

муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад №189» города Оренбурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МДОАУ №189
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от «29» августа 2024г. № 93-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Первые шаги к фитнесу»**

Возраст детей: 3 - 7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Теплякова И.В.

г. Оренбург, 2024

Содержание

№	Наименование разделов	Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.1.2	Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.1.3	Отличительные особенности программы	5
1.1.4	Адресат программы	5
1.1.5	Объём и сроки освоения программы	5
1.1.6	Формы обучения	5
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	5
1.1.8	Режим занятий	7
1.2	Цель программы	7
1.3	Содержание программы	7
1.3.1	Учебно-тематическое планирование для детей 3-5 лет	8
1.3.2	Учебно-тематическое планирование для детей 5-7 лет	9
1.3.3	Содержание учебного плана для детей 3-5 лет	9
1.3.4	Содержание учебного плана для детей 5-7 лет	19
1.4	Планируемые результаты	30
II.	Комплекс организационно - педагогических условий	31
2.1	Календарный учебный график	31
2.2	Условия реализации программы	31
2.3	Формы аттестации	32
2.4	Оценочные материалы	32

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Первые шаги к фитнесу» для детей 3-7 лет.
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Разработчики программы	Теплякова Ирина Викторовна
Возраст детей, участвующих в программе	3 - 7 лет
Сроки реализации программы	8 месяцев
Место реализации программы	муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад №189» города Оренбурга
Цель программы	повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста посредством занятий детским фитнесом.
Задачи программы	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм;- формирование знаний о значимости аэробики в оздоровлении организма;- формирование правильной осанки посредством корригирующей гимнастики;- обогащение двигательного опыта детей. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- развитие физических качеств детей и координации посредством упражнений фитбол-аэробики и игрового стретчинга (координации, чувства равновесия, гибкости);- развитие мышечно-связочного аппарата голени и стопы с целью профилактики и коррекции плоскостопия;- развитие ловкости и двигательной активности через технологию «Школа мяча»;- содействие снижению заболеваемости. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;- воспитание умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В 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. Одним из таких путей решения данной проблемы является занятия фитнесом с дошкольного возраста. Занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья детей. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет. Фитнес может дать очень многое: в первую очередь, здоровье, силу, ловкость. Занятия фитнесом укрепляют иммунитет, помогают в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства баланса тела; приобретению правильной осанки; улучшению гибкости. И всё это осуществляется под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер. В содержание занятий также включена дыхательная гимнастика.

1.1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа «Первые шаги к фитнесу» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на охрану и укрепление здоровья, на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в движении.

Также реализация программы ставит перед собой решение задач в интеграции всех образовательных областей. «Социально-коммуникативное развитие» - формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками посредством групповой формы организации занятий. «Познавательное развитие» - развивать познавательные психические процессы, творческую активность при помощи подвижных игр и технологии «Школа мяча».

1.1.2 Актуальность дополнительной общеобразовательной программы.

Актуальность Программы «Первые шаги к фитнесу» определяется запросом со стороны детей и их родителей и направлена на реализацию самостоятельной двигательной деятельности детей посредством привлечения к детскому фитнесу.

На современном этапе становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития ребёнка. А занятия детским фитнесом укрепляют здоровье, развивают силу и ловкость, способствуют

развитию моторных навыков, профилактике плоскостопия и сколиозов, улучшают гибкость, развивают внимание, улучшают сон, оказывают положительный эффект на эмоциональное состояние ребёнка.

1.1.3 Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы «Первые шаги к фитнесу» является то, в том, что фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья детей дошкольного возраста и обладает следующими признаками инновационности: цикличностью развития, связью с культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью.

Программа заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- аэробика;
- акробатика
- футбол-аэробика;
- игровой стретчинг;
- школа мяча;
- корректирующая гимнастика.

1.1.4 Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Первые шаги к фитнесу»: 3-7 лет. Набор детей для занятий осуществляется по запросу родителей (законных представителей).

1.1.5 Объём и сроки освоения программы.

Программа «Первые шаги к фитнесу» реализуется с 01 октября 2024 года по 31 мая 2025 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 64 часа в год.

1.1.6 Формы обучения.

Форма обучения – очная. Форма организации деятельности обучающихся на занятии – групповая.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Первые шаги к фитнесу» реализуется через образовательную деятельность - занятие. Занятия проводятся два раза в неделю во вторую половину дня после дневного сна. Набор детей для занятий осуществляется по запросу родителей (законных представителей).

Занятие детским фитнесом носит комплексный характер, так как воздействие происходит благодаря различным формам работы:

Структура фитнес-занятия

Части занятия	Время	Нагрузка	Виды упражнений
<p>I. <u>Подготовительная часть</u> 1.1. Разминка.</p>	3-5 мин	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др.).	Ходьба, бег, прыжки, выпады, дыхательные упражнения.
<p>II. Основная часть 2.1. Аэробная часть (аэробика, фитбол-аэробика, силовые упражнения, школа мяча).</p>	10-15 мин	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные (большая амплитуда движений).	Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, подскоки, подвижные игры с прыжками, бегом, ритмические упражнения, включающие в работу крупные группы мышц. Упражнения с фитболом и мячами различного диаметра.
2.2. Акробатика.	5-7 мин	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности.	Шаги, прыжки, подскоки, ходьба, бег, с движениями рук, туловища, перекаты, кувырки, перевороты, перепрыгивание через препятствие.
2.3. Корректирующая гимнастика.	3-5 мин	Упражнения низкой и средней интенсивности.	Ходьба по гимнастическим коврикам, дорожкам «здоровья», способствующие укреплению всех мышц и профилактике неправильной осанки и плоскостопия.
2.4. Игровой стретчинг.	1-2 мин	Низкоударные упражнения низкой интенсивности.	Упражнения на растяжку мышц, проводимые в игровой форме. Дыхательные упражнения.
<p>III. <u>Заключительная часть</u> 3.1. Подвижная игра</p>	5 мин	Психофизическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы.	Упражнения на укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса с выполнением упражнений игрового стретчинга.

