающей программы направленности «Фитнес для малышей» для детей дошкольного возраста (3-5 лет)	9
2.4. Рабочая программа первого года обучения (3-4 года)	13
2.5. Рабочая программа второго года обучения (4-5 лет)	17
3. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение	21
3.2. Методическое обеспечение	22
3.3. Календарный учебный график	25
3.4. Учебный план	26
3.5. Расписание занятий	60
3.6. Оценочные материалы	62

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В концепции модернизации российской системы образования определена важность и значение системы дополнительного образования детей, которая способствует развитию склонностей, способностей и интересов социального и профессионального самоопределения детей и молодёжи.

Дополнительное образование детей- целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных программ, оказания дополнительной образовательной услуги и информационно-образовательной деятельности за пределами образовательных программ в интересах человека и государства.

Дополнительное образование расширяет возможности образовательного стандарта и удовлетворяет постоянно изменяющиеся индивидуальные социокультурные и образовательные потребности детей. Интеграция основного и дополнительного образования детей позволяет сблизить процесс воспитания, развития и обучения, что является одной из наиболее значимых проблем в современной педагогике.

Воспитание личности ребёнка является одной из основных задач любого цивилизованного общества. Средства раскрытия потенциальных возможностей подрастающего человека, формирование его физических и духовных качеств достаточно разнообразны.

1. В соответствии с Законом РФ 29 декабря 2012г» № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г.№1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014г.№08-249 «Комментарий к ФГОС дошкольного образования.

4. СанПиН от 15.05.13 №26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации. Зарегистрировано в Минюсте России, регистрационный номер 2.4.1.3049-13;

5. Приказ Минобрнауки России 29.08.13г.№1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

6. Положение о платных образовательных услугах.

7. Устав Детского сада№131 «ОАО РЖД».

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес для малышей» отвечает современным принципами государственной политики-«свобода выбора получения образования согласно склонностям и потребностям человека, создания условий для самореализации каждого человека, свободное развитие его способностей, включая предоставление права выбора форм получения образования, форм обучения, организации, осуществляющей образовательную деятельность, направленности образования в пределах, представленных системой образования, а также предоставление педагогическим работникам свободы в выборе форм обучения, методов обучения и воспитания».

Обучение и воспитание в Детском саду№131 ведется на русском языке.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора

интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика, фитбол гимнастика, коррекционная и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

1.2. Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы «Фитнес для малышей».

Цель программы – выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие двигательной активности дошкольника через занятия фитнесом.

Задачи программы:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движения.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания. Развивать творческие способности воспитанников.
6. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия физической культурой.

Задачи программы по возрастным группам (в сравнении с основной образовательной программой ЧДОУ)

Принципы и подходы к формированию дополнительной общеразвивающей программы:

-поддержки разнообразия детства-сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценности детства- понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

- лично-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников дошкольного учреждения) и детей;

- уважения к личности ребенка;

- реализации программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры;

- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;

- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям;

- учета этнокультурной ситуации развития детей. Приобщение детей к культуре своего народа (родной язык, произведения национальных поэтов, композиторов и др.);

- принцип интеграции содержания дошкольного образования;

- принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности);

- принцип систематичности (непрерывные и регулярные занятия);

- принцип последовательности (последовательность в отработке движений);

- принцип наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);

- принцип повторяемости (повторение выработанных двигательных навыков);

- принцип заинтересованности.

Отличительной особенностью Программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, общеразвивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих положениях:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (обучение простейшим движениям под музыку, составляющих основу детского фитнеса);

- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе выполнять движения, чувствовать ритм и умение реализовывать в простейших связках движений под музыку;

- формирование и развитие у детей коммуникативных способностей, умений действовать в команде, чувства ответственности за выполнение своих действий при работе в команде.

- Развитие творческой активности, эмоциональной свободы.

Дополнительная общеразвивающая программа направление «Фитнес для малышей» предназначена для обучения детей 3-5 лет и рассчитана на 2 учебных года:

1 год обучения-3-4 года

2 год обучения-4-5 лет

Интеграция содержания образования

Социально-коммуникативное развитие	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры,
------------------------------------	---

	помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. - формирование представления о фитнесе. - формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств; - формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности на занятиях по фитнесу
Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. расширение кругозора детей в области фитнеса;
Речевое развитие	- Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. развитие свободного общения со взрослыми и детьми в области фитнеса; .
Физическое развитие	- развитие физических качеств; - использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности; - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - формирование представлений о здоровом образе жизни, укрепление физического и психологического здоровья.

1.3. Планируемые результаты.

1 год обучения

На конец I 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, оздоровительной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

II год обучения

В конце II года обучения воспитанник умеет:

ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;

выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;

осознанно выполнять упражнения оздоровительной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

сочетать двигательные упражнения с дыханием;

выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

Наконец II года обучения воспитанник знает:

последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

2. Содержательный раздел

2.1 Направленность программы:

Программа «Фитнес» предназначена для детей младшего и старшего дошкольного возраста (от 3 до 5 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Общеразвивающая программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний.

2.2. Этапы процесса обучения:

Процесс обучения состоит из 3 этапов:

✓ *начальный* – обучение упражнению (отдельному движению) – обучение характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На данном этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, пробуют упражнение, подражая педагогу. Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условие для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнений происходит в зеркальном изображении. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту или иную информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. При обучении упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям педагог должен выбирать наиболее

рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

✓ *углубленного разучивания* – характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа - уточнение двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствование ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Главное условие обучения – целостное выполнение упражнений. Количество повторений увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На данном этапе дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько движений. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом;

✓ *закрепления и совершенствования* характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку. Задача этого этапа состоит не только в закреплении двигательного навыка, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль. Этап можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и этической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах упражнений под музыку.

2.3. Организация и содержание деятельности по реализации дополнительной общеразвивающей программы направленности «Фитнес для малышей» для детей дошкольного возраста (3-5 лет)

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС - в отличие от физической культуры - это синтез элементов физических упражнений спортивной и гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес - допускает использование элементов различных видов спорта.

В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни. Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте. Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Особенность и новизна программы: использование нетрадиционного оборудования, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника.

Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Программа *Детский фитнес* - направлена на укрепление здоровья, улучшение физического развития и эмоционального состояния, воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста, содержащая учебно-тематический план, приложение: конспекты занятий, игры и упражнения.

Она включает: общие основы применения лечебно-профилактического, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

представлен: комплексами упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, оздоровительная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

представлены упражнения специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, оздоровительная гимнастика.

С целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста мною разработана программа «Детский фитнес».

Программа охватывает 3-5 лет возрастные категории. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, футбол-мячей, ленты, скакалки и т.д.. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

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

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

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

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

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

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

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

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Оздоровительная гимнастика

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Эстафеты
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Направленность упражнений:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;

Программа «*Детский фитнес*» разработана в соответствии: с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Программа рассчитана на 2 года для детей с 3 до 5 лет.

Определяющими моментами в подготовке и проведении занятий являются возрастные особенности детей, время проведения занятий (2 половина дня), которые требуют точного распределения физической и эмоциональной нагрузки на детей, насыщенность содержания, чередование видов деятельности. Занятия по «Фитнесу» проводятся во 2 половину дня, учитывается продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности, которая отвечает требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 (п.11.10). Длительность занятий на первом году обучения – 25 минут, на втором – 30 минут.

Основной формой работы с детьми являются групповые занятия, которые проходят в физкультурном зале. Занятия проводятся 2 раз в неделю во всех возрастных группах.

Распределение занятий по кварталам.

1 этап	сентябрь	октябрь	ноябрь
Количество занятий	8	8	8
II этап	декабрь	январь	февраль
Количество занятий	8	8	8
III этап	март	апрель	май
Количество занятий	8	8	8

Программа рассчитана на 2-летнее обучение и предусматривает 2 этапа:

I этап- подготовительный (первый год обучения, дети 3-4 лет)

II этап- основной (второй год обучения, дети 4-5 лет).

