

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» С. ПОЖАРСКОЕ»
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

297554 ул. Победы, дом.134, с. Пожарское, Симферопольский район, Республика Крым
ИНН / КПП 9109010250 / 910901001 ОГРН 1159102029020 ОКПО 00837904

E-mail: sadik_skazka-pojarskoe@crimeaedu.ru

ПРИНЯТО
на педагогическом совете № 1
МБДОУ «Детский сад «Сказка»
с. Пожарское»
Протокол № 1
от «26» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
заведующим МБДОУ «Детский сад
«Сказка» с. Пожарское»
В.Я.Кириленко
Приказ № 275
от «26» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Детский фитнес»»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет

Составитель(автор): Несен Татьяна Николаевна

Должность: педагог дополнительного образования

с. Пожарское
2022

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Воспитательный потенциал программы	7
1.4. Содержание программы.....	7
1.5. Планируемые результаты.....	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Формы аттестации.....	21
2.4. Список литературы.....	21
3. Приложения	
3.1. Оценочные материалы.....	23
3.2. Методические материалы.....	24
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	25
3.4. Лист корректировки.....	41
3.5. План воспитательной работы.....	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.03.2022 года);
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» ;
- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федерального проекта «Патриотическое воспитание»(от 01.01.2021)
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р ;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Закона об образовании в Республике Крым от 6 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10 сентября 2019 года).
- Устава МБДОУ «Детский сад «Сказка» с. Пожарское», 2015г(с изменениями 2018 г., 2022 г.), локальных актов «Детский сад «Сказка» с. Пожарское».

Направленность Программы – физкультурно-оздоровительная, направлена на развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Актуальность программы заключается в том, что фитнес для дошкольников способствует развитию основных физических качеств (гибкости, выносливости, силе, быстроте, координации движений, укреплению мышц спины и тела), формирует чувство ритма и музыкальной памяти, способствует формированию правильной осанки, содействует функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Педагогическая целесообразность программы заключается в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и

воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Отличительной особенностью программы является то, что основной формой организации двигательной деятельности детей 5-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Адресат: дошкольники в возрасте от 5 до 7 лет. Количество обучающихся в группе до 30 человек. Для обучения по программе комплектуются подгруппы до 15 человек.

Программа подготовлена по принципу доступности учебного материала: учёт возрастных особенностей, адаптированность материала к возрасту детей и соответствия его объема возрастным особенностям. Создаются условия для создания благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка, для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с физическими возможностями, возрастом, полом, Зачисление дошкольников в группы обучения проходит независимо от их способностей и начального уровня знаний, умений и навыков.

Уровень программы, объем и срок освоения.

Программа **ознакомительного/базового** уровня обучения включает 144 учебных часа, срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения - основная форма реализации программы – **очная**.

При реализации программы допускается использование **дистанционных образовательных технологий**. Основные задачи дистанционного обучения:

- интенсификации самостоятельной работы дошкольников;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам.

Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа дошкольника, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, по согласованию родителей (законных представителей) имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Режим занятий в течение учебного года занятия проводятся в каждой группе согласно расписанию.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия у детей 5-6 лет- 25 минут, у детей 6-7 лет 30 минут.

Возраст	Количество занятий в месяц	Длительность	Общий объем занятий в год
5-6 лет	8	25 мин	64
6-7 лет	8	30 мин	64

Продолжительность 1 занятия в неделю; длительность занятий соответствует СанПин:

старшая группа – 25 мин.; в неделю – 50 мин.

подготовительная группа – 30 мин; в неделю – 60 мин.

Занятия проводятся в помещении МБДОУ - в музыкально-спортивном зале.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса происходит в старших и подготовительных к школе группах. Состав групп: постоянный; занятия: подгрупповые Наполняемость учебной подгруппы – не более 15 человек.

Виды занятий определяются содержанием Программы и могут предусматривать танцы-игры, спортивные танцы, спеп-аэробику, детский степ, стрэйтчинг, выступления, творческие отчеты.

1.2. Цель и задачи программы

Цель– укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи:

Образовательные:

- научить детей чувству ритма;
- научить детей умению согласовать движения с музыкой;
- формированию навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении

Развивающие:

- развитие музыкального слуха;
- развитие памяти и внимания;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

- развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей

Воспитательные:

- воспитание любви к спорту, целеустремленности в достижении поставленной цели;
- воспитание умения сопереживать другому;
- умение работать в группе;
- формирование здорового образа жизни

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Детский фитнес» направлена на формирование физической культуры личности для сохранения и укрепления здоровья; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности; формирование основ физической культуры и здорового образа жизни;

физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей: формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№п\п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Тренировка с фитболом	12
2	Степ-аэробика	10
3	Игровой стретчинг, йога	8
4	Ритмическая гимнастика	12
5	Дыхательные упражнения, самомассаж	10
Итого		64

Содержание учебного плана.