1.1.8 Режим занятий.

Программа «Первые шаги к фитнесу» реализуется в течение 8 месяцев работы с детьми от 3 до 7 лет.

1.2 Цель, задачи программы.

Цель программы - повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста посредством занятий детским фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм;
- формирование знаний о значимости аэробики в оздоровлении организма;
- формирование правильной осанки посредством корригирующей гимнастики;
- обогащение двигательного опыта детей.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей и координации посредством упражнений фитбол-аэробики и игрового стретчинга (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие мышечно-связочного аппарата голени и стопы с целью профилактики и коррекции плоскостопия;
- развитие ловкости и двигательной активности через технологию «Школа мяча».

Воспитательные:

- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях;
- содействие снижению заболеваемости.

1.3 Содержание программы.

Содержание образовательной работы по программе для детей 3-7 лет.

Основными разделами, включенными в программу являются:

- аэробика;
- акробатика
- фитбол-аэробика;
- игровой стретчинг;
- школа мяча;
- корригирующая гимнастика.

Раздел «Аэробика» состоит из физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение - шаги, прыжки, подскоки, ходьба, бег, с движениями рук, туловища.

Раздел «Акробатика» состоит из физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение – кувырки, перекаты, перевороты, упоры, седы.

Раздел «Фитбол-аэробика» это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование

координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Раздел «Игровой стретчинг» основан на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Раздел «Школа мяча - упражнения на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата» состоит из упражнений, комплексов и игр на укрепление мышц и связок стопы, на снятие мышечного напряжения со стопы после нагрузки, упражнений на формирование правильной осанки и укрепления мышечного корсета.

Раздел «Корректирующая гимнастика» состоит из упражнений, направленных на формирование правильной осанки, на укрепление мышц, формирующих свод стопы, на формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

1.3.1 Учебно-тематическое планирование для детей 3-5 лет

п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Занятие-игра, заполнение диагностической таблицы
2.	Аэробика	8	2	6	Наблюдение
3.	Акробатика	8	1	7	Наблюдение
4.	Фитбол-аэробика	10	1	9	Наблюдение
5.	Игровой стретчинг	8	1	7	Наблюдение
6.	Элементы спортивных игр с мячом	10	1	9	Наблюдение
7.	Корректирующая гимнастика	8	1	7	Наблюдение, антропометрические измерения. Осмотр стоп. Сравнительный анализ данных осмотра.
8.	Фитнес-развлечение	8	1	7	Наблюдение
9.	Итоговое занятие: определение уровня усвоения программы	2	1	1	Заполнение диагностической таблицы
	Итого	64	10	54	

1.3.2 Учебно-тематическое планирование для детей 5-7 лет

п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Занятие-игра, заполнение диагностической таблицы
2.	Аэробика	8	1	7	Наблюдение
3.	Акробатика	8	1	7	Наблюдение
4.	Фитбол-аэробика	10	1	9	Наблюдение
5.	Игровой стретчинг	10	1	9	Наблюдение
6.	Школа мяча	12	1	11	Наблюдение
7.	Корректирующая гимнастика	8	1	7	Наблюдение, антропометрические измерения. Осмотр стоп. Сравнительный анализ данных осмотра.
8.	Фитнес-развлечение	4	1	3	Наблюдение
9.	Итоговое занятие: определение уровня усвоения программы	2	0	2	Заполнение диагностической таблицы
	Итого	64	8	56	

1.3.3 Содержание учебного плана для детей 3-5 лет

	Ход занятия	Основные движения	Задачи
Октябрь			
1 неделя (1-2 занятие)	<i>Занятие № 1-2</i> 1. Знакомство с детьми. Игра «Путешествие в страну фитнеса». Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу.	Построение в круг. Разминка на месте, ходьба в колонне, бег за инструктором, Ходьба на носках, руки на поясе.	- пробудить интерес к занятиям; - познакомить детей с видами фитнеса и правилами по технике безопасности на занятиях; - познакомить с оборудованием; -учить правильно выполнять физические упражнения, организованно двигаться в группе;

	2. Основные правила поведения в спортивном зале.		- создать условия, способствующие воспитанию бережного отношения к себе и другим детям.
2 неделя (3-4 занятие)	1. Занятие № 3-4 2. Комплекс 1	Разминка на месте, Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках Ходьба на пятках Легкий бег Подскоки. Игровое упражнение «Муравьишки». ОРУ «Зайка» Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Аэробика с обручем. Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал». Стретчинг.	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе
3 неделя (5-6 занятие)	1. Занятие № 5-6 2. Комплекс 2	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках с остановкой по сигналу, присесть. Ходьба на пятках с остановкой по сигналу, прыжок вверх на месте Подскоки Игровое упражнение «Обезьянки» Игровое упражнение «Муравьишки». ОРУ «Зайка». Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал». Стретчинг.	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе
4 неделя (занятие)	1. Занятие № 7-8 2. Комплекс 3	Маршировка по кругу. Игровое упражнение «Лошадки». Игровое упражнение «Обезьянки». Аэробика с низкой скамейкой Дыхательная гимнастика «Красный шарик» Силовая гимнастика с атлетическим мячом Ходьба по дорожкам «Здоровья». Стретчинг. Игра малой подвижности «Зимнее настроение» с использованием упражнений стретчинга.	- создавать радостное настроение; - воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; - развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
Ноябрь			
1 неделя (9-10 занятие)	1. Занятие № 9-10 2. Комплекс 4	Маршировка по кругу. Игровое упражнение «Лошадки». Игровое упражнение «Самолеты». Игровое упражнение «Обезьянки». Аэробика с низкой скамейкой	- создавать радостное настроение; - воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал;