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;
- основная часть - упражнения аэробики, гимнастики, фитбол-гимнастики, с лентами, обручами, гимнастическими палками, силовые упражнения, подвижные игры;
- заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения упражнения, направленные на формирование правильной осанки и плоскостопия.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 10—15 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 25—30 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще - развивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

Особенности проведения занятий по-игровому стретчингу и «Игроритмика»

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел состоит из упражнений профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления (игровой самомассаж и дыхательные упражнения).

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

2.4. Рабочая программа первого года обучения (3-4года)

Возрастные особенности детей.

(от 3 до 4 лет)

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики. В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков – 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см.

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

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

2. Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

3. Сердечнососудистая система. Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

4. Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Месяц	Тема	Задачи	Всего часов	Оборудование
сентябрь	Основы футбол-аэробики	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.	4	Мячи по количеству у детей, дуга гимнастическая скамейка, мат, игрушечная лисичка.
октябрь	Основы классической аэробики	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	4	Кубики, обручи, пластмассовые мячи, три корзины для игры «Салют.
ноябрь	Основы аэробики	Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки	4	Скамейки, дорожки, гимнастические палки
декабрь	Танцевальная аэробика	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования	4	Коврики гимнастические

январь	Силовая аэробика	освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; овладение упражнениями с гимнастическими палочками; разучивание связок, блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле; учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; развивать чувства ритма, координации движений, артистичности	3	Гантели, мячи .
февраль	Оздоровительная	Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности скамейки; закреплять умение прыгивать с высоты 20-30 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола. Формирование правильной осанки.	4	Кубики гимнастическая скамейка, мат, 2 дуги . кубы
март	Фитбол-аэробика	ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой; освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом. упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память.	4	Фитбол-мячи, гимнастические коврики
апрель	Танцевальная аэробика	Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	4	Гимнастические коврики

май	Силовая аэробика	освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; овладение упражнениями с гимнастическими палочками; разучивание связок, блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле; учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. Прохождение полосы препятствий.	3	Гантели малые, кубики, мычи, песочные мешочки
		Всего	34 часа	

Методы и приёмы:

- игровые;
- показ движений педагогом, вовлекающий показ;
- активизирующее общение;
- музыкально-ритмические игры, игры-эстафеты;
- просмотр видеопрезентаций,
- творческие задания.

Планируемый результат к концу обучения:

- 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;
- выполнять простые упражнения на «фитболах», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, оздоровительной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

2.5. Рабочая программа второго года обучения (4-5 лет)

Возрастные особенности:
(от 4 до 5 лет)

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см,

5 лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

1. Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз. Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

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

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

Высшая нервная деятельность. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений: рисования, конструирования и даже одевания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка, на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
сентябрь	Силовая аэробика	освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; овладение упражнениями с гимнастическими палочками; разучивание связок, блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле; учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. Прохождение полосы препятствий.	4	Муз. центр, коврики маты, Гимнастические палки, мячи, ленты
октябрь	Фитбол аэробика	освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом. упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память.	4	Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи.
ноябрь	Танцевальная аэробика	освоение техники основных базовых танцевальных шагов; разучивание связок, блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле; учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;	4	Муз.центр, коврики маты.

декабрь	Оздоровительная гимнастика	Формирование осознанного положительного отношения детей к здоровью. Обеспечение психологического комфорта. Формирование правильной осанки. совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом. упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память.	4	Муз.центр, коврики маты, массажные ежики, ребристые дорожки.
январь	Силовая аэробика	освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; овладение упражнениями с гантелями и кеглями; разучивание связок, блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле; учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	3	Магнитофон, коврики, маты, кегли, гантели, гимнастические палки
февраль	Фитбол аэробика	изучение комбинаций и упражнений на фитболах; совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом. освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	4	Магнитофон, маты, фитбол мячи.
март	Танцевальная аэробика	освоение техники основных базовых танцевальных шагов; разучивание связок, блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле; учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.	4	Магнитофон, коврики, маты.

апрель	Оздоровительная гимнастика	Профилактика и коррекция плоскостопия, нарушение осанки. совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом. упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память.	4	Магнитофон, коврики, маты.
май	Совместно	- повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - повторение комбинаций аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма;	3ч.	Муз.центр. коврики маты, стретчинг, фитбол мячи.
		Всего	36 часов	

Методы и приёмы:

- игровые;
- показ движений педагогом, вовлекающий показ;
- активизирующее общение;
- музыкально-ритмические игры, упражнения, игры-эстафеты;
- просмотр видеопрезентаций,
- творческие задания.

Планируемый результат к концу обучения:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения оздоровительной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

3. Организационный раздел.

Занятия по Программе проводятся в спортивном зале. Обязательное условие: обеспечение температурного режима и режима проветривания. Детей, занимающихся в группе, не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Всего занятие идет 20- 30 минут, в соответствии и ФГОС и нормами СанПИНа. Занятие проводится два раза в неделю.

При формировании групп необходимо учитывать возраст занимающихся.

При реализации Программы необходимо соблюдать условия безопасности: для этого с детьми проводится инструктаж по технике безопасности. Также для обеспечения безопасности необходимо рекомендовать родителям приобрести для занятий спортивную одежду: шорты, футболка. Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движений.

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий по фитнесу имеется спортивный зал, который расположен на первом этаже дошкольного учреждения, общая площадь спортивного зала составляет 51,2 м². Физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, к которому предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения занятий по детскому фитнесу в спортивном зале имеется музыкальный центр. Фонограммы обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

	Оборудование спортивное	Техническое оборудование
Спортивный зал	Фитболы– 12шт Мячи массажные-12шт Обручи -19шт Гимнастические палки-20шт Массажные коврики со следами 2шт Массажные коврики с песком-2шт Дуги для подлезания 6шт Кегли-20шт Скакалки-15шт Футбольные мячи 23шт Тоннель-2шт Кегли-20шт Баскетбольные мячи-15шт Канат-2шт Тактильная дорожка «Водяная лилия» Мешочки с песком-15шт Султанчики-20шт Маты2шт Цветные флажки 20шт Разметочные фишки на стойке1шт Координационная лестница-1шт Конусы-8шт Парашют-2шт Скамейки-2шт Мячи резиновые-15шт Массажные ёжики-6шт Тактильные платформы-15шт Гимнастические ленты-12шт	Стойка для спортивного инвентаря, шведская стенка музыкальный центр. Файлотека с подборкой ритмической музыки.

3.2. Методическое обеспечение к программе:

Раздел 1

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, нами было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое

внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах.

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность- от простого к сложному.

Повторяемость и систематичность занятий- один раз в неделю.

Структура физкультурных занятий по фитбол - гимнастике состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя.

2. Основная часть- физическая нагрузка, в которую входят упражнения:

для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, круглая вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);

-для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

-для укрепления мышц брюшного пресса;

-для укрепления мышц спины;

-для укрепления мышц тазового дна;

-для увеличения подвижности позвоночника и суставов;

игры с фитболом («пятнашки сидя», "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

Раздел 2

Стретчинг

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Общеразвивающего и общеподготовительного характера. Разминка проводится в течение 10 минут. Сначала даются упражнения в статике на гибкость и разогрев всех групп мышц (наклоны и повороты головой, руками, наклоны туловища, приседания, прыжки на месте, потягивания вверх "достать до солнышка", "мельница" и другие упражнения). Потом

выполняются упражнения в ходьбе, беге, используются элементы лечебной гимнастики (ходьба на носочках, на пяточках, как "мишки косолапые", прыжки, как лягушка, могут использоваться гимнастические палки).