№п\п	Тема	Количество часов	Содержание	Форма контроля
1	Техника безопасности при занятии на фитболе Знакомство с фитболом	1	Основы знаний. Знакомство с техникой безопасности. Давай знакомиться!	текущий
2	Тренировка с фитболом	4	-« Покачаемся» самостоятельно покачиваться	

			<p>на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>-«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>- «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- Подвижные игры»</p>	текущий
3	Тренировка с фитболом	3	<p>-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>-«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>-«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>	текущая
4	Тренировка с фитболом	4	<p>В</p> <p>«Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>-«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов</p>	текущий

			<p>вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>-«Переход» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-«Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»).</p> <p>Голову не поднимать;</p> <p>-«Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- «Кит» <i>и.п.</i>: то же.</p> <p>Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- «Вверх ногу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- «Лесенка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол.</p> <p>Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</p> <p>- «Покачаемся» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу.</p> <p>Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на</p>	
--	--	--	---	--

			<p>фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>-Подвижные игры.</p>	
5	Степ-аэробика	1	<p>Техника безопасности при занятиях на степ платформе.</p> <p>Знакомство со степ-платформой. Основные навыки работы на степ-платформе Т</p>	текущий
6	Степ-аэробика	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс № 1 и 2 Степ-аэробика, стретчинг, акробатика 2. Учить работать в общем темпе. 3. Развивать ориентировку в пространстве. 	текущий
7	Степ-аэробика	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №3 и 4 Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг, акробатика 2. Продолжать учить работать в общем темпе. 3.Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 	текущий
8	Степ-аэробика	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс № 5,6 Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг. 2.Закреплять разученные упражнения с 3.добавлением рук. 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему. 6.Развивать уверенность в себе. 	текущий

9	Степ-аэробика	2	1.Разучивать комплекс № 7, 8 на степ – платформах Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг. 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4.Развивать умения твердо стоять на степе	текущий
10	Степ-аэробика	1	1. Повторение комплексов 2. Закреплять разученное 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Совершенствовать умение действовать в общем темпе Мониторинг	текущий
11	Игровой стретчинг с элементами йоги «Веселый зоопарк»	1	Подвижная игра «Веселый зоопарк» Релаксация с элементами йоги «Африка»	текущий
12	Игровой стретчинг с элементами йоги «Оранжевая страна»	1	Упражнения комплекса: Солнышко, зернышко, дерево, ель, веточка, ящерица, змея, кузнечик.	текущий
13	Игровой стретчинг с элементами йоги Комплекс 1.	1	Деревце Звездочка Домик Ракета Самолет Самолет взлетает Солнечные лучики Ванька – встанька Волна	текущий
14	Игровой стретчинг с элементами йоги «Сказка о том, как появилась река»	1	Упражнения комплекса: ласточка, солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора.	текущий
15	Игровой стретчинг с элементами йоги	1	Упражнения комплекса: Звезда, домик, солнышко,	текущий

	«Путешествие в загадочную страну»		дерево, месяц, дуб, ручеек, гора, рыба	
16	Игровой стретчинг с элементами йоги Комплекс №2	1	Дуб Пушка Качели Месяц Лебедь Ковшик Слоник (собака хвостик кверху) Рыбка Саранча Крылья	текущий
17	Игровой стретчинг с элементами йоги Комплекс №3	1	Упражнения комплекса: Веточка Месяц Волк Змея Ящерица Кошка Сердитая кошечка Собачка хвостик вверх Ласточка	текущий
18	Игровой стретчинг с элементами йоги Диагностика развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга	1	Проведение спортивного мониторинга по игровому стретчингу	текущий
19	Ритмическая гимнастика	4	1. Разминка 2. Комплекс № 1,2,3,4 3. Разучивание танца «Ха – фа – на- на»	текущий
20	Ритмическая гимнастика	4	1 Разминка 2 Комплекс № 5,6,7,8 Разучивание спортивного танца «Заводные куклы»	текущий
21	Ритмическая гимнастика	4	1. Разминка 2. Комплекс «Звезды детской дискотеки» 3. Разучивание простых элементов спортивного танца	текущий
22	Дыхательная гимнастика Самомассаж	1	Разминка "Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой" Упражнение 1 «Ладошки»	текущий