		<p>Дыхательная гимнастика «Красный шарик»</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</p> <p>Ходьба по дорожкам «Здоровья».</p> <p>Стретчинг.</p> <p>Игра малой подвижности «Зимнее настроение» с использованием упражнений стретчинга.</p>	<p>- развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;</p> <p>- тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</p>
2 неделя (11-12 занятие)	<p>1. Занятие № 11-12</p> <p>2. Комплекс 5</p>	<p>Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному.</p> <p>Бег на носочках, руки на поясе.</p> <p>Игровое упражнение «Гномики».</p> <p>Акробатика с низкой скамейкой.</p> <p>Игра малой подвижности «Котята и клубочки».</p> <p>Стретчинг «Колобок».</p>	<p>- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на скамейке;</p> <p>- совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;</p>
3 неделя (13-14 занятие)	<p>1. Занятие № 13-14</p> <p>2. Комплекс 6</p>	<p>Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному.</p> <p>Бег на носочках, руки на поясе.</p> <p>Игровое упражнение «Гномики».</p> <p>Игровое упражнение «Муравьишки».</p> <p>Акробатика с низкой скамейкой.</p> <p>Игра малой подвижности «Котята и клубочки».</p> <p>Стретчинг «Колобок».</p>	<p>- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на скамейке;</p> <p>- совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;</p> <p>- воспитывать морально-волевые качества</p>
4 неделя (15-16 занятие)	<p>1. Занятие № 15-16</p> <p>2. Комплекс 7</p>	<p>Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному.</p> <p>Бег на носочках, руки на поясе.</p> <p>Игровое упражнение «Гномики».</p> <p>Игровое упражнение «Муравьишки».</p> <p>Акробатика. ОРУ с низкой скамейкой.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер».</p> <p>Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг.</p>	<p>- учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;</p> <p>- тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на скамейке;</p> <p>- воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.</p>
Декабрь			
1 неделя (17-18 занятие)	<p>1. Занятие № 17-18</p> <p>2. Комплекс 8</p>	<p>Обычная ходьба, руки на поясе.</p> <p>Прямой галоп (чередовать то с правой, то с левой ноги), руки на пояс.</p> <p>Приставной шаг, на каждый шаг прямые руки в стороны.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопком в</p>	<p>- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;</p>

		<p>ладоши над головой. Марш с отмахкой рук, по сигналу остановиться и присесть. Игровое упражнение «Большие лягушки». Упражнения с фитбол-мячом (для плечевого сустава). Дыхательная гимнастика «Поехали!». Подвижная игра с фитболом: «Догони мяч». Стретчинг.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - дать представления о форме и физических свойствах фитбола; - обучить правильной посадке на фитболе; - познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе. - воспитывать морально-волевые качества
2 неделя (19-20 занятие)	1. Занятие № 19-20 2. Комплекс 9	<p>Ходьба обычная Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе Ходьба в полуприседе топающим шагом Поворот кругом Прыжки с ноги на ногу, руки на поясе Сидя на ягодицах, продвигаясь вперед, руки согнуты в локтях, делать круговые движения согнутыми в локтях руками. Упражнения на фитболе в партере. Акробатика. Подвижная игра «Докати мяч». Стретчинг.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности; - учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
3 неделя (21-22 занятие)	1. Занятие № 21-22 2. Комплекс 10	<p>Ходьба обычная. Ходьба приставным шагом прямо, руки в стороны. Прямой галоп, руки на поясе. Игровое упражнение «Раки». ОРУ с фитболом. Акробатика, упражнения на скамейке. Дыхательная гимнастика «Еж». Подвижная игра «Толкай ладонями». Стретчинг.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; - укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы; - учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).
4 неделя (23-24 занятие)	1. Занятие № 23-24 2. Комплекс 11	<p>Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопать по ним ладонью . Бег с высоким подниманием коленей и хлопком в ладоши прямыми руками перед собой. Ходьба на носках, руки прямые вверху сцеплены «в замок», чередуется с ходьбой на пятках, руки согнуты в локтях за спиной. Стретчинг «Деревце».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой; - упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - воспитывать

		Игровое упражнение «Бычки». Подвижная игра «Бусины». Стретчинг.	ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр; -научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.
Январь			
1 неделя (25-26 занятие)	1. Занятие № 25-26 2. Комплекс 12	Ходьба обычная. Ходьба приставным шагом прямо с выставлением рук на каждый шаг в стороны. Прямой галоп, хлопать в ладоши перед собой. Игровое упражнение «Раки». ОРУ на фитболе. Акробатика (прыжки). Упражнения на сохранение равновесия на фитбол-мяче. Подвижная игра «Замри». Стретчинг.	- формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; - укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы; - обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
2 неделя (27-28 занятие)	1. Занятие № 27-28 2. Комплекс 13	Ходьба обычная в колонне по одному. Бег обычный по узкой дорожке. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой. Игровое упражнение «Зайки». ОРУ с элементами игрового стретчинга. Силовая гимнастика на кубике и стретчинг. Акробатика с кубиками. Дыхательная гимнастика «Красный шарик». Игра малой подвижности «Где петушок?». Стретчинг «Черепашка»	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений;-учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; - упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация); -создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.
3 неделя (29-30 занятие)	1. Занятие № 29-30 2. Комплекс 14	Ходьба обычная в колонне по одному. Бег обычный по узкой дорожке. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой. Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу(игровое упражнение «Зайки») Акробатика с элементами стретчинга.	- упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - формировать навыки сохранения правильной осанки; - учить соблюдать

		Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Подвижная игра «Светофор». Стретчинг.	правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр
4 неделя (31-32 занятие)	1. Занятие № 31-32 2. Комплекс 15	Ходьба обычная друг за другом в колонне. Бег на носочках между предметами, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики». Игровое упражнение «Зайки». ОРУ с кубиками и элементами стретчинга. Игра малой подвижности «Мой веселый мяч». Стретчинг «Колобок».	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.
Февраль			
1 неделя (33-34 занятие)	1. Занятие № 33-34 2. Комплекс 16	Ходьба обычная. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак. Бег обычный между предметами. Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак. Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны»). Игровое упражнение «Зайки» с остановкой по сигналу «Зайка спрятался!». ОРУ с гимнастической лестницей. Дыхательная гимнастика «Поехали!» Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Прохождение полосы препятствий. Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.	- учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; - учить группироваться при выполнении кувырков; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку; - воспитывать волю и терпение.
2 неделя (35-36 занятие)	1. Занятие № 35-36 2. Комплекс 17	Ходьба обычная. Игровое упражнение «Гномики». Игровое упражнение «Цирковая лошадка». Игровое упражнение «Обезьянки». Силовая гимнастика с гантелями. Упражнения на владение техникой работы с мячом. Акробатические упражнения с малым мячом. Дыхательная гимнастика «Еж». Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием	- совершенствовать овладение техникой работы с мячом; - обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; - формировать