Основная часть представляет собой объемную часть занятия (15 минут). В ней главная задача состоит в том, чтоб научить ребенка какому-то новому движению и закрепить старые умения и навыки, лазанию на шведской стенке, поднимание ног на уровень прямого угла там же, обучение кувыркам на мате, ползанию, умение делать "мостик", "березку", "лягушку", прыгание на гимнастических мячиках, на скакалке, умение манипулировать простым мячом, даются упражнения на пресс и многое другое. в конце основной части занятия проводятся игры с инвентарем и без него.

В заключительной части (5 минут) даются упражнения на расслабление и растягивание мышц, обязательно занимаемся на фитболах (полезно для мышц спины аппарата, для укрепления ног, против плоскостопия и многое другое). Для результата применяются следующие методы и приемы:

- Использование голосового диапазона. Лучше всего, когда голос командный, громкий, звонкий. Главное четко произносить все слова и команды. Можно тому, что когда начинает играть музыка - начинается занятие, все успокаиваются и становятся на свои места.

- Не заставлять делать то, что ребенок не хочет. Такое на занятиях часто бывает. Особенно, когда у детей какое-либо движение не получается тяжело даются некоторые упражнения. Что-то нравится, что-то нет - это естественно. Поэтому, если ребенок противится делать заставляйте его, иначе он не захочет идти на следующее занятие, а если ему дать возможность самому выбирать, что делать, тогда он посмотрит на остальных, подумает и решит, чем я хуже их, и я смогу так сделать. Тем самым, входим в доверие к ребенку, вас понимать, так, как и вы его, и даже любить.

- Не проводятся монотонные занятия. От таких занятий дети сразу начнут скучать, вскоре им станет не интересно и придет время бездельничеству, а значит, будут мешать другим и сами ничего не делать. От этого дисциплина только пострадает. Нужно предлагать больше разнообразных игр и упражнений!

Применять поощрение. Поощряются всячески дети за то, что они делают (стараются), обязательно проявляется интерес к тому, что они показывают и никогда не делятся дети на "любимчиков" и "неумех". Все дети равны, так как задача инструктора по физкультуре одна - это научить, развить физические умения и закрепить навыки у любого ребенка.

3.3 Календарный учебный график

Календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса по реализации дополнительной общеразвивающей программы направленности «Фитнес» для детей дошкольного возраста (3-5 лет).

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Образовательный процесс по реализации дополнительной общеразвивающей программы направленности «Фитнес» для детей дошкольного возраста (3-5 лет) осуществляется в двух группах: 1 – младшая группа, 2 – средняя группа.

Учебный год начинается 01 сентября, заканчивается – 31 мая. Продолжительность учебной недели – 5 дней, продолжительность учебного года – 37 недель. В летний оздоровительный период (с 01.06. по 31.08.) образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе направленности «Фитнес» для детей дошкольного возраста (3-5 лет) не осуществляется.

Непосредственно образовательная деятельность в форме занятий проводится 2 раз в неделю в 3-5 возрастных группах, время на НОД определяется в соответствии с СанПиНом:

младшая группа – 15 минут;

средняя группа – 20 минут;

старшая группа – 25 мин;

Кроме непрерывной образовательной деятельности в течение года планируются и проводятся контрольные, итоговые занятия (4 неделя октября, 2 неделя мая).

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы направленности «Фитнес» для детей дошкольного возраста (3-5 лет) осуществляется в ходе контрольных и итоговых занятий, а также в ходе различного рода развлечения и выступления воспитанников.

Календарный учебный график обсуждается и принимается Педагогическим советом, утверждается приказом заведующего до начала учебного года. Все изменения, вносимые в календарный учебный график, утверждаются приказом заведующего и доводятся до всех участников образовательного процесса.

Учреждение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несёт ответственность за реализацию в полном объёме образовательной программы дополнительного образования в соответствии с календарным учебным графиком.

Возрастная группа		Дни недели
		Понедельник/ Среда
Группы	старшего	15.00-15.25
возраста		
Группа	младшего	15.40-16.00
возраста		
Группа	среднего	16.15-16.40
возраста		

3.4. Учебный план.

Перспективное планирование занятий по фитбол гимнастике (3 – 4 года)

№ занятия	Содержание	Задачи	Материалы	Количество часов
1-2	Мониторинг			2
3	«Пальчиковая гимнастика на фитболах» «Имитационные упражнения и подвижные игры» «Догони мяч» «Докати мяч»	- Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. - Научить прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель. - Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. - Совершенствовать функциональные способности организма.	Фитбол-мячи Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) Коврик массажный Музыкально сопровождение	1
4	«Пальчиковая гимнастика на фитболах» «Имитационные упражнения и подвижные игры» «Докати мяч»	- Продолжать учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног - Учить катить мяч до цели ногами или руками. - учить догонять по сигналу, бегать враспынную. - Совершенствовать функциональные способности организма.	Фитбол Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	1
	«Попади мячом в цель»		Коврик массажный Музыкально сопровождение	
5	«Пальчиковая гимнастика на фитболах» «Имитационные упражнения и подвижные игры»	- Учить быстрому овладению новым комбинациями движений	Фитбол Музыкальное сопровождение	1

	е упражнения и подвижные игры» «Толкай ладонями» «Толкай развернутой ступней» «Сбей кеглю»	- Учить толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках. - Учить толкать мяч вперед ногой.		
6	«Пальчиковая гимнастика на фитболах» «Имитационны е упражнения и подвижные игры» «Сбор урожая» «Бусины»	- Продолжать учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног -Учить детей по сигналу прикатывать мяч и садится на него, образуя круг в игре «Бусины» или линейку в игре «Сбор урожая». - Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. -Совершенствовать функциональные способности организма.	Фитбол Спорткомплекс из мягких модулей Обручи пластмассовый плоский диаметром 35, 50,65 см (по 5 шт.) Музыкальное сопровождение	1
7	«Пальчиковая гимнастика на фитболах» «Имитационны е упражнения и подвижные игры» «Найди свой мяч» «Сбор урожая».	-Учить детей правильно садиться на фитбол, сохраняя равновесие. - Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. - Совершенствовать функциональные способности организма.	Фитбол Спорткомплекс из мягких модулей Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) Коврик массажный	1
			Музыкальное сопровождение	
8	«Пальчиковая гимнастика на фитболах» «Имитационны е упражнения и подвижные игры»	- Закреплять полученные навыки, развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. - Способствовать	Фитбол Комплект следочков ступней Обручи пластмассовый плоский диаметром 35, 50,65 см (по 5 шт.) Музыкальное	1

	«Тучки и солнышко» «Сбор урожая». «Бусины».	развитию зрительного и слухового анализаторов. - Совершенствовать функциональные способности организма.	сопровождение	
9	«Пальчиковая гимнастика на фитболах» «Имитационные упражнения и подвижные игры» «Зайцы и волк» «Найди свой мяч»	- Закреплять полученные навыки, развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. - Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. - Совершенствовать функциональные способности организма. - Учить бегать в рассыпную и находить свой мяч-домик - Учить детей правильно садиться на фитбол, сохраняя равновесие.	Фитбол Коврик массажный Музыкальное сопровождение	1
10	«Пальчиковая гимнастика на фитболах» «Имитационные упражнения и подвижные игры» «Веточка» «Зайцы и волк»	- Закреплять полученные навыки, развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. - Учить фиксировать туловище в центральной позиции	Фитбол Маска волка Коврик массажный Музыкальное сопровождение	1
11	«Пальчиковая гимнастика на фитболах» «Имитационные упражнения и подвижные игры»	- Закреплять полученные навыки, развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. - Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов.	Фитбол Коврик массажный Музыкальное сопровождение	1
	«Веточка» «Качели»	- Совершенствовать функциональные способности организма. - Продолжать учить фиксировать туловище в центральной		