			Самомассаж «Веселые ладошки»	
23	Дыхательная гимнастика Самомассаж	1	Разминка "Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой" Упражнение 2 «Погончики» Самомассаж «Ушки»	текущий
24	Дыхательная гимнастика Самомассаж	1	Разминка "Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой" Упражнение 3 «Насос»	текущий
25	Дыхательная гимнастика Самомассаж	1	Разминка "Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой" Упражнение 4 «Кошка» Игровой самомассаж ног	текущий
25	Дыхательная гимнастика Самомассаж	1	Разминка "Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой" Упражнение 5 «Обними плечи» Игровой самомассаж кистей рук	текущий
26	Дыхательная гимнастика Самомассаж	1	Разминка "Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой" Упражнение 6 «Большой маятник» Самомассаж Су-Джок шарами	текущий
27	Дыхательная гимнастика Самомассаж	1	Разминка "Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой" Упражнение 7 «Повороты головы» Самомассаж «Лебединая шея»	текущий
28	Дыхательная гимнастика Самомассаж	1	Разминка "Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой" Упражнение 8 «Ушки» Самомассаж «Маленькие волшебники»	текущий

29	Дыхательная гимнастика Самомассаж	1	Разминка "Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой" Упражнение 9 «Малый маятник» Самомассаж «Петушок»	текущий
30	Дыхательная гимнастика Самомассаж	1	Разминка "Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой" Упражнение 10 «Перекаты» Самомассаж	текущий
ИТОГО		64 ч		

Содержание программы.

Танцы-игры отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев с применением фитнес-технологий.

Гимнастика с мячами – это занятия с помощью упругих мячей. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных движений; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Гимнастика с мячами всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Стэп-аэробика – это аэробика с использованием любой подставки, имитирующей ступеньки, прохождение которых способствует развитию

координации, выносливости, ловкости. Высота ступеньки определяется следующим образом: ребенок должен безбоязненно подниматься на ступеньку, заскакивать на нее с легкостью, спускаться с доски с помощью одного шага, стоять на ней уверенно.

Детский стэп – одно из любимых занятий детей дошкольного возраста. Сначала дети выполняют движения под счет, затем под музыку. Занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое.

Новое упражнение инструктор включает в занятие по ходу дела, чередуя его с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Доски могут быть использованы на эстафетах как препятствие, которое нужно обежать или перепрыгнуть, как место отдыха.

Один комплекс стэп-аэробики выполняется детьми 1,5-2 месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, видоизменяются и усложняются (Приложение 2). При распределении упражнений частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд/мин.

Стрэйтчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стрейтчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрэйтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игрового стрейтчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных

игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Физические упражнения с элементами йоги помогают снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, снять напряжение.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому, упражнения легко осваиваются.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

1.5. Планируемые результаты

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года воспитанник **умеет**:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- знать, что такое степ-платформа, «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на теп-платформах, фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу 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.

К концу обучения у учащихся будут формироваться и развиваться такие **личностные качества**, как:

- стремление к здоровому образу жизни;
- спортивные навыки и волевые качества.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы

Продолжительность образовательного процесса – 36 учебных недель: начало занятий – 1 сентября, завершение - 31 мая.

График занятий: 2 раза в неделю, занятия по 2 академических часа с 10-минутным перерывом согласно расписанию по группам.

Сроки контрольных процедур:

- входной контроль: сентябрь;
- промежуточный контроль: декабрь;
- итоговый контроль: май.

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования детей и взрослых.

Материально-техническое обеспечение программы: помещение для занятий – музыкально-спортивный зал. Для занятий используется музыкальный центр, колонки переносные, степ-платформы, мячи фитболы, метроном.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Принципы и подходы, обусловленные особенностями физкультурно-оздоровительной деятельности:

- принцип индивидуализации (учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка; принцип систематичности (непрерывность и регулярность занятий, усложнение техники их исполнения);
- принцип наглядности (безукоризненный показ упражнений педагогом, подражание);
- принцип закрепление навыков (повторение вырабатываемых навыков, многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно вне занятий);
- принцип сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);
- принцип доступность (обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся);
- деятельностный подход (создание оптимальных условий для проявления спортивной активности ребенка способствующей укреплению физической формы и физического здоровья дошкольника);
- личностный подход (организация предметно-развивающей среды для максимальной ориентации на спортивную активность ребенка, развития самостоятельности, инициативы. Ориентация в образовательной деятельности на важные личностные качества, как память, внимание, интересы, установки, направленность личности, к здоровому образу

жизни, труду и др.);

Методические приёмы.

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений

Методы обучения:

1. *Словесные методы.*
2. *Наглядные методы.*
3. *Практические методы.*

Методы контроля:

Педагогический мониторинг (диагностика).