		упражнений игрового стретчинга. Стретчинг	потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
3 неделя (37-38 занятие)	1. Занятие № 37-38 2. Комплекс 18	Ходьба обычная. Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны»). Игровое упражнение «Цирковая лошадка». Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит!». Силовая гимнастика с гантелями. Элементы спортивной игры (пионербол). Акробатика с мячом. Дыхательная гимнастика «Еж» Подвижная игра «Мяч в кругу». Стретчинг.	- способствовать овладению техникой работы с мячом (пионербол); - обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
4 неделя (39-40 занятие)	1. Занятие № 39-40 2. Комплекс 19	Ходьба обычная. Игровое упражнение «Неваляшки». Прямой галоп. Игровое упражнение «Большие лягушки». Акробатика с лентой. Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики». Упражнения спортивных игр с мячом. Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву». Дыхательная гимнастика Упражнение «Петух». Упражнение «Гуси шипят». Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.	- развивать физические качества: силу, гибкость; - повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении.
Март			
1 неделя (41-42 занятие)	1. Занятие № 41-42 2. Комплекс 20	Ходьба обычная. Игровое упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») Прямой галоп. Игровое упражнение «Большие лягушки». Акробатика с лентой. Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики». Упражнения спортивных игр с мячом. Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву». Дыхательная гимнастика	- развивать физические качества: силу, гибкость; - повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении.

		Упражнение «Петух». Упражнение «Гуси шипят». Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.	
2 неделя (43-44 занятие)	1. Занятие № 43-44 2. Комплекс 21	Ходьба в колонне по одному. Прямой галоп. Ходьба приставным шагом с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «Обезьянки». Медленный бег. Ходьба. Акробатика «Зоопарк». Силовая гимнастика с атлетическим мячом Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки Упражнения с набивным мячом Акробатика. Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга. Стретчинг.	- учить подбрасывать мяч и ловить его сидя; - закреплять навык правильного перехвата перекладин гимнастической стенки; - развивать навык равновесия; - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.
3 неделя (45-46 занятие)	1. Занятие № 45-46 2. Комплекс 22	Ходьба обычная. Бег врассыпную, руки на поясе с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») Ходить, высоко поднимая колени, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой. Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши). Стретчинг «Деревце». Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Упражнения стоя: «Зайка – зайчишка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг.	- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; - развивать координацию движений; - выполнять упражнения на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия; - способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов; - совершенствовать функциональные способности организма; воспитывать нравственно-волевые качества личности.
4 неделя (47-48 занятие)	1. Занятие № 47-48 2. Комплекс 23	Ходьба обычная, руки на поясе. Прямой галоп, то с правой, то с левой ноги с остановкой по сигналу «Присесть!». Ходьба широким шагом, руки в стороны, чередовать с бегом на носочках. Игровое упражнение «Цирковая лошадка».	- учить ползать на животе; - формировать мышечный корсет, профилактика плоскостопия; - содействовать развитию всех групп мышц;

		Бег с остановкой по сигналу, прыжки на месте на одной ноге. Акробатика с обручем. Дыхательная гимнастика «Ветер». Силовая гимнастика с гантелями. Акробатика Корригирующая гимнастика «А часы идут, идут». Игра малой подвижности «Тихо-громко». Стретчинг.	- укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия; - развивать волю, терпение во время выполнения упражнений.
Апрель			
1 неделя (49-50 занятие)	1. Занятие № 49-50 2. Комплекс 24	Обычная ходьба с вытянутыми руками вперед, в стороны. Игровое упражнение «Цирковая лошадка». Игровое упражнение «Гномики». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и хлопком в ладоши над головой. Ходьба широким шагом с поворотами корпуса вправо, влево. Бег на носочках с остановкой по сигналу. Упражнения стоя: «Кролик» Ходьба по корригирующим дорожкам. Дыхательные упражнения: «Часики». Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Игра малой подвижности «Котятa и клубочки» Стретчинг.	- учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков; - упражнять в беге «змейкой»; - выполнять упражнения для укрепления мышц, формирующих свод стопы; - закреплять навык действовать по сигналу; - способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; - воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.
2 неделя (51-52 занятие)	1. Занятие № 51-52 2. Комплекс 25	Обычная ходьба, руки на поясе. Прямой галоп с чередованием правой и левой ноги, руки на поясе. Игровое упражнение «Неваляшки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Марш с отмахкой рук. Игровое упражнение «Обезьянки». Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Катание мячей по кругу. Игровое упражнение «Бык» Упражнение «Где у бычков рога?». Упражнение «Ножки». Упражнение «Птичка». Игра малой подвижности «Попугай» с элементами стретчинга. Стретчинг.	- учить бросанию мяча из положения сидя на корточках; - развивать физические качества: равновесие и гибкость; - закреплять навык катания мяча; - укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия; - учить выполнять упражнения на выработку умений мышечного расслабления и напряжения в слабых мышцах ног и связках стопы
3 неделя	1. Занятие № 53-54	Путешествие в страну фитнес-здоровья, прохождение игры по	- выполнять упражнения