		позиции		
12	«Пальчиковая гимнастика на фитболах» «Имитационные упражнения и подвижные игры» Веточка» «Зайцы и волк» «Найди свой мяч» «Сбор урожая»	-Совершенствовать функциональные способности организма. -Продолжать учить фиксировать туловище в центральной позиции -Учить детей правильно садиться на фитбол, сохраняя равновесие.	Фитбол Маска волка Спорткомплекс из мягких модулей Музыкальное сопровождение	1
13	«Пальчиковая гимнастика на фитболах» «Имитационные упражнения и подвижные игры» «Собачка виляет хвостиком» «Юла»	-Совершенствовать функциональные способности организма. -Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат	Фитбол Коврик массажный Комплект мячей-массажеров Музыкальное сопровождение	1
14	«Пальчиковая гимнастика на фитболах» «Имитационные упражнения и подвижные игры» «Юла» «Ножки танцуют»	- Совершенствовать функциональные способности организма. - Учить детей правильно садиться на фитбол, сохраняя равновесие. - Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов.	Фитбол Коврик массажный Комплект мячей-массажеров Музыкальное сопровождение	1
15	«Пальчиковая гимнастика на фитболах» «Имитационные	- Совершенствовать функциональные способности организма. - Способствовать развитию зрительного и слухового	Фитбол Комплект следочков	1

**Перспективное планирование занятий по-игровому стретчингу
(3 – 4 года)**

№	Название комплекса	Содержание комплекса
1	«Цыпленок и солнышко»	- разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация
2	Сказка «Лесовичок»	
3	«Кто поможет воробью»	- разминка; - суставная гимнастика; - массаж ног; - гимнастика для позвоночника; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.
4	«Как у слоненка хобот появился»	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.
5	«Птица найденыш»	
6	«Рябинка»	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - ползание; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация
7	«Воробей и карасик»	
8	«Хвастунишка»	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация
9	«Лягушка и лошадка»	

		- релаксация
10	«Чижики»	- разминка;
11	«Как медвежонок сам себя напугал»	- суставная гимнастика; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.

Перспективное планирование занятий по оздоровительной гимнастике (3 – 4 года)

Месяц	Занимательная разминка	Игровой самомассаж	ОРУ с элементами дыхательной гимнастики	Кол-во занятий
1	Занимательная разминка «В гости к солнышку»	Взаимомассаж спины «Жарче, дырчатая тучка!»	«Солнышко и тучка»	1
	Занимательная разминка	Самомассаж рук «Поиграем с ручками»	«Веселый огород»	1
2	Занимательная разминка «В осенний лес»	Самомассаж носа «Поиграем с носиком»	«Прогулка в осенний лес» (с листочками)	1
	Занимательная разминка «Покажем Петушку, что мы умеем»	Самомассаж ног «Курочка и цыплята»	«Петя – Петушок»	1
3	Занимательная разминка «Тренировка»	Самомассаж ног «Поиграем с ножками»	«Веселые медвежата»	1
	Занимательная разминка «Поиграем с обезьянкой»	Самомассаж носа «Поиграем с носиком»	«Веселые обезьянки» (с ленточками)	1
4	Занимательная разминка «Как нам нравится зима!»	Саммомассаж БАЗ «Наступили холода»	«Зимушка - Зима»	1
	Занимательная разминка «В гости к зайке»	Саммомассаж БАЗ «Зайка»	«Зайка – зайчишка»	1
5	Занимательная разминка «В гости к лисичке»	Саммомассаж пальцев рук «Рукавицы»	«Лисичка - сестричка»	1
	Занимательная разминка «В гости к белочке»	Самомассаж ушей «Поиграем с ушками»	«Белочка»	1
6	Занимательная разминка «В гости к мышатам»	Саммомассаж кистей рук «Мышка»	«Мышата»	1

	Занимательная разминка «В гости к ежику»	Саммомассаж лица «Ежик»	«Ежик»	1
7	Занимательная разминка «В гости к котяткам»	Саммомассаж БАЗ «Утка и кот»	«Кошечка»	1
	Занимательная разминка «У нас в гостях собачка»	Саммомассаж БАЗ «Щенок»	«Дрессированные собачки»	1
8	Занимательная разминка «Превратимся в лягушат»	Саммомассаж ушей «Поиграем с ушками»	«Лягушки»	1
	Занимательная разминка «Мы воробышки»	Оздоровительный массаж всего тела	««Воробы – Воробышки»	1
9	Занимательная разминка «Маленькие бабочки»	Саммомассаж лица «Пчела»	«Бабочки»	1
	Занимательная разминка «Превращаемся в гусей»	Оздоровительный массаж всего тела	«Гуси»	1

Перспективное планирование занятий по оздоровительной гимнастике (4 – 5 лет)

№	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	ОРУ	Профилактические упражнения	Кол-во занятий
1	Ходьба в колонне змейкой	Бег в колонне змейкой	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Упр. Для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Для туловища ног с предметами	1. Упр. с обручем 2. Упр. С веревкой	1
2	Ходьба на внутренней своде стопы	Бег парами.	Прыжки на двух ногах	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	1

3	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Прыжки вверх с места достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	1
4	Ходьба на носках.	Бег в колонне со сменой направления	Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	1
5	Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой)	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении	Спрыгивание с высоты вниз, $h = 20$ см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения стоя	1. Упр. с платком. 2. Упр. с веревкой	1
6	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа		Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	1
7	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу .		Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с мячами	1
8		Бег в колонне друг за другом — остановка по	Прыжки в длину с места — расстояние 40 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком	1

		сигналу		положения лежа	весом 100-500 гр.	
9	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. хождение по специальной полосе. 2. Упр. на скамейке	1
10	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках		Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	1
11	Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни)	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	1
12	Ходьба на носках.	Бег в разных направлениях с остановками	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног в положении сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастической, палкой	1

13	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением, изменением направления . направления (на поезде)	Прыжки через предметы высота 5- 10 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с гимнастической палкой. 2. Упр. с обручем	1
14	Ходьба в колонне.	Пробегать быстро 10-20 см	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	1
15	Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр.	1
16	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	Прямой галоп.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	1

Перспективное планирование по-игровому стретчингу (4 – 5 лет)

№	Название		Кол-во
1.	«Спать пора»	- разминка; - гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	1

2.	«Кто я?»	- разминка; - гимнастика;	1
3.	«Волшебные яблоки»	- массаж ног; - гимнастика для позвоночника; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
4.	«Пусть приходит зима»	- разминка; - гимнастика; - силовые упражнения;	2
		- массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	
5.	«Королевич-змей»	- разминка; - гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - ползание; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
6.	Сказка «Калиф Аист»	- разминка; - гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
7.	«Ёженька»	- разминка; - гимнастика; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2

8.	«Сказка о трех блинах»	- разминка; - гимнастика; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
9.	«Странный крокодил»		2

Перспективное планирование занятий по фитбол – гимнастике (4 – 5 лет)

№ задания	Содержание	Задачи	Материалы	Количество часов
1-2	Мониторинг			2
3	- Упр.: «Мы в лес пойдем» - Упр. «Тик - так» - Упр. «Ветер дует» - Упр.: «Катились колеса». - Упр. «Поглядите боком.» - Упр. «По ровненькой дорожке» «Имитационные упражнения и подвижные игры» «Мишка бурый»	- Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). - Познакомить с правилами работы с большим мячом. - Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку. - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Фитбол Комплект следочков Музыкальное сопровождение	1
4	- Упр.: «Мы в лес пойдем» Упр. «Тик - так»	- Продолжать обучать правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять	Фитбол	1

	-Упр. «Ветер дует». . Упр. «Катились колеса» . Упр. «Поглядите боком.» . Упр. «По ровненькой дорожке» «Имитационные упражнения и подвижные игры «Мишка бурый» «Ловишка мячей» Упражнение на	правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). - Познакомить с правилами работы с большим мячом. - Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Комплект следочков Музыкальное сопровождение	
5	-Упр. «Пчелки в ульях сидят» -Упр. «Не под окном, а около» -Упр. «Раз, два, три...» -Упр. «Катились колеса» Разучивание ритмической композиции «Облака» «Имитационные упражнения и подвижные игры «Бездомный заяц». Упражнения с	- Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. - Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. - Тренировать равновесие и координацию	Фитбол Комплект следочков Коврик массажный Комплект мячей-массажеров Музыкальное сопровождение	1
6	-Упр. «Пчелки в ульях сидят» -Упр. «Не под окном, а около» -Упр. « Раз, два, три...» -Упр.: «Катились колеса» Разучивание ритмической композиции « Облака» «Имитационные упражнения и	- Продолжать обучение основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. - Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и	Фитбол-мячи Коврик массажный. Комплект следочков Музыкальное сопровождение	1
	игры «Бездомный заяц». «Ловишка мячей» Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.	- Тренировать равновесие и координацию - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.		