Стартовая диагностика (сентябрь) . Итоговая диагностика (май)

Контроль усвоенных детьми навыков проводится два раза, при помощи основных методов контроля:

- Педагогическое наблюдение;
- Организация спортивных соревнований;
- Выступление на праздничных утренниках

Методы воспитания:

убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии:

Личностно-ориентированные технологии:

- введение обучающихся в мир ценностей и оказание им помощи в выборе личностно-значимой системы ценностных ориентаций;
- формирование у обучающихся разнообразных способов деятельности и развитие творческих способностей;
- использование метода как «ситуации успеха»;
- использование методики разноуровневого подхода.

Технологии индивидуализации обучения:

- способ организации учебного процесса с учётом индивидуальных особенностей каждого ребенка
- выявление потенциальных возможностей всех учащихся (поощрение индивидуальности)

Игровые технологии:

Чтобы дети не уставали, а полученные результаты радовали и вызвали ощущение успеха, программа обеспечена специальным набором игровых приёмов: игровой самомассаж в парах, подвижные игры, упражнения игрового стрейтчинга и т.д.

Информационно – коммуникационные технологии:

- колонки
- музыкальный центр
- метроном

Здоровьесберегающие технологии:

- психолого-педагогические (создание благоприятной психологической обстановки, соответствие содержания обучения возрастным особенностям детей, чередование занятий с высокой и низкой активностью)
- физкультурно-оздоровительные (использование физкультминуток, динамических пауз, пластические разминки)

Рекомендуемые типы занятий:

а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий:

- тренировочное занятие;
- занятие-соревнование;
- занятие с использованием спортивных комплексов (степ-платформ, фитболов) занятия учета умений и навыков.

Дидактические материалы:

- использование карточек (с заданиями, с описаниями упражнений);
- использование наглядности (слайды, фотографии, видео).

Алгоритм занятия.

План проведения занятия предполагает следующие этапы:

- Приветствие,
- Разминка,
- Определение темы занятий,
- Информация о теме,
- Тренинг (игра),
- Усвоение темы,
- Закрепление материала, подведение итогов.

2.3. Формы аттестации и контроля

С целью выявления уровня освоения программы проводится:

- входной контроль – проводится с целью определения уровня развития детей (педагогическое наблюдение);
- промежуточный контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их физических способностей (фитнес -тестирование, соревнования, наблюдения)
- итоговый контроль – с целью определения результатов обучения (организация спортивных соревнований, показательное выступление);
- текущий контроль – осуществляется постоянно (педагогическое наблюдение)

Критерии фитнес-тестирования.

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом:

-высокий уровень развития основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей – выполнение 60% (5-6 лет), 80% (6-7 лет) предложенных упражнений;

-средний уровень – 50% (5-6 лет), 60 % (6-7 лет).

6 месяцев обучения - дети выполняют упражнения, этюды и небольшие танцевально-спортивные связки по показу инструктора и частично по памяти.

1 год обучения – дети выполняют упражнения, спортивно-танцевальные связки по памяти.

Фитнес-тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;

- воспроизведение танцевальных упражнений.

2.4. Список литературы

Список литературы для учащихся:

Так как контингент воспитанников – старший дошкольный возраст не владеющий навыками чтения, то список литературы для детей отсутствует.

Список литературы для родителей:

- 1.Детский фитнес физическое развитие детей 5-7 лет ФГОС ДО (творческий центр Сфера)
- 2.Детский фитнес с использованием предметов (Маргарита Киенко)
- 3.Использование мяча для физических данных (Маргарита Киенко)
- 4.Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012. – 96 с.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание»,2014.

7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 2010
8. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.

Список литературы для педагога

1. Фитнес в детском саду «Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет (О.Н.Рыбкина, Л.Д.Морозова)
2. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет" Е.Сулим ФГОС ДО
3. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного возраста. Методическое пособие. ФГОС ДО Коренева Т.Ф.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
5. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.

Электронные ресурсы

1. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
<https://search.rsl.ru/ru/record/01006820148>
2. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
<http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/6614/Коняхина.%20ЛФК%20для%20детей.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Успешность усвоения содержания программы контролируется с помощью таблицы мониторинга результатов (приложение №1), где результаты отмечаются в виде уровней.

Критерии фитнес-тестирования.

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом:

-высокий уровень развития основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей – выполнение 60% (5-6 лет), 80% (6-7 лет) предложенных упражнений;

-средний уровень – выполнение 50% (5-6 лет), 60 % (6-7 лет) предложенных упражнений;

- низкий уровень – выполнение менее 50% (5-6 лет) , менее 60% (6-7 лет) предложенных упражнений.