(53-54 занятие)	Фитнес-развлечение	станциям, преодоление полосы препятствий. (выполнение фитнес упражнений).	пройденной программы в игровой форме.
4 неделя (55-56 занятие)	1. Занятие № 55-56	Обычная ходьба, руки на поясе. Прямой галоп, то с правой, то с левой ноги с остановкой по сигналу «Присесть!». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Упражнения стоя: «Зайчик – зайчишка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная лягушка». Игровое упражнение «Бык» Упражнение «Где у бычков рога?». Стретчинг.	- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. - закрепить выполнять упражнения на выработку умений мышечного расслабления и напряжения в слабых мышцах ног и связках стопы
Май			
1 неделя (57-58 занятие)	1. Занятие № 57-58	Обычная ходьба с вытянутыми руками вперед, в стороны. Игровое упражнение «Цирковая лошадка». Акробатика с лентой. Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики». Упражнения спортивных игр с мячом. Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву». Дыхательная гимнастика Упражнение «Петух». Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием упражнений игрового стретчинга.	развивать физические качества: силу, гибкость; - повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении.
2 неделя (59-60 занятие)	2. Занятие № 59-60	Разминка на месте, Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках Ходьба на пятках Легкий бег Подскоки. Игровое упражнение «Муравьишки». ОРУ «Зайка» Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Аэробика с обручем. Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал». Стретчинг.	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе
3 неделя (61-62 занятие)	3. Занятие № 61-62	Ходьба обычная. Игровое упражнение «Неваляшки». Прямой галоп.	- развивать физические качества: силу, гибкость;

		Игровое упражнение «Большие лягушки». Акробатика с лентой. Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики». Упражнения спортивных игр с мячом. Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву». Дыхательная гимнастика Упражнение «Петух». Упражнение «Гуси шипят». Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.	- повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении.
4 неделя (63-64 занятие)	4. Занятие № 63-64 Итоговое занятие: определение уровня усвоения программы	Выполнение тестовых заданий на выявление уровня физического развития.	- выявить уровень физического развития детей на конец освоения программы. Заполнение диагностической таблицы.

1.3.4 Содержание учебного плана для детей 5-7 лет

	Ход занятия	Основные движения	Задачи
Октябрь			
1 неделя (1-2 занятие)	Занятие № 1-2 1. Знакомство с детьми. Игра «Путешествие в страну фитнеса». Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу. 2. Основные правила поведения в спортивном зале.	Построение в круг. Разминка на месте, ходьба в колонне, бег за инструктором, Ходьба на носках, руки на поясе.	- пробудить интерес к занятиям; - познакомить детей с видами фитнеса и правилами по технике безопасности на занятиях; - познакомить с оборудованием; - учить правильно выполнять физические упражнения, организованно двигаться в группе; - создать условия, способствующие воспитанию бережного отношения к себе и другим детям.
2 неделя (3-4 занятие)	1. Занятие № 3-4 2. Комплекс 1	Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. Игровое упражнение «Цирковая лошадка». Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево. Игровое упражнение «Веселые ножки».	- учить раскручивать обруч на полу; - развивать умение согласованно двигать руками и ногами; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;

		<p>Пружинистый шаг, руки на пояс. Игровое упражнение «Большие лягушки». Стретчинг «Домик» Аэробика с обручем. Акробатика. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.</p>	<p>- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.</p>
3 неделя (5-6 занятие)	1. Занятие № 5-6 2. Комплекс 2	<p>Маршировка по кругу. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «Раки пятятся». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика мешочками Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг</p>	<p>- упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; - закреплять умение ползать на животе; - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.</p>
4 неделя (7-8 занятие)	1. Занятие № 7-8 2. Комплекс 3	<p>Маршировка по кругу. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль») Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с упражнением «Большие лягушки». Игровое упражнение «Поезд» в чередовании по сигналу со стретчингом «Колобок». Аэробика. Упражнения с кубиками. Акробатика «Полоса препятствия». Игровое упражнение «Кто выше на руках». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.</p>	<p>- учить ползать на животе, подтягиваясь на руках; - упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; - закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков; - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.</p>
Ноябрь			
1 неделя (9-10 занятие)	1. Занятие № 9-10 2. Комплекс 4	<p>Ходьба обычная. Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой. Ходьба спиной вперед приставным</p>	<p>- учить ловле и подбрасыванию теннисного мяча с использованием скамейки;</p>

		<p>шагом поочередно с правой и левой ноги.</p> <p>Игровое упражнение «Шалтай-Болтай».</p> <p>Игровое упражнение «Крокодил».</p> <p>Игровое упражнение «Мячики».</p> <p>Акробатика с атлетическим мячом.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик».</p> <p>Игра малой подвижности «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формировать навыки выразительности и подвижности; - оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; - способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.
2 неделя (11-12 занятие)	<p>1. Занятие № 11-12</p> <p>2. Комплекс 5</p>	<p>Маршировка по кругу.</p> <p>Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»).</p> <p>Пружинистый шаг, руки на поясе, на каждое приседание выставлять руки в стороны, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»).</p> <p>Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Ель»).</p> <p>Игровое упражнение «Гусеница».</p> <p>Стретчинг «Домик».</p> <p>Аэробика на гимнастическом мате.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Гуси летят»</p> <p>Акробатика (вис на гимнастической скамейке, группировка сидя).</p> <p>Игра малой подвижности «Черт и краски».</p> <p>Стретчинг.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений; - содействовать повышению физической работоспособности; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; - обучить группировке из положения сидя.
3 неделя (13-14 занятие)	<p>1. Занятие № 13-14</p> <p>2. Комплекс 6</p>	<p>Маршировка по кругу.</p> <p>Ходьба с носка, руки на поясе.</p> <p>Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой.</p> <p>Игровое упражнение «Крокодил».</p> <p>Игровое упражнение «Маленькие лягушки».</p> <p>Стретчинг «Матрешка». Аэробика на гимнастическом мате.</p> <p>Акробатика «Полоса препятствий» (вис на гимнастической скамейке).</p> <p>Дыхательная гимнастика «Самолет».</p> <p>Игра малой подвижности «Скажи наоборот». Стретчинг.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - у учить удерживать прямые ноги в вися на гимнастической стенке; - развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие; - развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.
4 неделя (15-16 занятие)	<p>1. Занятие № 15-16</p> <p>2. Комплекс 7</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой.</p> <p>Игровое упражнение «Гномики» в чередовании с веселой зарядкой «Салют».</p> <p>Бег с закидыванием голени назад,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формировать умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков; - развивать силу