7	Упр.: «Маятник» Упр.: «Лисичка» Упр. «Змея» Упр.: «Гусеница» Повторение композиций «Облака». Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы) «Имитационные упражнения и подвижные игры «Охотники и утки» «Бездомный заяц» Упражнения с	- Обучать базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) - Закрепить посадку на фитболе Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. - Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Фитбол-мячи Комплект следочков Коврик массажный Комплект мячей-массажеров Музыкальное сопровождение	1
8	Упр.: «Маятник» Упр.: «Лисичка» Упр. «Змея» Упр.: «Гусеница» Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы), упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.	- Продолжать обучение базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) - Закрепить посадку на фитболе. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. - Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Фитбол-мячи Комплект следочков Коврик массажный Комплект мячей-массажеров Музыкальное сопровождение	1

9	Упр. «Бабочка» Упр. «Елочка» Упр. «Книга» Ритмическая гимнастика «Три белых коня» (разучивание) Креативная пауза «Танцевальный марафон» «Имитационные упражнения и подвижные игры» «Ловишки на мячах» «Сбей кеглю» Упражнение на расслабление «Качаемся» Упражнения с	- Обучать детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу) - Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. - Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. - Воспитывать интерес к занятиям	Фитбол Комплект следочков Комплект мячей массажеров Музыкальное сопровождение	1
10	Упр. «Бабочка» Упр. «Елочка» Упр. «Книга» Ритмическая гимнастика «Три белых коня» (разучивание) «Имитационные упражнения и подвижные игры» «Ловишки на мячах» «Снежная крепость» Упражнение на расслабление «Качаемся» Упражнения с массажными мячами	Продолжать обучение детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг ДРУГУ)- -Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. -Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. -Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. -Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. -Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	Фитбол Комплект следочков Комплект мячей массажеров Музыкальное сопровождение	1
11	Упр. «Морская звезда» Упр. «Ножки танцуют» Упр. «Силачи»	- Обучать детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп. -Упражнять в различных видах бега с одновременным	Фитбол Комплект следочков	1

	Ритмическая гимнастика композиция «Воробьиная дискотека» - (разучить) «Три белых коня» - (повторять) Креативная пауза «Морская фигура». «Имитационные упражнения и подвижные игры «Снежками по мячу» Упражнение на расслабление «Звезда» Упражнения с массажными мячами.	подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. - Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. -Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. -Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.	Комплект мячей массажеров. Музыкальное сопровождение	
12	Упр. «Морская звезда» Упр. «Ножки танцуют» Упр. «Силачи» Ритмическая гимнастика композиция «Воробьиная дискотека» - (повторить) «Три белых коня» - (повторять) Креативная пауза «Морская фигура». «Имитационные упражнения и подвижные игры «Снежками по мячу» «Кенгуру» Упражнение на расслабление «Звезда»	-Продолжить обучение детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп. - Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. -Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики. - Развивать у детей силу, ловкость. Выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.	Фитбол Комплект следочков Комплект мячей массажеров. Музыкальное сопровождение	1
13	Упр. «Покачайся» Упр. «Круговые движения рук» Упр. «Наклонись» Упр. «Мостик» Креативная пауза: «Замри», «Имитационные упражнения и подвижные	-Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. - Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. -Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.	Фитбол Комплект следочков Комплект мячей массажеров.	1

Анализ результатов развития двигательных качеств детей по итогам занятия «Детский фитнес»

периоды	Начало учебного года	Окончание учебного года
Знания о культурно-гигиенических навыках техники безопасности		
Статическое равновесие		
Быстрота		
умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки		
выполнение строевых упражнений (повороты, построения, перестроения) с предметами		
проведение подвижных игр под музыку и придумывание новых самостоятельно		
уровень гибкости		
сила		

Календарно – перспективное планирование	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.									
2.Общие понятия о технике выполнения физических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упр.									
3.Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.									
4.базовые строевые упражнения: повороты, перестроения.									
5.Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, скакалкой, без предметов.									
6.Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча.									
7. Танцевальные и базовые элементы фитнес- аэробики.									

[illegible]

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Диагностика.

ГИБКОСТИ

Методика:

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия АБ, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Статическое равновесие: стоя на носках с закрытыми глазами-10с-старшая группа; стоя на одной ноге, стопа другой-на колени опорной ноги-10с-подготовительная группа.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: в забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади рук. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.

Ф.И. ребёнка _____

Возраст, вес, рост.		
Группа здоровья		
Скоростные способности. Бег на 30 м., сек		
Силовые способности. Метание Мешочка (150-200г), м. Подтягивание, раз.		
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.		
Гибкость: наклон вперёд, см		
Статическое равновесие.		
Уровень физической подготовленности		

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Анализ результатов развития двигательных качеств детей по итогам занятия кружка «Детский фитнес» отражен в сводной таблице (диагностические методики см. в приложении)

Физкультурные занятия «Мир вокруг нас» (фитбол-гимнастика)

Цель: организация оздоровления и физического развития детей с элементами фитбол - гимнастики.

Задачи:

Формирование правильной осанки.

Развитие координации движений.

Закаливание организма.

Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, индивидуальные коврики, фонограмма, панно с изображением подводного царства, для оформления спортивного зала.

Место проведения: спортивный зал.

Длительность: 25-30 минут.

"Ребята, сегодня мне приснился очень красивый и интересный сон: мы с вами оказались в красочном, ярком и многообразном Подводном царстве. Я хочу предложить отправиться в мой сон, который, вполне может стать явью" (Под волшебную музыку входят дети в зал).

"Мы и правда оказались в Подводном царстве. Посмотрите, как здесь красиво, какие яркие и доброжелательные жители. Давайте мы превратимся в таких же красивых жителей Подводного царства. Подойдите к подводным камешкам и лягте возле них на спину, а я начну рассказ.

Ранним утром, сквозь толщу воды, первые солнечные лучи проникают в сонное Подводное царство. Постепенно солнечный свет становится ярче, и жители царства начинают просыпаться.

Вот проплывает самый большой житель подводного царства - красивый кит. Упр.1. "Кит плывёт" (большой, красивый кит прекрасно плавает в воде). И.п. - лёжа на спине, прямые руки за головой. 1,3 - повернуться на правый бок; 2,4 - и.п. (8 раз).

Медуза плывёт очень интересно: сначала она сожмётся в комочек, потом разожмётся. Упр.2. "Медуза". И.п. - лёжа на спине, ноги врозь, руки вверх - в стороны. 1 - группировка лёжа, ноги согнуть к груди и обхватить их руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно"), 2 - и.п. ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность"). (6 раз).

Из морского песочка вынырнула рыбка и поплыла. Упр.3. "Рыбка". И.п. - лёжа на животе, руки вверх. 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки. (6 раз).

Рядом с рыбкой проплывает морская звезда. Упр.4. "морская звезда". И.п. - то же. 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; 2 - руки и ноги в стороны; 3 - руки и ноги вместе; 4 - и.п. (6 раз).

По морскому дну медленно ползёт краб. Упр.5. "Краб". И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. 1 - поднять таз; 2-7 - продвижение вперёд, опираясь на конечности; 8 - и.п. 1-8 - то же двигаясь назад.