6 месяцев обучения - дети выполняют упражнения, этюды и небольшие танцевально-спортивные связки по показу инструктора и частично по памяти.

1 год обучения – дети выполняют упражнения, спортивно-танцевальные связки по памяти.

Фитнес-тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;

- воспроизведение танцевальных упражнений

Характеристика уровней оценивания таблицы мониторинга:

Оценочные материалы

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

2. Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

II. Гибкость. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

III. Чувство ритма. Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

3.2. Методические материалы

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса являются образцом для разработки учебно-методического комплекса, оригиналы материалов хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

3.3. Календарно-тематическое планирование

Месяц	неделя	Тема	Техника	часы
Сентябрь – комплектование списков (опрос).				
Октябрь	1 неделя 3-7	1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности	1
		Мониторинг	Прыжки в длину	1
	2 неделя 10-14	Мониторинг	Метание мешочков Бег 30м	2
	3 недел 17-21	Мониторинг	Наклон Досдача	2
	4 неде ля 27- 29	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»	Выход детей с инструктором в зал. Дети построились в шеренгу. 1.Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. 2.Игровое упражнение «Цирковая лошадка». 3.Хобьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево. 4.Игровое упражнение «Веселые ножки». 5.Пружинистый шаг, руки на поясе 6.Игровое упражнение «Обезьянки» 7.Стрейчинг «Домик» И.п.: широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища: 1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабится. 1.Упражнение «Покажи обруч» И.п.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1.поставить правую ногу на степ –платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2.вернуться в и.п. Тоже с другой ноги. 2.Упражнение «Встанем» И.п.: тоже 1.встать правой ногой на степ- платформу; 2.встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх; 3.правую ногу поставить на пол; 4.левую ногу поставить на пол, руки с обручем	2 2 2

		<p>отпустить.</p> <p>3.Упражнение «Окошечко» И.п.: то же</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Встать правой ногой на степ – платформу; 2.встать на степ – платформу левой ногой, руки вытянуть вперед; 3.правую ногу поставить на пол на ширине плеч; 4.левую ногу поставить на пол на ширине плеч, руки с обручем впереди; 5-7 – наклонится вперед, посмотреть в обруч. <p>4.Упражнение «Кик» И.п.: то же</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.встать правой ногой на степ –платформу; 2.встать левой ногой на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3-4 мах от колена правой ногой; 5-6 мах от колена левой ногой; 7-8 встать на пол, обруч к груди. Повторить с другой ноги. <p>5.Упражнение «Махи в сторону». И.п.: то же, обруч на плечах за спиной.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. встать правой ногой на степ –платформу; 2. встать левой ногой на степ – платформу; 3.поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх; 4. поставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5-6 Повторить с левой ноги. 7-8 вернуться в и.п. <p>6. упражнение «Арабеск» И.п.: то же, обруч на плечах</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. встать правой ногой на степ –платформу; 2. встать левой ногой на степ – платформу; 3.поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться; 4.подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи. 5-6 повторить с левой ноги; 7-8 вернуться в и.п. <p>1.Упражнение «Повернись» И.п.: сидя поперек степ – платформы, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.наклонится вправо, обруч вверх вправо; 2. вернуться в и.п. 3. тоже влево; 4. вернуться в и.п. 5.поворот корпуса вправо, обруч на плечах. 6. вернуться в и.п. 7. поворот корпуса влево, обруч на плечах. 8. вернуться в и.п. <p>2.Упражнение «Поднимись»</p>	
--	--	---	--

			<p>И.п.: лежа на степ – платформе, ноги согнуты, стопы стоят на степ – платформе. Руки с обручем лежат на полу за головой.</p> <p>1-2 подняться, обруч надеть на колени;</p> <p>3-4 лечь, руки назад;</p> <p>5-6 сесть, взять обруч;</p> <p>7-8 вернуться в и.п.</p> <p>3.Упражнение «Солнышко».</p> <p>И.п.: лежа на животе перед степ – платформой ногами к степ – платформе, носки ног лежат на степ – платформе, руки с обручем впереди на полу;</p> <p>1-2 поднять обруч вверх, прогнуться.</p> <p>3-4 вернуться в и.п.</p> <p>4.Упражнение «Прыгунчик»</p> <p>И.п.: стоя перед степ – платформой, руки опущены.</p> <p>1-4 встать и спустить со степ – платформой, руки с обручем вперед, вниз.</p> <p>5-8 прыжки перед степ – платформой, обруч вверх в прямых руках.</p> <p>5.Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»</p> <p>И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный вдох на звуке «ш-ш-ш- ш»</p> <p>1.Ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ – платформу).</p> <p>2.Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч).</p> <p>3.Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ – платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.</p> <p>4.Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</p> <p>Игра малой подвижности «Море волнуется раз» с использованием упражнений стрейчинга.</p> <p>1.Упражнение «Дуб»</p> <p>И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1.вытянуть руки над головой, ладонями дуг к другу, сделать полуприсед, вдох.</p> <p>2. руки опустить расслабиться.</p> <p>2.Упражнение «Вафелька»</p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, ноги, выпрямленные перед собой.</p> <p>1.потянутся вперед прямыми руками, спину выпрямить.</p> <p>2.наклонится вперед грудью.</p> <p>3-4 вернуться в и.п.</p> <p>3.Упражнение «Самолет»</p> <p>И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.</p> <p>1.выпрямить назад правую (левую) ногу,</p>	
--	--	--	--	--

			<p>ягодицы на левой (правой) пятке, вдох.</p> <p>2. Руки выпрями в стороны, спину выпрямить.</p> <p>4. Упражнение «Колобок»</p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной.</p> <p>1. подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину вытянуть.</p> <p>2. на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени.</p> <p>3. на вдохе перекатится на спину, руки остаются на коленях.</p> <p>4. на выдохе вытянуть ноги и руки положить на пол.</p>	
ИТОГО				8
Ноябрь	1 неделя 03-05	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости, воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	2
Ноябрь	2 неделя 10-12	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.	2
Ноябрь	3 неделя 17-19	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.	1
		Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	Стретчинг. «Самолет», «Лисичка», «Колобок» Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика « Походка и	1

			настроение». Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой	
Ноябрь	4 неделя 24-26	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	Стретчинг. «Самолет», «Лисичка», «Колобок» Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика« Походка и настроение». Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой	2
ИТОГО				8
Декабрь	1 неделя 01-03	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»		2
Декабрь	2 неделя 08-10	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2
Декабрь	3 неделя 15-17	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1
			Комплекс упражнений с веревками и резинками.	1
Декабрь	4 неделя 22-24	Оздоровительная гимнастика	Обучение Кувырку. Стойка на лопатках	2
ИТОГО				8
Январь 1-2 неделя - Каникулы				
Январь	2 неделя 11-12	Итоговое занятие по аэробике	Аэробика «Чебурашка». Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения:	2
Январь	3 неделя 14-19	Техника безопасности на фитолах	Объяснение техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой	1
		Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»		1

Январь	4 неделя 21-26	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»		2
Январь	4 неделя 28	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»		1
ИТОГО				7
Февраль	1 неделя 02-04	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	<ul style="list-style-type: none"> - прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами - «змейкой», вокруг различных ориентиров; - проглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; - передача мяча друг другу, броски мяча; - игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй). 1-е занятие: <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса. - Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки. 2-е занятие: <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. - Разучить первые четыре упражнения на фитболе. 	2
Февраль	2 неделя 09-11	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	<ul style="list-style-type: none"> 3-е занятие: <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить навыки выполнения всего комплекса упражнений. - Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе. 4-е занятие: <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. - Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе. 	2
Февраль	3 неделя 16-18	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика «Птички». Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика «Трубач».	2

Февраль	4 неделя 22-25	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика «Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика «Трубач».	2
ИТОГО				8
Март	1 неделя 02-04	Итоговое занятие на фитолах	Комплекс закрепляющих упражнений на фитолах	1
		Техника безопасности на степ-платформах	Объяснение техники безопасности на степ-платформах.	1
Март	2 неделя 09-11	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1
		(профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	Комплекс упражнений с палками	1
Март	3 неделя 16-18	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с обручами	2
Март	4 неделя 23-25	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с мячами	2
ИТОГО				8
Апрель	1 неделя 01-06	Силовая гимнастика	Упражнения с мячом. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад. <u>Толкай мяч.</u> Дети сидят на полу полукругом, воспитатель напротив. Он катает мяч детям поочерёдно. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.	1
		Силовая гимнастика	Упражнения с длинным шестом. (выполняются с помощью воспитателя) И. п.: сидя, держаться обеими руками за шест. Лечь и снова встать, не отпуская шест. Выполнить 4—5 раз в спокойном темпе. И. п.: сидя, шест справа в правой руке. Поднять шест вверх, перехватить левой рукой и опустить вниз слева, поднять шест левой рукой, перехватить правой и опустить в исходное положение.	1

		Силовая гимнастика	Упражнения с набивными мячами	1
--	--	--------------------	-------------------------------	---

А п р е л ь б	2 не де л я	Силовая гимнастика	<p align="center">Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса</p> <p>И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом.</p> <p>И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.</p> <p>Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперёд; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё).</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.</p> <p><i>Примечание:</i> упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.</p>	1
---------------------------------	-------------------------	--------------------	--	---

А п р е л ь	3- я не де л я	Силовая гимнастика	<p style="text-align: center;">Упражнения для мышц туловища</p> <p>И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.</p> <p>И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.</p> <p>И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой рукой. Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения.</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.</p>	1
----------------------------	-------------------------------	--------------------	--	---

			<p>12 повторений.</p> <p>Поднятие гантелей над головой для детей. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох. 10-12 повторений.</p> <p>Поднятие рук с гантелями перед собой. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, Руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь. На счет раз поднимаем руки перед собой до прямого угла, на счет два возвращаемся в исходное положение. 10-12 повторений</p> <p>Комплекс второй.</p> <p>Выжимание гантелей от груди. Исходное положение: Лягте на два стула или на скамейку, руки разведены параллельно полу в стороны и согнуты в локтях. Возьмите в руки гантели на счет, раз поднимите руки с гантелями над грудью, на счет два вернитесь в исходное положение. 10-12 повторений.</p> <p>.</p> <p>Выжимание гантелей из-за головы. Исходное положение – руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, гантели у затылка. На счет 1 – выпрямить руки (локти зафиксировать, не опускать), на счет 2 – опустить. Темп средний. Повторить 8-10 раз.</p> <p>Прогибание спины, лежа на животе. Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги малыша необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.</p>	
--	--	--	---	--

МАЙ	1 неделя	Комплекс силовой гимнастики с гантелями	<p style="text-align: center;">Комплекс третий.</p> <p>Сгибание рук с гантелями. Исходное положение – стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах. 8-10 повторений.</p> <p>Поворот корпуса с разведением рук. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 12-15 поворотов в каждую сторону.</p> <p>Упражнения с гантелями для пресса. Исходное положение – лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 10-12 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох.</p> <p>Прыжки с гантелями. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены или согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.</p>	1
		Комплекс аэробики « Кошечка»	<p>Комплекс 1</p> <p>1. Слегка согнитесь на двух ногах, руки на поясе, локти согните вперед. На счет "раз" правую ногу выдвиньте в сторону на пятку, туловище выпрямите, руки в стороны вверх, на счет <два" спружиньте на левой ноге, затем приставьте правую ногу к левой, руки опять на поясе. То же самое выполните другой ногой. Повторите 8-раз.</p> <p>2. Поставьте ноги вместе, руки на поясе. На счет "раз" встаньте на полупальцы, на <два" вернитесь в исходное положение. На счет "три" встаньте на пятки, на "четыре" вернитесь в исходное положение., Повторите 8- раз.</p> <p>3. Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны-книзу. Поднимая руки вверх, сжимайте пальцы в кулаки и разжимайте. Повторите 8-10 раз.</p> <p>4. Поставьте ноги вместе и немного присядьте, согнутые руки разведите в стороны, предплечья приподнимите вверх. При выпрямлении ног</p>	1

			предплечья опускайте вниз. Повторите 8-16 раз.	
Май	2 неделя	Комплекс аэробики « Кошечка»	<p>Комплекс 2</p> <p>1. Поставьте ноги врозь, руками коснитесь плеча. На счет "раз-четыре" наклонитесь вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет "пять-восемь" выпрямитесь, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторите 4 раза. То же самое проделайте с кругами назад.</p> <p>2. Наклонитесь вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет "раз" наклоняйтесь с поворотом туловища направо, рывковым движением согните правую руку назад, на "два" вернитесь в исходное положение. На счет "три", "четыре" выполните наклон вправо, рывковым движением выдвиньте прямую руку назад. Те же движения сделайте в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>3. Глубоко присядьте, ноги врозь, руками коснитесь пола. На счет "раз", "два", не отрывая рук от пола, встаньте, выпрямив ноги, на счет "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Повторите 8-16 раз.</p> <p>4. Поставьте ноги врозь, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на поясе, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>5. Поставьте ноги на ширину плеч, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на нижней части бедра, левую поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>6. Поставьте ноги на ширину плеч, сделайте полуприседание на двух ногах, согнутые руки разведите в стороны. На счет "раз" выполните мах согнутой правой ногой, немного отклоняясь в сторону. На счет "два" вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое в другую сторону. Повторите по 8-16 раз в каждую сторону.</p>	1
		Комплекс аэробики « Кошечка»	<p>Комплекс 3</p> <p>1. Сядьте на пол с согнутыми ногами, касаясь носками пола, руки вытяните вперед. На счет "раз", "два" - два рывковых движения правой</p>	1

		<p>согнутой рукой назад, на "три", "четыре" - то же самое, только левой рукой. Повторите по 8 раз.</p> <p>2. Сядьте на пол с выпрямленными ногами. На счет "раз" - наклон вправо, коснитесь предплечьем правой руки пола, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "два", "три" - два пружинистых наклона вправо. На счет "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое, только влево. Повторите по 8- 12 раз.</p> <p>3. Сядьте на пол, прямые ноги раздвиньте в стороны, руки, согнутые в локтях, разведите в стороны и приподнимите вверх, предплечья поднимите вверх. На "раз", "два" согните правую ногу, стопу поставьте на пол, наклонитесь к правой ноге, касаясь лбом колена, локти присоедините друг к другу. На "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Точно такое же движение сделайте в другую сторону (с левой ноги). Повторите по 8 раз.</p> <p>4. Сядьте на пол, обопритесь сзади на предплечья, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На счет "раз" - мах правой ногой вперед, стопу на себя, на "два" вернитесь в исходное положение. Выполните такое же движение левой ногой. Повторите по 8-16 раз.</p> <p>5. Лягте на спину, руки положите за голову, ноги поднимите прямо вверх. Поочередно выполняйте махи ногами. Повторяйте до полного утомления.</p> <p>6. Встаньте на колени, упритесь руками в пол. На счет "раз", "два" выгните спину, на "три", "четыре" прогнитесь, правую руку вытяните вперед, на счет "пять-восемь" - то же самое, только левой рукой вперед. Повторите 8 раз.</p> <p>7. Сядьте на колени, пятки под себя. На счет "раз", "два" поднимитесь в стойку на коленях, на "три", "четыре" - падение в упор, лягте на бедра, на "пять", "шесть" прогнитесь и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.</p> <p>8. Присядьте, согнув ноги под себя, правой рукой обопритесь о пол, левой обхватите колени. На счет "раз", "два", упираясь на правую руку, левую поднимите вверх, на "три", "четыре" повернитесь кругом с поворотом направо. На счет "пять", "шесть" присядьте и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза. То же самое выполните с опорой на левую руку.</p> <p>9. Присядьте, упираясь в пол руками. На "раз", "два" перекатитесь назад, в положение лежа на</p>	
--	--	--	--

			спине, ноги запрокиньте за голову. На "три", "четыре" удержите ноги в таком положении и на "пять-восемь" вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.	
Май	3 неделя	Комплекс аэробики « Кошечка»	<p>Комплекс 4</p> <p>1. Выполняйте бег с продвижением вперед, назад, с поворотами, с изменениями направлений движения.</p> <p>2. Прыжки через длинную скакалку: по очереди, одновременно по 2-4 человека, сгибая ноги, на одной ноге. Пробегайте через вращающуюся скакалку и т. п.</p> <p>3. Встаньте лицом друг к другу, ноги врозь, сделайте наклон навстречу друг другу, прогнувшись и касаясь плеч. Далее пружинящие наклоны вперед. Повторите 24-32 раза.</p> <p>4. Встаньте лицом друг к другу, врозь, сделайте наклон, прогнувшись (на расстоянии прямых рук), возьмитесь за руки. На счет "раз" - поворот туловища один направо, другой налево, сохраняя при этом положение наклона. На счет "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, только в другую сторону. Повторите 8- 16 раз.</p> <p>5. Встаньте спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, сделайте наклон вперед прогнувшись. На "раз" - хлопок в ладоши, на "два" - наклон книзу - и хлопните в ладоши друг друга, на "три-восемь" повторите движения. И опять на "раз" возьмитесь за руки в наклоне, на "два-четыре" один выполняет наклон, прогнувшись, другой согнувшись, на "пять-восемь" - то же самое, только наоборот. Повторите 4 раза.</p> <p>6. Встаньте боком друг к другу на расстоянии прямых рук, ноги поставьте на ширину плеч, возьмитесь одной рукой за руки, другую поднимите вверх. На "раз" - наклон в противоположные стороны, на "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, но в приседе на двух ногах. Повторите 4-8 раз. Выполните упражнение с поворотом в другую сторону.</p> <p>7. Встаньте лицом друг к другу, возьмитесь за руки. Выполните поворот кругом с наклоном назад. Повторите 8 раз.</p> <p>8. Встаньте лицом друг к другу, руки положите на плечи партнера. На счет "раз", "два" глубокое приседание на правой ноге, левую откиньте назад, на "три", "четыре" попружиньте, присев на ноги. Затем прыжком смените положение выпада (левая нога впереди) и выполните с</p>	1