		<p>руки в стороны. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки». ОРУ с обручем. Художественная гимнастика с малым мячом Акробатика (прыжки, приземление). Дыхательная гимнастика «Ветер». Ходьба по корригирующим дорожкам Игра малой подвижности «Походка и настроение». Стретчинг.</p>	<p>основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.</p>
Декабрь			
1 неделя (17-18 занятие)	1. Занятие № 17-18 2. Комплекс 8	<p>Маршировка по кругу (40 с). Игровое упражнение «Веселые ножки». Ходьба скрестным шагом, руки на поясе. Ходьба, пятки вместе, носки врозь. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся». Игровое упражнение «Мячики». Стретчинг «Домик». Стретчинг «Матрешка». ОРУ с обручем Художественная гимнастика с малым мячом. Дыхательная гимнастика «Шары летят». Акробатика: серия прыжков Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг</p>	<p>- развивать внимание, быстроту реакции; - способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата; - воспитывать организованность и дисциплинированность.</p>
2 неделя (19-20 занятие)	1. Занятие № 19-20 2. Комплекс 9	<p>Маршировка по кругу. Ходьба спиной вперед. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе. Игровое упражнение «Раки пятятся». Стретчинг «Матрешка». Аэробика с большим мячом Упражнения с фитбол-мячом (посадка, прокатывание). Подвижная игра «Догони мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.</p>	<p>- дать представление о форме и физических свойствах фитбола; - разучить правильную посадку на фитболе.; - ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать эмоциональную раскрепощенность.</p>
3 неделя (21-22 занятие)	1. Занятие № 21-22 2. Комплекс 10	<p>Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе.</p>	<p>- научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с</p>

		<p>Подскоки с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой.</p> <p>Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Колобок».</p> <p>Стретчинг «Матрешка»</p> <p>Стретчинг «Домик»</p> <p>Упражнения на фитболе (сохранение равновесия, правильная осанка, основные движения).</p> <p>Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.</p>	<p>покачиваниями на фитболе;</p> <p>- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;</p> <p>- развивать мышечную силу и выносливость;</p> <p>- воспитывать эмоциональную раскрепощенность.</p>
4 неделя (23-24 занятие)	<p>1. Занятие № 23-24</p> <p>2. Комплекс 11</p>	<p>Маршировка и построение в три колонны.</p> <p>Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»).</p> <p>Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»).</p> <p>Перестроение в три колонны, дети берут фитбол-мячи.</p> <p>ОРУ с фитбол-мячом.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Поехали.</p> <p>Игровое упражнение «Вперед с мячом».</p> <p>Игровое упражнение «Толкни и догони».</p> <p>Игра малой подвижности «Будь внимателен» с упражнениями стретчинга (3 мин). Стретчинг.</p>	<p>- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения;</p> <p>- укреплять мышечный корсет, посредством выполнения упражнений на фитболе;</p> <p>- оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.</p>
Январь			
1 неделя (25-26 занятие)	<p>1. Занятие № 25-26</p> <p>2. Комплекс 12</p>	<p>Маршировка и построение в три колонны.</p> <p>Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»).</p> <p>Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»).</p> <p>Перестроение в три колонны, дети берут фитбол-мячи.</p> <p>ОРУ с фитбол-мячом.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Поехали.</p> <p>Игровое упражнение «Слон».</p> <p>Игровое упражнение «Точка строчка».</p> <p>Игра малой подвижности «Будь внимателен» с упражнениями стретчинга (3 мин). Стретчинг.</p>	<p>- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения;</p> <p>- укреплять мышечный корсет, посредством выполнения упражнений на фитболе;</p> <p>- оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.</p>
2 неделя	<p>1. Занятие № 27-28</p>	<p>Обычная ходьба.</p> <p>Обычная ходьба с вращением кистей</p>	<p>- упражнять в равновесии</p>

(27-28 занятие)	2. Комплекс 13	<p>рук впереди, в стороне, вверху. Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной. Бег с захлестом голени, руки на поясе. Игровое упражнение «Обезьянки». Стретчинг «Домик». Силовая гимнастика с кубиками с элементами стретчинга. Игра малой подвижности «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.</p>	<p>использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх.</p>
3 неделя (29-30 занятие)	1. Занятие № 29-30 2. Комплекс 14	<p>Обычная ходьба. Обычная ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху. Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной. Бег с захлестом голени, руки на поясе. Игровое упражнение «Обезьянки». Стретчинг «Домик». Силовая гимнастика с кубиками с элементами стретчинга. Игра малой подвижности «Запрещенное движение» с выполнением упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.</p>	<p>- упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх.</p>
4 неделя (31-32 занятие)	1. Занятие № 31-32 2. Комплекс 15	<p>Ходьба обычная. Игровое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бегом с забрасыванием голени назад, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») Игровое упражнение «Раки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Вафелька») Скрестный боковой шаг, руки за головой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Окошко») Скрестный боковой бег, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Маленькая елочка») Игровое упражнение «Поезд». ОРУ с малым мячом с элементами стретчинга. Ходьба по корригирующим дорожкам.</p>	<p>- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; - совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности; - формировать потребность в двигательной деятельности.</p>

		Игра «Шел крокодил» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.	
Февраль			
1 неделя (33-34 занятие)	1. Занятие № 33-34 2. Комплекс 16	Ходьба обычная. Игровое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бегом с забрасыванием голени назад, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Игровое упражнение «Раки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Вафелька»). Скрестный боковой шаг, руки за головой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Окошко»). Скрестный боковой бег, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Маленькая елочка»). Игровое упражнение «Поезд». ОРУ с малым мячом с элементами стретчинга. Ходьба по корригирующим дорожкам. Игра «Запрещенное движение» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.	- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; - совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности; - формировать потребность в двигательной деятельности.
2 неделя (35-36 занятие)	1. Занятие № 35-36 2. Комплекс 17	Ходьба. Боковой галоп, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики». Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Игровое упражнение «Маленькие лягушки». Игровое упражнение «Раки». ОРУ с атлетическим мячом Дыхательная гимнастика «Каша кипит» Упражнения с малым мячом Акробатика Школа мяча Подвижная игра «Походка и настроение». Стретчинг	- учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола; - упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок
3 неделя (37-38 занятие)	1. Занятие № 37-38 2. Комплекс 18	Ходьба. Боковой галоп, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики». Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Игровое упражнение «Маленькие лягушки». Игровое упражнение «Раки». ОРУ с атлетическим мячом Дыхательная гимнастика «Каша кипит».	- учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола; - упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча развивать силу; основных