Вот домик морской черепахи. Упр.6. "морская черепаха". ("Осторожная - то выглянет из домика, то снова спрячется"). И.п. - сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям. 1-2 - поднять вверх - вперед прямые ноги ("угол"), руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть, 3-4 - и.п. (6 раз).

В подводном царстве есть кораллы. Упр.7. "Кораллы". И.п. - сидя по-турецки, руки сзади, пальцы переплетены. 1 - наклон вперёд, поднимая руки назад; 2-3 - держать руки; 4 - и.п. (6 раз).

Это что за чудо такое? Домик сам движется! Да это же улитка. Сначала улитка медленно выползет из домика, затем домик подтянет. Упр.8. "Улитка ползёт" (гибкая, пластичная, но немного медлительная). И.п. - сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянутые руки

вперёд опустить на пол. 1-2- скользящим движением лечь на живот, опершись на локти, голову и плечи поднять; 3-4- таким же скользящим движением вернуться в и.п. (4 раза).

В подводном царстве бывают небольшие волны. Небольшая волна то опуститься на дно, то поднимется. Упр.9. "Волна". И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1-2- сесть на правое бедро, руки влево; 3-4- и.п.(6-8 раз).

Через толщу воды к солнышку тянутся водоросли. Упр. 10. "Водоросли. (но небольшая волна уносит их то в одну, то в другую сторону). И.п.- стоя на коленях, руки внизу. 1- поднять прямые руки перед собой вверх; 2- наклон туловища вправо; 3- выпрямиться, руки вверх; 4- наклон туловища влево (6 раз)

"Весёлые дельфины".

В водорослях, на покачивающихся морских пузырях, любят отдыхать дельфины. Упр.11. И.п.- лёжа животом на мяче. Лёжа на мяче, обхватить мяч руками, колени на полу, носками упереться в пол. Голову опустить, выполнять лёгкие покачивания вперёд- назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд- назад. (4 раза).

Вот наши герои начинают просыпаться. Сначала они поднимают головы и плавнички. Упр.12. И.п.- лёжа животом на мяче, руки на мяче, ноги на полу, колени на полу. 1-2- выпрямляя руки и ноги прогнуться; 3-4-и.п.

Затем, дельфины потягивают спинки. Упр. 13.И.п.- лёжа животом на мяче, руки на полу. 1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги; 5-8- и.п.

Небольшая волна перевернула дельфинчиков на спинки, и они стали покручиваться на морских пузырях. Упр. 14. И.п.- лёжа спиной на мяче, мяч под лопатками, руки в стороны, голову держать прямо, ноги врозь. Перебирая ногами по полу, пройти вправо, затем влево (по 2 раза в каждую сторону).

Вновь накатила волна и перевернула дельфинчиков на бочок. Упр. 15. И.п.- лёжа на мяче правым боком, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу; и.п. Дельфинчики размяли правый бочок, затем левый.

Дельфинчики очень любят перекатывать морской пузырь со спинки на хвостик. Это так щикотно. Упр.16. И.п.- сидя на мяче, руки внизу. Перекат из положения сидя на мяче в положение лёжа на мяче. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодич на поясницу и опуститься до лопаток (4 раза). Наши герои научились слегка подпрыгивать на морских пузырях и поднимать сначала один плавничок, затем два плавничка. Упр. 17.И.п.-сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч. 1-2- легко подпрыгивать на мяче (не теряя с ним контакта), поднять правую руку вверх через сторону; 3-4- опуская правую руку, поднять вверх левую. (по 4 раза). Упр. 18.И.п.- подпрыгивая на мяче, хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонками по мячу. (2раза).

Ещё Дельфинчики научились самому трудному: они подпрыгивают на морских пузырях, при этом поднимают один плавничок вверх, наклоняются и не соскальзывают с морского пузыря. Упр.19. И.п.-сидя на мяче ноги врозь, руки на коленях.1-2-пружина на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. (2 раза в каждую сторону).

Дельфинчики решили немного поиграть: они начали плавничками отталкивать морские пузыри в стороны, а затем вперёд-назад. Упр.20. И.п.-стоя наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.1-2-прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить); 3-4- прокатить мяч в и.п. (4 раза). Упр.21. И.п.-то же.1-2- прокатить мяч вправо двумя руками; 3-4-и. п; 5-6-то же влево, 7-8-и.п. (2 раза в каждую сторону).

И тут Дельфинчики подумали: взять морские пузыри и отправиться поиграть в любимую голубую лагуну. Весёлые Дельфинчики стали подниматься на поверхность. Упр.22. И.п.-

основная стойка, мяч на полу. Присесть, взять мяч руками и, вращая его пальцами от себя, поднять над головой- потянуться вверх. Перестроиться в колонну- ходьба на носочках (мяч вращать).

Пока Дельфинчики поднимались на поверхность, они образовали кружочек и, играя начали передавать друг другу морские пузыри. Упр.23. Ходьба по кругу с передачей мячей друг другу.

Поднявшись на поверхность воды дельфинчики поплыли быстрее, им очень нырять и выныривать из воды. Упр.24. Бег простой; бег в полуприседе, мяч поднять вверх; бег с подпрыгиванием; бег в колонне, с зажатыми мячами между детьми.

Доплыв до голубой лагуны наши, герои стали прыгать на морских пузырях. Но прыгать на них не очень просто, чтобы не упасть надо спину держать ровно, прямо. Упр.25. Прыжки на мячах; с поворотом.

Сначала дельфинчики просто прыгали, а затем стали играть в "дельфинов и акулу». Упр.26. Игра "Дельфины и акула" (акула догоняет дельфинов, прыгая на мяче).

Так они резвились целый день. Когда солнце стало опускаться за горизонт, наши герои вернулись домой и легли отдыхать. (Отдых на ковриках).

Вам понравилось наше путешествие?

Кого вы встретили в Подводном царстве?

Какие там жители?

Как надо держать спину чтобы не упасть с морского пузыря?

Примерный комплекс упражнений для детского фитнеса

1. Ходьба по кругу, руки на поясе. (1 минута. Направлено на координацию движений)

Подготовительная часть (10 минут)

2. Ходьба на носках, руки на поясе (1 минута)

3. Ходьба на пятках, на внутренней части стопы, на внешней (1 минута. Направлено на профилактику плоскостопия)

4. Бег высоко поднимая колени (1 минута, на растяжения мышцы бедра, развитие скоростно-силовых способностей)

5. Бег с захлестом голени

6. Бег левым боком

7. Бег правым боком

8. Бег спиной вперед

9. Прыжки на двух ногах, руки на поясе (на координацию движений и на развитие внимания)

10. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге, руки на поясе (на развитие внимания и укрепления мышц ног, на развитие силы мышц ног на растяжение мышц шеи на разогрев и растяжения мышц рук)

11. Наклоны головой

12. Круговые движения руками

13. Приседания: И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1- присесть, 2- встать потянуться руками вверх, как-будто дотронуться до солнышка, 3- вернуться в.п..(на развитие силы ног и силовой выносливости, профилактика сколиоза, формирование правильной осанки)

Основная часть (15 минут)

1. Перебрасывание мяча "Ты мне - я тебе": дети становятся в шеренгу по одному и по очереди кидают мяч инструктору.

2. Подвижная игра "Прокати мяч, пролезая в обруч"- взрослый держит обруч вертикально к полу. Малыш наклоняется и толкает большой мяч руками так, чтобы он прокатился сквозь обруч. После этого сам пролезает за ним сквозь обруч. Повторить несколько раз.

3. Занятие на фитболах: ребенок ложится на мячик животом вниз, делает сам или с помощью инструктора покачивающие движения, потом переворачивается на спину и повторяет то же самое. Возможно прыгание на мячике с помощью инструктора с произношением каких-либо звуков (ла-ла, та-та, ча-ча, ррр и т.д.)

4. Занятие с гимнастической палочкой:

1) основная стойка, руки опущены в руках гимнастическая палочка: положить палочку на пол, не сгибая колен, затем поднять ее и вернуться в исходное положение

2) сидя на полу, ноги врозь, выпрямлены, руки сзади в упоре об пол, гимнастическая палочка. лежит впереди ног 1 - не сгибая колен дотянуться до палочки, 2 - вернуться в исходное положение

5. Становление на мостик, делание «лягушки» (5 минут, развитие гибкости)

Заключительная часть (5 минут)

Подвижная игра "Волк в кругу":

Количество участвующих может быть как угодно велико. Дети собираются на просторном дворе или в большой классной комнате. На полу или земле очерчивают круг и, выбрав по жребию из своей среды волка, помещают его внутри очерченного круга. По команде волк начинает догонять детей. Участвующие в игре дети пытаются убежать от волка, чтобы он не смог их догнать. Потерпевший меняется ролями с волком и становится на его место в круг. Игра эта - не сложная, доставляющая детям большое развлечение. Главный элемент, входящий в нее - бег. (5 минут, развитие скоростных способностей, внимания, ловкости)

Дыхательные упражнения: исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- вдох, руки поднять, 2 -выдох, руки опустить, расслабиться. (2-3 раза, обучение умению расслабляться и правильно дышать)

Комплекс упражнений со словами.

Деревцо

Дует ветер нам в лицо. *(махать руками ладошками к себе)*

Закачалось деревцо. *(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)*

Ветерок всё тише-тише, *(плавно опустить руки)*

Деревцо всё выше-выше. *(поднять руки и тянуться вверх)*

физкульт-привет

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались, *(имитировать умывание)*

Полотенцем растирались. *(имитировать растирание спины полотенцем)*

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались. *(имитировать движения, указанные в тексте)*

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет! *(резко поднять руки вверх)*

Бабочка

Спал цветок *(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)*

И вдруг проснулся. *(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)*

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел. *(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)*

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется. *(«летать», имитируя движения бабочки)*

Водичка

Водичка, водичка, *(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)*

Умой мое личико. *(ладошками имитировать умывание)*

Чтобы глазки блестели, *(дотрагиваться до глазок по-очереди)*

Чтобы щечки покраснели, *(тереть щечки)*

Улыбался роток *(улыбаться, гладить руками ротик)*

И кусался зубок. *(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)*

кулачок

Как сожму я кулачок, *(сжать руки в кулачки)*

Да поставлю на бочок. *(поставить кулачки большими пальцами вверх)*

Разожму ладошку, *(распрямить кисть)*

Положу на ножку. *(положить руку на колено ладонью вверх)*

тук-тук

- Тук-тук-тук. *(три удара кулаками друг о друга)*

- Да-да-да. *(три хлопка в ладоши)*

- Можно к вам? *(три удара кулаками друг о друга)*

- Рад всегда! *(три хлопка в ладоши)*

зайчики

Жили-были зайчики *(показывать на голове заячьи ушки)*

На лесной опушке. *(разводить руками перед собой, описывая окружность)*

Жили-были зайчики *(показывать на голове заячьи ушки)*

В серенькой избушке. *(сложить руки над головой в форме домика)*

Мыли свои ушки, *(проводить руками по воображаемым ушкам)*

Мыли свои лапочки. *(имитировать мытье рук)*

Наряжались зайчики, *(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)*

Одевали тапочки. *(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)*

снег

Как на горке снег, снег, *(показывать руками «горку»)*

Снег, снег, снег, снег. *(двигать руками, перебирая пальцами)*

И под горкой снег, снег, *(показывать руками «под горкой»)*

Снег, снег, снег, снег. *(двигать руками, перебирая пальцами)*

А под снегом спит медведь. *(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)*

Тише, тише, не шуметь! *(пальчик ко рту, грозить пальчиком)*

Стретчинг-упражнения

Выполнение упражнений для растяжки икроножных мышц

Стойка прямая, руки опущены вдоль туловища, ступни ног параллельно друг к другу.

1. Делаем правой ногой один шаг назад, носок обращен вперед, а пятка не отрывается от пола. Наклоняем туловище, при этом сгибаем в колене левую ногу.

2. «Сказка про Утёнка».

3. Цель занятия: растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости и чувства ритма.

4. *Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

5. *Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.

6. Разминка.

7. Приложение 1.

8. Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	Комментарий педагога
1	Однажды Мама - утка повела своих детишек купаться на речку	«Ходьба»	Дети выполняют шаги на месте, двигают руками как крыльями, высоко поднимая колени.
2	Вот показалась впереди дорога. Мама утка переводит детишек на другую сторону дороги. Все посмотрели направо, все посмотрели налево, а самый маленький утенок посмотрел вверх	И.п. - сидя на пятках «Повороты головы»	поворот головы направо, налево, вверх
3	и увидел солнышко, потянул к нему руки	«Потягушки» «Обнимашки»	И.п. – сидя на пятках. Потянуть руки вверх, в стороны, обнять себя руками. Повторить 3 раза.
4	Когда он опустил голову вниз, то увидел ползущего по дорожке жучка. Он остановился и начал его рассматривать.	«Жук»	И.п. - лёжа на спине, ноги и руки подняты вверх, выполняют перекрёстные движения руками и ногами одновременно. 6 раз.
5	Но вот пролетела мимо красивая бабочка, и утенок засмотрелся на нее. На большой цветной ковер Села эскадрилья, То раскроет, то закроет Расписные крылья.	«Бабочка»	И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.

6	Бабочка села на цветок. Наши алые цветки Распускают лепестки, Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет. Наши алые цветки Закрывают лепестки, Головой качают, тихо засыпают. Утенок хотел показать красивый цветок маме и братикам, но никого не увидел их и понял, что он отстал от всех и ему придется самому добираться до речки. Но дорогу он не знал, значит надо кого-то спросить, но кого?	«Цветок»	И.п. – сидя, ноги сложить по турецки. Ладони соединить лодочкой перед собой («молитвенная» поза). Развести пальцы в стороны, запястья оставить соединенными. Соединить ладони. Покачать ладонями вправо-влево. Положить голову на сложенные ладони.
7	И тут он увидел пролетающую мимо птицу. Птица, помоги мне найти дорогу к речке, - попросил утенок. - Лети за мной, - сказала птица и полетела. Утенок побежал за птицей (он был совсем маленький и не умел летать), но она летела слишком быстро и вскоре исчезала из вида	«Птица»	И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.

8	Утенок остановился и стал думать, у кого бы спросить дорогу к речке, посмотрел по сторонам и увидел улитку. Ты куда ползешь, улитка, По травинке тонкой зыбкой Да несешь с собой при том Однокомнатный свой дом? Улитка заползла в свой домик и уснула там. Наверное, не хочет разговаривать, подумал утенок и отправился дальше.	«Улитка»	И.п. – лежа на спине, ноги вместе, носки натянуты. Руки вдоль пола ладонями вниз. Медленно поднять прямые ноги, затем таз и все тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжить заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться поставить ноги подальше за головой. Вернуться в и.п. выполнить 3 раза.
9	Утенок сделал несколько шагов и наткнулся на что-то острое, он посмотрел вниз и увидел ежика, который лежал около его ног, свернувшись клубочком. Утенок укололся и ему стало больно, он чуть не заплакал от обиды.	«Ёжик»	И.П. – сесть на пятки. Прямые руки в замке за спиной. Медленно наклоняясь вперед, Стараясь подбородком коснуться пола и поднять руки, насколько возможно. Задержаться нужное время. Вернуться в и. положение. Выполнить 3 раза.
10	Но вот пролетела мимо стрекоза.	«Стрекоза»	И.п. – стоя на коленях, немного раздвинув их. Руки в стороны, ладони вниз. Правая рука касается левой пятки, а левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Вернуться в исходное положение, повторить все в другую сторону. 2 раза в каждую сторону.

11	Следом за стрекозой прыгал зеленый кузнечик. Выполняется упражнение «кузнечик» для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация.	«Кузнечик»	И.п. – Лечь на живот, касаясь пола подбородком. Ладони лежат на полу, руки вытянуть вдоль тела. Отталкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок натянут. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п. По 3 раза с каждой ноги.
12	Утенок проводил его взглядом и чуть не наткнулся на кобру, которая шипела в траве. Утенок очень испугался и кинулся наутек, а когда остановился, то увидел берег речки, которую он искал.	«Змея»	И.п.— лечь на живот, ноги вместе, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться. Выполнить 3 раза.
13	Вода в реке была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. По берегу ходила большая полосатая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка. Мордочка усатая, Шубка полосатая, Часто умывается, А с водой не знается.	«Кошечка»	И.п. - стоя на четвереньках – наклоняем голову вперед и выгибаем спину вверх. Поднимаем голову вверх – прогибаем спину. Повторить 3-4 раза.

14	Утенок подошел к кошке поближе и только хотел к ней обратиться с вопросом, но кошка мякнула и убежала. И вдруг утенок услышал, что кто-то рядом квакает, посмотрел – а это зеленые лягушки. Вот лягушка по дорожке Скачет, вытянувши ноги, По болоту скокскок-скок, Под мосток, за кусток – и молчок.	«Лягушка»	И. п. - лёжа на животе соединить пятки и развести колени выворотом. Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.
15	И тут утенок увидел свою маму и братиков, они уже подплывали к берегу. Они тоже его увидели и поплыли быстрее, на берегу, вся семья соединилась вместе. А потом дружное семейство вышло на полянку посушить перышки, где их встретил весь птичий двор.	«Танец маленьких утят»	Дети начинают импровизировать, изображая разных птиц по заданию педагога. В заключительной части занятия исполняется танец маленьких утят под знакомую детям мелодию.

Выполнение стретчинг упражнений для растяжки подколенных сухожилий

1. Станьте возле степ-платформы, высота, которой 60 или 65 см. Упритесь на эту платформу выпрямленной правой ногой. Делайте наклоны корпуса вперед, в направлении к правому бедру. Несколько секунд продержитесь в этом положении, а потом сделайте обратное движение, сгибая правую ногу. Задержитесь немного в этом положении и вернитесь в начальное положение. То же самое стретчинг упражнение выполните для другой ноги.

2. Для выполнения этого стретчинг упражнения лягте удобно на спину. Согните в колене одну ногу и упритесь ею о пол. Другую же ногу нужно поднять вверх. Охватите руками икру на вытянутой ноге и подтягивайте эту ногу, чем ближе к груди. Смотрите, чтобы ягодицы не отрывались от пола.

Выполнение упражнений для растяжки мышц бедра

1. Начинаем выполнение этого стретчинг упражнения, сидя на коленях. Ступни ног расположены параллельно к ширине плеч, руки опущены вниз. Медленно опускаемся верхней частью туловища назад, при этом положение ног, не меняем. Ложимся на пол и фиксируем эту позу на 30 – 60 с. После возвращаемся в исходное положение.

2. Для этого стретчинг упражнения, ложимся на пол и опираемся на согнутую в локте, правую руку. Медленно отводим ногу назад, не наклоняя спины. Задержитесь в положении, в котором почувствуете напряжение передней тазобедренной части.

3. Ложимся на спину. Сгибаем левую ногу в колене и ставим ее сверху на правую. Правой рукой тянем колено левой ноги вверх до тех пор, пока не почувствуем напряжения мышц. Фиксируем эту растяжку приблизительно 30 секунд и возвращаемся в начальное положение. То же делаем с другой ноги.

4 Это стретчинг упражнение выполняем сидя, подтягиваем ступни ног к туловищу, колени разводим в стороны, руками держим голени. Делаем наклон корпуса вперед. Упираемся предплечьями в колени и фиксируем на 30 секунд. Возвращаемся в исходное положение.

5. Становимся на левое колено, правая нога опирается на ступню, руки на поясе. Медленно выполняем перенос бедер вперед. Задержите положение, когда почувствуете напряжение в левом бедре. То же самое стретчинг упражнение делаем с другой ногой.

Несколько простых упражнений, часто используемых после любой тренировки и физической нагрузки.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, немного согните колени. Сначала поднимите вверх правую руку и потянитесь вверх 30-40 секунд. Затем, руку “бросьте” вниз, расслабьтесь. То же упражнение и для другой руки. Повторить 6-8 раз. И следите за дыханием.

2. Лежа на спине согнуть ноги в коленных и слегка в тазобедренных суставах. Руки развести в стороны под углом 90 градусов. Медленно опускайте ноги вправо, не отрывая пяток от пола. Продержитесь в таком положении 40-50 секунд. Отдохните. Повторите для другой стороны. Всего 6-8 подходов.

3. Вы сидите на полу, ноги скрещены пред собой. Кому тяжело, ноги можно выпрямить в коленных и тазобедренных суставах. Правую руку приводите к груди и левой ладонью осторожно давите на середину плечевой кости. Таким образом Вы растягиваете плечевую мышцу и сам сустав. Зафиксируйтесь в таком положении 40-50 секунд. Затем расслабьте руки. Повторите для левой руки. Повторений здесь немного, всего 5-6.

4. Положение сидя, ноги скрещены перед собой. Сцепите руки в замок и потянитесь вверх за воображаемым предметом. Великолепно работают мышцы позвоночника и плечевого пояса. Зафиксируйтесь на 50-60 секунд. Расслабьтесь. Повторений не много 5-6. И не забывайте о дыхании: вдох- выдох.

СЛОВАРЬ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Фитнес (англ. fitness, от глагола "tofit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Фитбол— большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

3.6 Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Фитнес»

1 год обучения

На конец I 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, приемов самомассажа (поглаживание и разминание)

II год обучения

В конце II года обучения воспитанник умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;

- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;

- осознанно выполнять упражнения стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

- сочетать двигательные упражнения с дыханием;

- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Показатели динамики формирования интегративного качества

«Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

№

п/п

Ф.И. ребенка

Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений

Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку

Сформированность навыков владения фитболом

Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа,

Сформированность навыка выполнения упражнений гимнастики и стретчинг.

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

Список литературы:

1. О.Б.Казина Весёлая физкультура для детей.
2. Т.С. Никанорова Е.М.Сергиенко Здоровячок
3. Н.С.Голицина Нетрадиционные занятия ФК для дошкольников
4. А.А.Потапчук Т.С.Овчиникова Двигательный игротренинг для дошкольников.
5. Н.И.Крылова Здоровье сберегающее пространство в ДОУ
6. В.А.Муравьев Н.Н.Назарова Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста.
7. О.И.Фурина О.Н.Мословская.Организация профилактики нарушения осанки плоскостопия у дошкольников.
8. Ж.Е. Фирилева ,Е.Г.Сайкина Танцевально – игровая гимнастика для детей «Сафи – Дансе Спб. «Детство – Пресс» 2003.
9. Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет, Мозайка – синтез г.Москва 2011.
10. С.А.Миняева Подвижные игры .
11. А.П.Шербак Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
12. Т.Е.Харченко Утренняя гимнастика в детском саду для детей 3-5 лет.
13. Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду в средней группе.
14. Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду в старшей группе.
15. Э.Я.Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет.
16. Л.Д.Глазырина Физическая культура дошкольника младший возраст.
17. Л.Д.Глазырина Физическая культура дошкольника средний возраст
18. Л.Д.Глазырина Физическая культура дошкольника старший возраст.
19. М.М.Безруких Здоровье формирующее физическое развитие.
20. О.Е.Громова Спортивные игры для детей.
21. Ю.А.Кирилова М.Е.Лебедева Н.Ю.Жидкова Интегративные физкультурно- речевые занятия для дошкольников.
22. Е.Н. Вареник Утренняя гимнастика в ДОУ.
23. Е.Н.Вавилова Развитие основных движений детей 3-7 лет.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672434

Владелец Клепина Наталья Викторовна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997350

Владелец Клепина Наталья Викторовна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849444

Владелец Клепина Наталья Викторовна

Действителен с 02.09.2025 по 02.09.2026