		Упражнения с малым мячом Школа мяча (элементы баскетбола). Подвижная игра «Походка и настроение». Стретчинг.	мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.
4 неделя (39-40 занятие)	1. Занятие № 39-40 2. Комплекс 19	Ходьба обычная. Ходьба с носка с хлопками в ладоши прямыми руками впереди, вверху, за спиной. Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») Игровое упражнение «Гусеница», с остановкой по сигналу (стретчинг «Фонарик») Силовая гимнастика с гимнастическими палками с элементами стретчинга Школа мяча (отбивание, прокатывание мяча). Дыхательная гимнастика «Шарик красный» Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стретчинг.	- учить отбиванию мяча из различных положений. - упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.
Март			
1 неделя (41-42 занятие)	1. Занятие № 41-42 2. Комплекс 20	Ходьба обычная. Ходьба с носка с хлопками в ладоши прямыми руками впереди, вверху, за спиной. Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») Игровое упражнение «Гусеница», с остановкой по сигналу (стретчинг «Фонарик») Силовая гимнастика с гимнастическими палками с элементами стретчинга Школа мяча (подбрасывание, ловля и отбивание мяча) Дыхательная гимнастика «Шарик красный» Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стретчинг.	- учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

2 неделя (43-44 занятие)	1. Занятие № 43-44 2. Комплекс 21	<p>Ходьба с хорошей отмахкой рук (30 с).</p> <p>Подскоки, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»).</p> <p>Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, руки прямые, с остановкой по сигналу (стретчинг «Елка»).</p> <p>Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с упражнением «Муравьишки идут назад».</p> <p>Комплекс упражнений с малым мячом.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Еж».</p> <p>Школа мяча (бросок, ловля и отбивание мяча).</p> <p>Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.
3 неделя (45-46 занятие)	1. Занятие № 45-46 2. Комплекс 22	<p>Ходьба обычная.</p> <p>Бег врассыпную, руки на поясе с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда»).</p> <p>Ходить, высоко поднимая колени, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой.</p> <p>Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши).</p> <p>Стретчинг «Деревце».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом.</p> <p>Упражнения стоя: «Зайчик – зайчишка».</p> <p>Ходьба по корригирующим дорожкам.</p> <p>Подвижная игра «Модная лягушка».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; - развивать координацию движений; - выполнять упражнения на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия; - способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов;
4 неделя (47-48 занятие)	1. Занятие № 47-48 2. Комплекс 23	<p>Ходьба обычная, руки на поясе.</p> <p>Прямой галоп, то с правой, то с левой ноги с остановкой по сигналу «Присесть!».</p> <p>Ходьба широким шагом, руки в стороны, чередовать с бегом на носочках.</p> <p>Игровое упражнение «Цирковая лошадка».</p> <p>Бег с остановкой по сигналу, прыжки на месте на одной ноге.</p> <p>Акробатика с обручем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - учить ползать на животе; - формировать мышечный корсет, профилактика плоскостопия; - содействовать развитию всех групп мышц; - укреплять мышцы стопы с целью предупреждения

		<p>Дыхательная гимнастика «Ветер».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями.</p> <p>Акробатика</p> <p>Корректирующая гимнастика «А часы идут, идут».</p> <p>Игра малой подвижности «Тихо-громко». Стретчинг.</p>	<p>плоскостопия;</p> <p>- развивать волю, терпение во время выполнения упражнений.</p>
Апрель			
1 неделя (49-50 занятие)	<p>1. Занятие № 49-50</p> <p>2. Комплекс 24</p>	<p>Обычная ходьба с вытянутыми руками вперед, в стороны.</p> <p>Игровое упражнение «Цирковая лошадка».</p> <p>Игровое упражнение «Гномики».</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и хлопком в ладоши над головой.</p> <p>Ходьба широким шагом с поворотами корпуса вправо, влево.</p> <p>Бег на носочках с остановкой по сигналу.</p> <p>Упражнения стоя:</p> <p>«Кролик»</p> <p>Ходьба по корректирующим дорожкам.</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>«Часики».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом.</p> <p>Игра малой подвижности «Котятка и клубочки»</p> <p>Стретчинг.</p>	<p>- учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков;</p> <p>- упражнять в беге «змейкой»;</p> <p>- выполнять упражнения для укрепления мышц, формирующих свод стопы;</p> <p>- закреплять навык действовать по сигналу;</p> <p>- способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;</p> <p>- воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.</p>
2 неделя (51-52 занятие)	<p>1. Занятие № 51-52</p> <p>2. Комплекс 25</p>	<p>Обычная ходьба, руки на поясе.</p> <p>Прямой галоп с чередованием правой и левой ноги, руки на поясе.</p> <p>Игровое упражнение «Неваляшки».</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе.</p> <p>Марш с отмахиванием рук.</p> <p>Игровое упражнение «Обезьянки».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом.</p> <p>Катание мячей по кругу.</p> <p>Игровое упражнение «Бык»</p> <p>Упражнение «Где у бычков рога?».</p> <p>Упражнение «Ножки».</p> <p>Упражнение «Птичка».</p> <p>Игра малой подвижности «Попугай» с элементами стретчинга. Стретчинг.</p>	<p>- учить бросанию мяча из положения сидя на корточках;</p> <p>- развивать физические качества: равновесие и гибкость;</p> <p>- закреплять навык катания мяча;</p> <p>- укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия;</p> <p>- учить выполнять упражнения на выработку умений мышечного расслабления и напряжения в слабых мышцах ног и связках стопы</p>
3 неделя (53-54 занятие)	<p>1. Занятие № 53-54</p> <p>Фитнес-развлечение</p>	<p>Путешествие в страну фитнес-здоровья, прохождение игры по станциям, преодоление полосы препятствий. (выполнение фитнес упражнений).</p>	<p>- выполнять упражнения пройденной программы в игровой форме.</p>

4 неделя (55-56 занятие)	1. Занятие № 55-56 2. Комплекс 26	Ходьба обычная. Бег враспынную, руки на поясе с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») Ходить, высоко поднимая колени, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой. Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши). Стретчинг «Деревце». Силовая гимнастика с атлетическим мячом. Упражнения стоя: «Заинька – зайчишка». Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг.	- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; - развивать координацию движений; - выполнять упражнения на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия; - способствовать развитию слухового и зрительного анализа- торов; - совершенствовать функциональные способности организма;
Май			
1 неделя (57-58 занятие)	1. Занятие № 57-58 2. Комплекс 27	Маршировка по кругу. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «Раки пятятся». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Аэробика. Дыхательная гимнастика «Самолет» Силовая гимнастика мешочками Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика «Полоса препятствий». Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упраж- нений стретчинга. Стретчинг	- упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; - закреплять умение ползать на животе; - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
2 неделя (59-60 занятие)	1. Занятие № 59-60 2. Комплекс 28	Ходьба обычная. Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») Игровое упражнение «Гусеница», с остановкой по сигналу (стретчинг «Фонарик») Силовая гимнастика с гимнастическими палками с элементами стретчинга Школа мяча (подбрасывание, ловля и отбивание мяча) Дыхательная гимнастика «Шарик красный» Игра малой подвижности «Тихо —	- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - развивать силу, выносливость.

		громко». Стретчинг.	
3 неделя (61-62 занятие)	1. Занятие № 61-62 2. Комплекс 29	Маршировка и построение в три колонны. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»). Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»). Перестроение в три колонны, дети берут фитбол-мячи. ОРУ с фитбол-мячом. Дыхательная гимнастика «Поехали. Игровое упражнение «Слон». Игровое упражнение «Точка строчка». Игра малой подвижности «Будь внимателен» с упражнениями стретчинга (3 мин). Стретчинг.	- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; - укреплять мышечный корсет, посредством выполнения упражнений на фитболе; - оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.
4 неделя (63-64 занятие)	1. Занятие № 63-64 Итоговое занятие: определение уровня усвоения программы	Выполнение тестовых заданий на выявление уровня физического развития.	- выявить уровень физического развития детей на конец освоения программы. Заполнение диагностической таблицы.

1.4 Планируемые (ожидаемые) результаты реализации программы.

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Дети 3-7 лет

- наблюдается снижение заболеваемости;
- сформированы знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм;
- имеется знание о технике выполнения и технике безопасности при выполнении физических упражнений детского фитнеса;
- дети могут выполнять согласованные движения всех частей тела, управлять своим телом;
- дети умеют выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики с предметами и без предметов;
- выполняют несложные связки ОРУ без предметов и с предметами;
- знают 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;
- наблюдается положительная динамика развития физических качеств (ловкость, сила, гибкость, выносливость, чувство ритма);
- знают о значимости аэробики в оздоровлении организма;
- сформирована правильная осанка посредством корригирующей гимнастики;
- обогащен двигательный опыт детей;

- знают, что такое «фитбол», правильно садятся, держат осанку, выполняют несложные упражнения на равновесие, удержание и гибкость;
- имеют представление о видах спорта с мячом (волейбол, футбол, баскетбол, теннис) посредством выполнения упражнений техники «Школа мяча»;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга;
- умеют сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- соблюдение чувства музыкального такта и ритма при выполнении упражнений;
- проявляется устойчивый интерес к занятиям фитнесом.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

№	Возрастная группа	Количество занятий			Продолжительность занятий
		В неделю	В месяц	В год	
1	3-4 лет				25 минут
		2	8	64	
2	5-6 лет	2	8	64	30 минут
3	6-7 лет	2	8	64	30 минут

2.2 Условия реализации программы.

Материально – технические условия МДОАУ №189 в полной мере позволяют осуществлять образовательную деятельность по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Первые шаги к фитнесу».

Спортивный зал оборудован для занятий с детьми:

- гимнастические маты;
- мячи разного диаметра;
- мячи-фитболы;
- баскетбольный мяч;
- футбольный мяч;
- гимнастические палки;
- гимнастическая стенка;
- ленты;
- обручи;
- скакалки;
- платочки;
- скамейки разной высоты;
- массажные коврики;
- кегли;
- конусы с отверстиями;
- дуги;
- мешочки с песком;
- баскетбольное кольцо;
- футбольные ворота;

Технические средства обучения:

- проигрывающее устройство (музыкальный центр);

-флеш-карта.

Кадровое обеспечение: для реализации программы необходимы: инструктор по физической культуре, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристик для соответствующих должностей педагогических работников.

Методическое обеспечение программы:

Борисова М.М. Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре. 2013. № 5

Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2015.

Огурёнок О.Н. и др. Фитнес-программа для детей и родителей // Инструктор по физкультуре. 2013. № 1.

Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - 3-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2018.

Сулим Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 3-5 лет» М.: ТЦ Сфера, 2018.

Сулим Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2018.

Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005 – 176 с.

Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н., Ермак, В.В Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 176 с.

2.3 Формы аттестации.

Первичная аттестация проводится в декабре (2 недели) в форме наблюдения и заполнения диагностической таблицы.

Итоговая аттестация проводится в июне (3-4 недели) в следующих формах:

- заполнение диагностической таблицы эффективности освоения ребенком программы;
- открытые занятия с родителями (по запросу, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации с использованием дистанционных технологий).

2.4 Оценочные материалы.

Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Первые шаги к фитнесу», 2 раза в год (сентябрь, май) проводится наблюдение, сдача тестов и заполнение диагностической таблицы (Н.А. Гукасовой, М.А. Руновой). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы.