

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ-ДЕТСКИЙ САД № 286
620034 ул. Опалихинская 28 тел./факс 245-46-80, 245-46-71
сайт 286.tvoysadik.ru, почта metrosha 286@mail.ru

Принят
Педагогическим советом
МБДОУ – детского сада № 286
Протокол № 1
От «28» 09 2022 г.

Утвержден
Заведующим МБДОУ –
детского сада № 286
Казанцева С.Ф.
Приказ № 286 от 29.09 2022 г.

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Калейдоскоп

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Нормативно-правовая база.....	3
1.1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.1.4. Возрастные особенности детей 5-7 лет.....	5
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	8
1.3. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.....	9

2. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность.....	12
2.2. Структура Программы.....	12
2.3. Структура занятия.....	17
2.4. Описание методов, средств, форм реализации Программы.....	18
2.5. Виды занятий.....	19
2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	20
2.7. Способы направления детской инициативы.....	23
2.8. Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей.....	23
2.9. Особенности взаимодействия с родителями.....	23
2.10. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.....	27

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение образовательной Программы.....	28
3.2. Методические пособия.....	28
3.3. Проектирование дополнительной образовательной деятельности: Календарный учебный план.....	30
3.3.1. Приложение (Фитнес-тренировки).....	31
3.4. Перечень спортивного оборудования и инвентаря.....	35

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Образовательная программа «Фитнес-сад» для детей 5-7 лет - учебно-методическая документация, обеспечивающая расширение возможностей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования детей в соответствии с ФГОС ДО, определяющая основные характеристики и организационно-педагогические условия организации оказания дополнительных услуг для детей с 5 до 7 лет. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование и развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, повышение их двигательной активности. В программе рационально сочетаются различные направления фитнеса, оказывающие разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей 5-7 лет.

Образовательная программа состоит из трех разделов: **целевой**, **содержательный** и **организационный**. Является стратегической основой действий педагога и выступает в качестве перспективного плана работы группы в режиме развития.

1.1.1.Нормативно-правовая база

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., регистрационный N 30384);
- СанПиН 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28;
- Устав МБДОУ - детского сада № 286 локальные правовые акты МБДОУ, правила внутреннего распорядка, должностные инструкции.

1.1.2.Цели и задачи реализации Программы

Целью Программы является создание условий, обеспечивающих воспитание здорового, физически совершенного, гармонически и творчески развитого человека; формирование ценностного отношения к двигательной культуре и привычки здорового образа жизни.

Поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Оздоровительные задачи направлены:

- на охрану и укрепление физического здоровья, повышения работоспособности;
- на правильное формирование опорно-двигательной системы организма (разных групп мышц, связочно-суставного аппарата);
- стимулирование функций сердечнососудистой и дыхательной систем;
- повышение физической и умственной активности.

Образовательные задачи предполагают:

- овладение основными движениями, техникой их выполнения;
- развитие физических качеств;
- содействие развитию психических процессов (слухового и зрительного восприятия, памяти, мышления, внимания, воображения, понимания словесных инструкций);
- формирование представлений о некоторых видах спорта.

Воспитательные задачи обеспечивают:

- формирование саморегуляции в двигательной сфере;
- развитие личностных качеств: инициативности, активности, самостоятельности, коммуникативных способностей, выдержки и т.д.;
- развитие творческой активности, эмоциональной свободы;
- воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности и здорового образа жизни.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

-принцип общедоступности: использование простых ОРУ без предметов и со специальным инвентарем (упражнения на степе, фитболах, с гантелями);

-принцип эффективности различных направлений фитнеса: разностороннее воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний;

-принцип всестороннего гармонического развития личности: решение специфических задач в области физической культуры сочетается с вопросами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

-принцип постепенности: от известного — к неизвестному; от простого к сложному;

-принцип систематичности: регулярность, последовательность и преемственность;

-принцип индивидуализации и дифференциации: индивидуальный процесс обучения физическим упражнениям и дифференциация заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия;

-принцип прочности и прогрессирувания: приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений, выполнение более трудных заданий по объему и интенсивности;

-принцип игровой и эмоциональной направленности: использование музыкального сопровождения в упражнениях, игровые приемы, что создает положительный психологический настрой;

-принцип инициативности и творчества (креативности): применение нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на активизацию выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

-партнёрство с семьёй;

-приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

1.1.4. Возрастные особенности детей 5-7 лет

Дети пятого года жизни

Происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

1. Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета (отличается гибкостью, так процесс окостенения не закончен) детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз. Не допускать статичности. Разные группы мышц развиваются неравномерно (масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей). В связи с ростом диаметра мышечных волокон и увеличения их числа возрастает мышечная сила. Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг. Для укрепления мышц двигательная нагрузка должна быть дозирована. Сначала развиваются крупные мышцы, потом мелкие.

2. Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Строение легочной ткани не завершено, носовые и легочные ходы узки.

3. Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет 100-105. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: учащенное дыхание, отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

4. Высшая нервная деятельность. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Трудность возникает при сопровождении игровых действий словами и при восприятии указаний, объяснений в процессе выполнения гимнастических упражнения. К концу 5 года развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

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

Дети шестого-седьмого года жизни

Период «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Не завершено сращение между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей.

Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Диспропорционально формируются некоторые суставы.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 кубических см., но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 кубических дц. воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. Сердечнососудистая система. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

4. Высшая нервная деятельность. Упражнения выполняют более правильно и осознанно, способны дифференцировать свои мышечные усилия, поэтому возможна различная амплитуда и скорость выполнения. Появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, осознание

последовательности событий, понимание сложных обобщений. Поверхность мозга составляет более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека, бурно развиваются лобные доли мозга. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, разумно дозированы, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Занятия направлены на формирование потребности в движении, на развитие двигательных способностей и самостоятельности.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Дети пятого года жизни

Ходьба – более уверенная, легкая, четкая, ритмичная, энергичный мах руками, отталкиваются носком в конце шага.

Бег - шаг длинный, не прижимают руки к туловищу, быстро реагируют на сигналы начало и конец движения.

Упражнения – из разных исходных позиций: стоя, ноги вместе; стоя, ноги скрещены; сидя, ноги скрещены; сидя, ноги вместе; стоя в упоре на ладонях и коленях; сидя, руки в упоре сзади.

Равновесие – ходят по скамейке, не опуская голову вниз, с предметом на голове.

Лазанье, ползание – ползают, опираясь на ладони и ступни; по гимнастической скамейке на животе; подъем по наклонной доске на ладонях и коленях с переходом на гимнастическую стенку; приставным шагом по гимнастической стенке не пропуская реек.

Прыжки – подпрыгивают на месте с разным положением рук и ног, боком, на одной ноге, в глубину на согнутые ноги.

Метание, бросание, ловля – отбивают мяч на месте, бросают друг другу, занимают правильное исходное положение.

Подвижные игры - разнообразные виды основных движений

Дети шестого года жизни

Ходьба – меняют темп и направление, переступают через предметы.

Бег – ставят ногу с носка, туловище держат ровно, с небольшим наклоном вперед, бедро маховой ноги энергично выносят вперед-вверх, руки выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставят параллельно, быстро выполняют повороты.

Упражнения – из разных исходных положений: стоя, пятки вместе, носки врозь; стоя, одна нога впереди; сидя, упор на предплечья; сидя на гимнастической скамейке; сидя, ноги согнуты в коленях.

Равновесие – ходят по скамейке, выполняя различные задания.

Ползанье, лазание – передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке; по гимнастической стенке одноименным шагом, с переходом на другой пролет.

Прыжки – сочетание маха руками с одновременным отталкиванием обеими ногами и мягкое приземление, в глубину в обусловленное место, в длину с разбега, через скакалку.

Метание, бросание, ловля – ловят одной рукой, подкидывая вверх и вниз, бросают друг другу малый мяч с отскоком о пол, отбивают и перекидывают в движении, прокатывают с попаданием в цель, в даль, обращая внимание на перенос тяжести тела и широкий замах рукой.

Подвижные игры – с конкретностью и наглядностью оценки игровых действий, эстафеты.

Дети седьмого года жизни

Ходьба - держат осанку, четкий, ритмичный шаг, естественный и широкий мах руками. Выполняют внимательно и выдержано упражнения во время ходьбы.

Бег – ускоряются до максимальной скорости, в прямом направлении, энергично ставят ногу с носка.

Упражнения – из разных исходных положений: в парах; лежа на боку, упор на предплечье.

Равновесие – ходят по доске, сохраняя правильную осанку, в конце выполняют соскок мягким приземлением на полусогнутые ноги,

Ползанье, лазание – по-пластунски, перелезание через препятствия, подлезание под дугу в группировке спиной вперед; по гимнастической скамейке на спине, с подтягиванием руками; по гимнастической стенке переменным шагом быстро и ритмично, с перелезанием на другой пролет по диагонали.

Прыжки – мягко устойчиво приземляются, в глубину с поворотом, стабильно выполняют прыжок в длину и в высоту разбега, через скакалку попеременно.

Метание, бросание, ловля – бросают о стенку, перекидывают из одной руки в другую малый мяч, попадают в цель, обращая внимание на бросок кистью.

Подвижные игры – самостоятельно определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять, преодолевают различные препятствия.

1.3. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

Программа разработана с учетом потребностей и интересов детей и родителей, специфики национальных, социокультурных и иных условий.

Климатические условия

С учетом особенностей климата, природных условий, состояния экологической обстановки, здоровья детей, определять проведение оздоровительных мероприятий.

Национально-культурные традиции

Приобщать детей к национально-культурным традициям через:

-поговорки и пословицы,

-загадки,

-считалочки,

-подвижные игры.

приобщение:

-к национальной культуре через ознакомление с этносом (национальными традициями, обычаями, подвижными играми).

-к традиционным спортивным играм и упражнениям нашего региона.

-к ценностям здорового образа жизни - укрепление здоровья, занятиям физическими упражнениями.

Организация развивающей предметно - пространственной среды по физическому развитию должна соответствовать культуросообразности и регионализму с учетом национальных ценностей и традиций; ближайшего природного и социального окружения.

Обеспечение эмоционального благополучия посредством удовлетворения потребности детей в двигательной активности, формирование уверенности в своих физических возможностях.

Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражать свои эмоции и пожелания. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.Содержательный раздел

2.1.Образовательная деятельность

Физическое развитие включает:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Соответственно определяются направления:

- приобретение опыта двигательной деятельности;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни.

2.2.Структура Программы

Структурно программа представляет собой комплекс, каждый из которых состоит из психо-физиологического обоснования, тематического плана, содержания курса, требований к уровню подготовки детей. По **содержанию** Программа представляет:

Курс «Сказочный фитнес», рассчитан на детей 5 лет, продолжительностью один год. Задача – развитие физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила через игру; формирование ответственности за себя и других, уверенности в своих силах, развитие самостоятельности.

Должны знать:

Перестроение из одной колонны в две по ориентирам;

Размыкание и смыкание в построениях;

Нахождение правой и левой стороны на месте и в движении;

Ходьба и бег, взявшись за руки, с ускорением и замедлением, со сменой направления и ведущего по звуковому сигналу, ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги;

Новые исходные положения для ОРУ с новыми предметами;

Подвижные игры с элементами соревнования, новые правила, функции водящего;

Должны уметь:

Находить свое место в построениях, самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, быть ведущим колонны;

Сохранять осанку во время ходьбы и в положениях стоя и сидя;

Выполнять ОРУ с поочередными движениями в разном темпе;

Сохранять исходные положения, соблюдая заданное направление, выполнять упражнение с напряжением;

Ходить в парах, соизмеряя свои движения с движениями партнера;

Бегать на месте с переходом в движение;

Бегать медленно 1,5 минуты;

Перешагивать предметы высота 10-15 см.;

Сохранять равновесие на скамье при ходьбе приставным шагом, с мешочком на голове, с поворотом вокруг себя, приседая посередине;

Ходить спиной вперед по узкой тропинке, перешагивая через предметы;

Ходить по доске навстречу друг другу, расходиться, не уронив друг друга;

Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях;

Энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия в прыжках на месте, через предметы высота 10 см., в длину с места 50-70 см., в глубину высота 35 см., с продвижением вперед с зажатым между ногами мячом, на одной ноге;

Катать мяч между предметами;

Бросать друг другу снизу и ловить мяч расстояние 1,5 м., из-за головы, с отскоком от земли, вверх с хлопком, отбивать от пола 5 раз подряд;

Бросать предметы вдаль 5 м., в горизонтальную и вертикальную цель 2-2,5 м., правильно занимать исходное положение и замах;

Прокатывать обруч расстояние 1,5 м.;

Подниматься по наклонной доске на ладонях и коленях с переходом на гимнастическую стенку, подниматься и спускаться чередующимся шагом одноименным способом, не пропуская реек 2 м.;

Ползать на четвереньках, толкая мяч головой;

Ползать с опорой на ладони и ступни, между предметами, по скамейке.

Курс «Фитнес-путешествие», рассчитан на детей 6 лет, продолжительностью один год. И курс «Фитнес любить - здоровым быть», рассчитан на детей 6-7 лет, продолжительностью один год.
Задача - формирование двигательных навыков, что позволяет сохранять правильную осанку и развивать способность к овладению любыми движениями, проявлять усидчивость, умение слушать.

К концу года дети 5-6 лет

Должны знать:

Построение по росту, в парах на месте, равнение на месте, расчет на первый-второй;

Перестроение в 3 колонны по ориентиру;

Повороты направо-налево на месте;

Способы выполнения ОРУ из новых исходных положений с различными предметами; возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела;

Результат зависит от правильного выполнения главных элементов техники (равномерный бег в среднем и медленном темпах при правильном дыхании), прыжки в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжки со скакалкой, разные способы метания в цель и вдаль);

Специальные подводящие упражнения;

Новые спортивные игры, в подвижных играх новые правила, варианты их изменения, выбор ведущих, самостоятельное их проведение;

Должны уметь:

Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом лицом друг к другу, скрестным шагом, с длинным шнуром, по кочкам;

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;

Бегать с высоким пониманием коленей, с захлестом голеней, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом, спиной вперед;

Бегать медленно 2 минуты;

Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;

Перешагивать предметы высота 20-25 см.;

Сохранять равновесие на скамейке, перешагивая предметы и обруч, с мешочком на голове, приседая в середине, передавая малый мяч из рук в руки, с прыжками посередине, ходить по узкой рейке скамейки;

Бегать по скамейке;

Ходить по доске с закрытыми глазами, с поворотом вокруг себя посередине;

Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках из обруча в обруч, через предметы высота 15-20 см., прыгать в длину с места 80-90 см., с разбега 130-150 см., высоту с разбега 30-40 см., в глубину высота 40 см., на высоту с места 20 см., через скакалку, на одной ноге с продвижением вперед, через обруч на месте; из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед;

Выполнять разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча»;

Вести по прямой и между предметами, передавать и забрасывать мяч в корзину;

Бросать друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловить мяч расстояние 2 м., отбивать от пола 10 раз подряд;

Бросать малый мяч вверх, вниз и ловить его двумя и одной рукой, перебрасывать из одной руки в другую;

Бросать предметы вдаль 5 м., в горизонтальную и вертикальную цель 2,5-3 м.;

Ползать на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой;

Подниматься и спускаться по гимнастической стенке разноименным способом, с переходом с пролета на пролет;

Подтягивание на скамейке лежа на животе с помощью рук;

Подлезание под дугу боком;

К концу года дети 6-7 лет

Должны знать:

Перестроение в 3-4 колонны;

Повороты на углах;

Через середину расхождение направо, налево по одному и парами;

Перестроение из одного круга в два;

Разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в ОРУ, в подгруппах, парные упражнения;

Темп и ритм выполнения упражнений в соответствии с музыкальным сопровождением;

Новые спортивные игры, правила спортивных игр;

Должны уметь:

Выполнять новые варианты упражнений;

Ходить с выпадами, приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом, на пятках и носках спиной вперед, пятки вместе носки врозь;

Бегать парами, галопом парами лицом и спиной друг к другу;

Сохранять равновесие на скамейке, передавая мяч под коленом, ходить на узкой рейке скамейки, прыгать по гимнастической скамейке на двух ногах с продвижением вперед, стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза;

Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;

Сохранять скорость и заданный темп бега;

Бегать медленно 2,5 минуты;

Плотно группироваться в прыжках; держать равновесие при приземлении; через предметы высота 15-20 см., прыгать в длину с места 100 см., с разбега 130-150 см., в высоту с разбега 30-40 см., в глубину высота 40 см., в высоту с разбега 40 см., перепрыгивать через веревку боком высота 15-20 см., прыгать через обруч в движении;

Уверенно выполнять разнообразные действия с мячом, передавать в движении;

Точно поражать цель (горизонтальную и вертикальную, кольцеброс и другие 3-4 м.), энергично толкать предмет кистью;

Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали;

Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни, подтягиваться руками лежа на спине, сидя на скамейке передвигаться вперед с помощью рук и ног и с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед;

Подлезать под дугами в группировке спиной вперед высота 40-50 см.

Организовать игру с подгруппой сверстников.

2.3. Структура занятия

Возраст	Вводная, мин.	Основная, мин.	Заключительная, мин.	Итого, мин.
5	2-3	20	2-3	20-25
6	3-4	25	3-4	25-30
7	3-4	30	3-4	30-35

Все занятия состоят из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Вводная часть направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения, подготовить организм к предстоящей нагрузке. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также упражнений, способствующих формированию стопы, направленных на профилактику осанки.

Основная часть в зависимости от возраста детей и может включать:

- Комплекс общеразвивающих упражнений с различными предметами и без них
- Упражнения на равновесие

- Прыжки
- Метание, бросание, ловля
- Лазанье, ползание

Обучение детей основным видам движений проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-тренировка – на третьей и четвертой неделях.

На первой и второй неделях в занятия включаются несколько видов элементов, дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На третьей неделе проводится собственно фитнес-тренировка. Музыкальное сопровождение используется на четвертой неделе, так как на первых обучающих занятиях много словесных указаний и объяснений.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Они подобраны с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра – это игра умеренной психо-физической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания, коммуникативных способностей.

Заключительная часть фитнес-занятия направлена на восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части используется дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям используются стихи, загадки, речевки.

2.4.Описание методов, средств, форм реализации Программы

Традиционно различаются три группы методов.

1.Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, к которым следует привлекать самих детей;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, схемы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров.

2. К словесным методам относятся название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений, звуковые сигналы.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение, повторение упражнений с изменениями и без них, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, одежды, обуви, инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

2.5. Виды занятий

Занимательная Аэробика, включает в себя:

Зверобика - аэробика подражательного характера, развивает воображение и фантазию;

Лого-аэробика - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, развивает координацию и речь;

Мьюзик-аэробика – физические упражнения под музыкальное сопровождение, развивает координацию, выносливость, силу.

Степ-марш – занятия на степах, развивают равновесие.

Ловкие пальчики - пальчиковая гимнастика, повышает работоспособность коры головного мозга, развивает речь, учит концентрировать внимание и правильно его распределять, развивает память, воображение и фантазию, мелкую моторику, помогает подготовить руку к письму.

Ветерок - дыхательная гимнастика, расслабляет мышцы, восстанавливает организм после нагрузки.

Потягушки (игровой стретчинг) - специальные упражнения на различные группы мышц, которые способствуют постепенному увеличению их двигательного диапазона, сохраняют подвижность суставов, эластичность сухожилий и связок, помогают снять мышечное напряжение и служат отличным способом нормализации тонуса мышц, укрепляют опорно-двигательный аппарат.

Умняшки – дидактические игры, развивают познавательные и умственные способности, речь, социально нравственное развитие.

Школа мяча - упражнения с мячом различного объема, которые увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, развивают ловкость, ориентировку в пространстве.

Игротека - подвижные игры, конкурсы, эстафеты, развивают физические качества, инициативу, творчество в движениях, формируют умение разнообразно использовать собственный двигательный опыт.

Остров фантазий - упражнения на расслабление, позволяют отдохнуть, восстановить силы в конце занятия и направлены на улучшение психических функций, активизацию памяти, воображения, внимания, образного мышления.

Силачи - упражнения со снарядами для силовых нагрузок, способствуют укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы.

Шагом марш! – занятия по дорожкам разного наполнения, массаж и упражнения для укрепления свода стопы.

Волшебный мяч - упражнения с фитболом, развивают опорно-двигательный аппарат, координацию движений, равновесие, укрепляют мышечный корсет и формируют правильную осанку, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики представляют собой разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни; обеспечивают активную и продуктивную образовательную деятельность ребенка. Вместе с тем они включают обычные для него способы самоопределения и самореализации, тесно связанные с содержанием его бытия и события с окружающими и поэтому обеспечивают реализацию универсальных культурных умений ребенка. Такие умения интенсивно

формируются уже в период дошкольного детства, а затем «достраиваются» и совершенствуются в течение всей последующей жизни. Они включают готовность и способность ребенка действовать во всех обстоятельствах жизни на основе культурных норм и выражают:

- содержание, качество и направленность его действий и поступков;
- индивидуальные особенности (оригинальность и уникальность) его действий;
- принятие и освоение культурных норм сообщества, к которому принадлежит ребенок;
- принятие общезначимых культурных образцов деятельности и поведения.

Данные культурные умения реализуются в образовательном процессе через разные виды образовательной деятельности ребенка и взрослого, группы детей. При этом используется комплекс здоровьесберегающих образовательных технологий. Здоровьесберегающая образовательная технология – система, создающая максимально возможные специальные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального и физического здоровья всех субъектов образования образовательного пространства.

В нее входят:

- анализ данных мониторинга состояния здоровья и уровня физического развития детей в процессе реализации технологии и ее коррекция в соответствии с результатами полученных данных;
- учет возрастных особенностей детей при реализации здоровьесберегающей образовательной технологии;

- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии здоровьесбережения;

- использование разнообразных видов активной здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение и укрепления здоровья дошкольников

При этом в процесс групповой деятельности могут включаться следующие формы организации образовательной деятельности воспитанников:

- распределение совместных действий и операций, определение последовательности их выполнения;

- планирование общих и индивидуальных способов работы;

- коммуникация, обеспечивающая реализацию процессов распределения, обмена и взаимодополнения и формирование взаимопонимания;

- рефлексия, связанная с изменением или формированием отношения к собственному действию в контексте содержания и форм совместной работы.

Методы и способы реализации культурных практик:

1) методы, обеспечивающие передачу учебной информации педагогом и восприятие ее детьми средствами слушания, наблюдения, практических действий: словесный (объяснение, беседа, инструкция, вопросы и др.), наглядный (демонстрация, иллюстрация, рассматривание и др.), практический;

2) характеризующие усвоение нового материала детьми путем активного запоминания, самостоятельных размышлений или проблемной ситуации: иллюстративно-объяснительный, проблемный, эвристический, исследовательский и др.;

- 3) характеризующие мыслительные операции при подаче и усвоения учебного материала: от частного к общему и от общего к частному;
- 4) характеризующие степень самостоятельности учебно-познавательной деятельности детей: работа под руководством педагога, самостоятельная работа детей.

2.7.Способы и направления поддержки детской инициативы

Создание условий, направленных на поддержку детской инициативности, соответствующих особенностям дошкольного возраста, предполагает:

- обеспечение эмоционального благополучия, через непосредственное общение с каждым ребенком, выражение чувства радости;
- предоставление игрового пространства, времени для осуществления замыслов в сфере двигательной деятельности разной направленности;
- поощрения поиска вариативности двигательных действий, способов организации, более сложных игровых заданий, их комбинаций и т.д. в подвижных играх, спортивных играх и упражнениях;
- оказание поддержки и помощи в решении выбора участников совместной двигательной деятельности, проблем игровых ситуаций, принятия выполнения более сложных правил взаимодействия двигательной активности.

2.8.Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей

Содержание коррекционно-развивающей работы с детьми:

- дыхательные упражнения;
- пальчиковая гимнастика;
- на пространственную ориентировку;
- на ползание, лазание одноименным и разноименным способами

2.9.Особенности взаимодействия с родителями

- Беседа – консультация;
- Оформление информационных стендов;
- Анкетирование;
- Спортивные праздники;
- Мастер-классы и семинары-практикумы

Возраст детей 5 лет		
Месяц	1-2 недели	3-4 недели месяца
Сентябрь	Обсудить уровень физического развития ребенка, подвижность.	Провести беседу о развитии у детей быстроты.
Октябрь.	Провести беседу о предупреждении у детей плоскостопия. Предложить упражнения.	Просмотр открытого физкультурного занятия.
Ноябрь.	Обратить внимание на положение разных частей тела при правильной осанке. Предложить упражнения.	Предложить родителям расспросить детей о правильной позе при сидении за столом, привлечь детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривании картинок.
Январь.	Попросить родителей понаблюдать, как бегает и прыгает ребенок, сколько времени тратит на бег и прыжки, отметить любит ли ребенок интенсивные движения.	Консультация: «Двигательный режим для дошкольников и его значение в укреплении здоровья».
Февраль.	Провести беседу о развитии у детей таких качеств, как координация.	Привлечь внимание родителей к разучиванию приемов падения (группировки) для предупреждения детского травматизма.
Март.	Провести беседу о развитии у детей координации движений.	Рассмотреть полезность действий с мячом для развития мелкой мускулатуры рук. Оформить наглядный материал с упражнениями.
Апрель.	Познакомить родителей с возможностью детей осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.	Просмотр открытого физкультурного занятия.
Май.	Предложить родителям ознакомить детей с функциями органов дыхания.	Познакомить с комплексом дыхательной гимнастики.

Возраст детей 6 лет		
Месяц	1-2 недели	3-4 недели месяца
Сентябрь	Обсудить уровень физического развития ребенка, подвижность.	Провести беседу о развитии у детей таких качеств, как гибкость и ловкость.
Октябрь.	Провести беседу о предупреждении у детей плоскостопия. Предложить упражнения.	Просмотр открытого физкультурного занятия.
Ноябрь.	Обратить внимание на положение разных частей тела при правильной осанке. Предложить упражнения.	Предложить родителям расспросить детей о правильной позе при сидении за столом, привлечь детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривании картинок.
Январь.	Провести беседу о необходимости закаливания детей.	Познакомить с 10 правилами закаливания.
Февраль.	Провести беседу о развитии у детей таких качеств, как координация.	Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам.
Март.	Провести беседу о развитии у детей силы.	Рассмотреть полезность действий с гантелями для развития мускулатуры рук и плеч. Оформить наглядный материал с упражнениями.
Апрель.	Познакомить родителей с малоподвижными играми.	Просмотр открытого физкультурного занятия.
Май.	Предложить родителям проанализировать уровень самостоятельности детей в двигательной деятельности, умение подчиняться правилам в играх.	Привлечь внимание родителей к тому, как дети организовывают игру, создают условия.

Возраст детей 7 лет		
Месяц	1-2 недели	3-4 недели месяца
Сентябрь	Обсудить уровень физического развития ребенка, подвижность.	Провести беседу о развитии у детей таких качеств, как сила.
Октябрь.	Провести беседу о предупреждении у детей плоскостопия. Предложить	Просмотр открытого физкультурного занятия.

	упражнения.	
Ноябрь.	Провести консультацию о значении развития мелкой мускулатуры для подготовки детей к обучению в школе.	Ознакомить родителей с пальчиковой гимнастикой.
Январь.	Провести консультацию по охране органов зрения. Привлечь внимание к контролю позы ребенка при рассматривании книг, рисовании, оценке степени освещенности рабочего места.	Познакомить с комплексом гимнастики для глаз.
Февраль.	Провести беседу о роли дидактических игр в развитии детей.	Познакомить с различными дидактическими играми.
Март.	Обратить внимание родителей на значимость утренней гимнастики и самостоятельное выполнение ее детьми в выходные дни. Дать рекомендации по методике включения детей в самостоятельное выполнение.	Совместно составить комплекс утренней гимнастики.
Апрель.	Предложить родителям ознакомить детей с маршрутом от дома до детского сада. Обратить внимание на встречающиеся препятствия. Упражнять детей в самостоятельном прохождении этого маршрута под контролем (ребенок ведет взрослых).	Просмотр открытого физкультурного занятия.
Май.	Ознакомить родителей с уровнем физического развития и физической подготовки детей. Обратить внимание на состояние осанки и стопы. Индивидуально отметить достоинства и недостатки в развитии движений у детей.	Предложить родителям поговорить с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении и влияние осанки на состоянии грудной клетки, работоспособности сердца, легких.

2.10. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне психического и физического здоровья и развития приобретает особую актуальность:

- признание ребенком здоровья как наиважнейшей ценности, проявление желания заботиться о нем;

- способность самостоятельно и эффективно подбирать способы и формы, связанные с физическим совершенствованием;

- готовность приобретать двигательный опыт;

- проявление двигательной активности с учетом норм и правил;

- способность без помощи взрослого находить способы и средства реализации собственного замысла по организации двигательной деятельности разной направленности;

- знание способов решения игровых ситуаций, взаимодействия со сверстниками;

- проявление интереса к спортивным сооружениям, сообществам, истории спорта выдающихся спортсменов.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение образовательной Программы

Для успешного осуществления программы имеются технические средства и основное оборудование, что позволяет ребенку приобретать опыт двигательной деятельности, овладевая основными движениями, подвижными и спортивными играми, упражнениями, а также формировать саморегуляцию в двигательной сфере и осваивать ценности здорового образа жизни. В спортивном зале МБДОУ, где проходят занятия детским фитнесом, создана развивающая предметно-пространственная среда в соответствии с направлениями развития ребенка образовательной области «Физическое развитие», обеспечивающая зону ближайшего развития и ее перспективу:

- условное зонирование для подвижных игр, спортивных игр и упражнений, для «полосы препятствий», беговых дорожек и т.д.;
- оснащение спортивным оборудованием (стационарным и переносным), инвентарем, пособиями и т.д.;
- достаточное их количество и разнообразие;
- соответствие возрастным возможностям детей, их потребностям и интересам;
- обеспечение безопасности мест размещения, хранения и пользования оборудования и пособий

3.2. Методические пособия

1. 48 карточек (иллюстрированная картотека подвижных игр и игровых упражнений (для формирования двигательного опыта у детей 5-7 лет), 2014г.
2. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет/Е.В.Сулим
3. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста/Н.Г.Коновалова, Л.В.Корниенко
4. Занятия физкультурой. Игровой стрейчинг для дошкольников/Е.В.Сулим
5. Игры в помещении (комплект открыток)
6. Игры для детей/В.Г.Яковлев, 1992г.
7. Игры, которые лечат. Для детей 5-7 лет/Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская
8. Как сделать осанку красивой, а походку легкой/Е.А.Бабенкова
9. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет/Учитель, 2013г.
10. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет/М.М.Борисова, 2012г.
11. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста/Л.Д.Глазырина, 2001г.
12. Парная гимнастика 3-6 лет/программа/конспекты занятий, 2011г.
13. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет Л.И. Пензулаева, 2002г
14. Ползаем, ходим, прыгаем, бегаем/развитие общей моторики, 2005г.

15. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни (методическое пособие), 2012г.
16. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей/Н.П. Недовесова, 2014г.
17. Профилактика нарушения осанки у детей. Занятие корригирующей гимнастикой/Н.Г.Коновалова
18. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников/Е.И.Подольская, 2009г.
19. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста. методические рекомендации/Н.Г.Коновалова
20. Растем здоровыми/В.А.Доскин, 2002г.
21. Роль семьи и школы в формировании здорового поколения города Екатеринбурга/ДОМ учителя, 2007г.
22. Сборник подвижных игр/Э.Я.Стапанкова 2-7 лет, 2011г.
23. Сборник подвижных игр (для занятий с детьми 2-7 лет)/Э.Я. Степаненкова, 2016г.
24. Спортивные игры и упражнения в детском саду/Э.Й.Адашквичене, 1992г.
25. Спортивный инвентарь/наглядное пособие 3-7 лет, 2003г.
26. Спортивные сказки /Т.А. Шорыгина, 2014г.
27. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/А.В.Кенеман, 1985г.
28. Физическая культура дошкольникам/Л.А.Глазырина, 2001г.
29. Физическая культура дошкольникам – младший возраст/Л.А.Глазырина, 2001г.
30. Физическая культура дошкольникам – средний возраст/Л.А.Глазырина, 2001г.
31. Физическая культура дошкольникам – старший возраст/Л.А.Глазырина, 2001г.
32. Физическое развитие детей / наглядное пособие/С.Н.Агаджанова, 2012г.
33. Физические упражнения для дошкольников/Т.И. Осокина, 1971г.
34. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)/Н.Э.Власенко
35. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет/ФитБолГимнастика, 2011г.

3.3.Проектирование дополнительной образовательной деятельности: Календарный учебный план

наименование курса	месяц	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	всего часов в год
Курс "Сказочный фитнес" для детей 4-5 лет: 2 раза в неделю по 20-25 минут	сентябрь	2	8	29,2
	октябрь	2	8	
	ноябрь	2	8	
	декабрь	2	8	
	январь	2	6	
	февраль	2	8	
	март	2	8	
	апрель	2	8	
	май	2	8	
	строєвые, ходьба, бег ОРУ равновесие прыжки метание, бросание, ловля лазанье, ползание подвижная игра малоподвижная игра	сентябрь	2	
октябрь	2	8		
ноябрь	2	8		
декабрь	2	8		
январь	2	6		
февраль	2	8		
март	2	8		
апрель	2	8		
май	2	8		
строєвые, ходьба, бег ОРУ равновесие прыжки метание, бросание, ловля лазанье, ползание подвижная игра малоподвижная игра	сентябрь	2	8	40,8
октябрь	2	8		
ноябрь	2	8		
декабрь	2	8		
январь	2	6		
февраль	2	8		
март	2	8		
апрель	2	8		
май	2	8		
строєвые, ходьба, бег ОРУ равновесие прыжки метание, бросание, ловля лазанье, ползание подвижная игра малоподвижная игра	сентябрь	2	8	
октябрь	2	8		
ноябрь	2	8		
декабрь	2	8		
январь	2	6		
февраль	2	8		
март	2	8		
апрель	2	8		
май	2	8		

3.3.1. Приложения

Фитнес-тренировка: Приложение 1

Тематический план «Сказочный фитнес» для детей 5 лет

малоподвижная игра	подвижная игра	лазание, ползание	ловля	прыжки	бросание, ловля	равновесие	ходьба, бег	строевые	недели	тема	Сказочный фитнес	дети 4-5 лет	
Узнай, кто позвал	Мои осенние листочки	-	+	+	+	+	+	+	1	Прогулка в осенний сад без пред-тов	сентябрь		
Узнай, кто позвал	Ежата	+	-	+	+	+	+	2	Экскурсия в лес на поезде без пред-тов				
Птички в лесу	Солнышко и дождик	+	+	+	-	+	+	3	День рождения куклы Маши без пред-тов				
Если нравится тебе	Мы осенние листочки	+	+	+	+	+	+	4	Путешествие в сказку без пред-тов				
Походка и нас роение	Карусель	+	+	+	-	+	+	1	Веселая карусель без пред-тов	октябрь			
Овощи, фрукты	Зайцы и лисица	+	+	+	+	+	+	2	В гости к Винни-Пуху без пред-тов				
		фитнес-тренировка							3				
		открытое занятие							4				
Дружные пингвины	Зайцы и волк	-	+	+	+	+	+	+	1	Путешествие на остров мешочек	ноябрь		
Если нравится тебе	Найди свой домик	-	+	+	+	+	+	2	Морское царство мешочек				
		фитнес-тренировка							3				
		фитнес-тренировка							4				
Шуршащая сказка	Снежинки и ветер	+	+	+	-	+	+	+	1	Магазин игрушек мяч	декабрь		
Что в мешочке?	Непослушные цыплята	+	+	+	-	+	+	2	Путешествие в Африку мяч				
		фитнес-тренировка							3				
		фитнес-тренировка							4				
Дружные пингвины	Мартышки и удав	+	+	-	+	+	+	+	2	Путешествие в зимний лес гантели	январь		
Снегопад	Два Яшки	-	+	+	+	+	+	3	Вгостях у богатырей гантели				
		фитнес-тренировка							4				
		фитнес-тренировка							1				
Съедобное-несъедобное	Самый быстрый	-	+	+	+	+	+	+	1	В гости к кукле Маше м. мяч	февраль		
Шуршащая сказка	Сова	-	+	+	+	+	+	2	Разноцветные шары				
		фитнес-тренировка							3				
		фитнес-тренировка							4				
Друзья	Найди пару	+	+	+	-	+	+	+	1	Волшебная палочка-выручалочка г. палка	март		
Два медведя	Медведь	+	+	-	+	+	+	2	Веселая рыбалка г. палка				
		фитнес-тренировка							3				
		фитнес-тренировка							4				
Угадай по голосу, хитрая лиса	Мой веселый мяч	+	+	-	+	+	+	+	1	Путешественники обруч	апрель		
Если нравится тебе	Вдвоем в обруче	+	+	-	+	+	+	2	В плаванье... обруч				
		фитнес-тренировка							3				
		фитнес-тренировка							4				
Два медведя	Колобок	+	+	+	-	+	+	+	1	Однажды в солнечный денек стрет.	май		
Съедобное-несъедобное	Найди свой домик	+	+	+	-	+	+	2	Под жарким солнцем стрет.				
		фитнес-тренировка							3				
		открытое занятие							4				

Фитнес-тренировка: Приложение 2

Тематический план «Фитнес-путешествие» для детей 6 лет

малоподвижная игра	подвижная игра	лазание, ползание	ловля	бросание, прыжки	равновесие	ходьба, бег	строевые	недели	тема	Фитнес - путешествие	Дети 5-6 лет	
												сентябрь
Узнай, кто позвал	Мои осенние листочки	+		+	+	+	+	1	Сбор урожая без пред-тов	сентябрь		
Узнай, кто позвал	Ежата		+	+	+	+	+	2	Огородное приключение без пред-тов			
Птички в лесу	Солнышко и дождик	+	+		+	+	+	3	Театральное представление в парах			
Если нравится тебе	Мы осенние листочки	+	+	+	+	+	+	4	Стойкий солдатик и балерина в парах			
Походка и нас роение	Карусель		+	+	+	+	+	1	Экскурсия в лес мяч		октябрь	
Овощи, фрукты	Зайцы и лисица	+	+		+	+	+	2	Вулканы и Великаны мяч			
		фитнес-тренировка						3				
		открытое занятие						4				
Дружные пингвины	Зайцы и волк	+	+	+		+	+	1	Путешествие по городу м.мяч	ноябрь		
Если нравится тебе	Найди свой домик	+	+	+		+	+	2	Кокосовый остров м. мяч			
		фитнес-тренировка						3				
		фитнес-тренировка						4				
Шуршащая сказка	Снежинки и ветер	+	+		+	+	+	1	Снежный город силачей гантели		декабрь	
Что в мешочке?	Непослушные цыплята	+	+		+	+	+	2	3 богарыря гантели			
		фитнес-тренировка						3				
		фитнес-тренировка						4				
Дружные пингвины	Мартышки и удав		+	+	+	+	+	2	Забавы Зимушки-Зимы без пред-тов	январь		
Снегопад	Два Яшки		+	+	+	+	+	3	Зимняя метель без пред-тов			
		фитнес-тренировка						4				
Съедобное-несъедобное	Самый быстрый		+	+	+	+	+	1	Пожарные на учении мяч		февраль	
Шуршащая сказка	Сова		+	+	+	+	+	2	Забавная игротка мяч			
		фитнес-тренировка						3				
		фитнес-тренировка						4				
Друзья	Найди пару	+	+	+		+	+	1	Мы - юные циркачи скамейка	март		
Два медведя	Медведь	+	+	+		+	+	2	Индийское приключение скамейка			
		фитнес-тренировка						3				
		фитнес-тренировка						4				
Угадай по голосу, хитрая лиса	Мой веселый мяч	+	+		+	+	+	1	Однажды в аквапарке обруч		апрель	
Если нравится тебе	Вдвоем в обруче	+	+		+	+	+	2	Гигантские кольца			
		фитнес-тренировка						3				
		фитнес-тренировка						4				
Два медведя	Колобок	+	+		+	+	+	1	Олимпийские звезды г. палка	май		
Съедобное-несъедобное	Найди свой домик	+	+	+	+	+	+	2	Олимпийские звезды г. палка			
		фитнес-тренировка						3				
		открытое занятие						4				

Фитнес-тренировка: Приложение 3

Тематический план «Фитнес любить-здоровым быть» для детей 7 лет

малоподвижная игра	подвижная игра	лазание, ползание	ловля	бросание, ловля	прыжки	равновесие	ходьба, бег	строевые	недели	Тема	детей 6-7 лет Фитнес любить -здоровым быть!
Узнай, кто позвал	Мои осенние листочки	+	-	+	+	+	+	+	1	Прогулка с друзьями без пред-тов	сентябрь
Узнай, кто позвал	Ежата	-	+	+	+	+	+	+	2	Осенний листопад без пред-тов	
Птички в лесу	Солнышко и дождик	+	+	-	+	+	+	+	3	Лебединая песнь в парах	
Если нравится тебе	Мы осенние листочки	+	+	+	+	+	+	+	4	В парке развлечений в парах	
Походка и нас роение	Карусель	+	+	-	+	+	+	+	1	Однажды в зоопаркеобруч	
Овощи, фрукты	Зайцы и лисица	+	-	+	+	+	+	+	2	Морское путешествие обруч	
		фитнес-тренировка							3		
		открытое занятие							4		
Дружные пингвины	Зайцы и волк	+	+	+	-	+	+	+	1	Баскетболисты мяч	ноябрь
Если нравится тебе	Найди свой домик	+	+	+	-	+	+	+	2	Баскетболисты мяч	
		фитнес-тренировка							3		
		фитнес-тренировка							4		
Шуршащая сказка	Снежинки и ветер	-	+	+	+	+	+	+	1	Высоко на слонах скамейка	декабрь
Что в мешочке?	Непослушные цыплята	-	+	+	+	+	+	+	2	Скачки на лошадях скамейка	
		фитнес-тренировка							3		
		фитнес-тренировка							4		
Дружные пингвины	Мартышки и удав	+	+	+	-	+	+	+	2	Зимняя путаница мяч	январь
Снегопад	Два Яшки	+	+	+	-	+	+	+	3	Зимний сон мяч	
		фитнес-тренировка							4		
		фитнес-тренировка							1		
Съедобное-несъедобное	Самый быстрый	+	+	+	-	+	+	+	1	Альпинисты в горах без пред-тов	февраль
Шуршащая сказка	Сова	+	+	+	-	+	+	+	2	Морские котики без пред-тов	
		фитнес-тренировка							3		
		фитнес-тренировка							4		
Друзья	Найди пару	+	+	+	-	+	+	+	1	Охотники за приключениями г. палка	март
Два медведя	Медведь	+	+	-	+	+	+	+	2	Черепашки-ниндзя г. палка	
		фитнес-тренировка							3		
		фитнес-тренировка							4		
Угадай по голосу	Мой веселый мяч	+	+	-	+	+	+	+	1	Далекая Австралия скакалка	апрель
Если нравится тебе	Вдвоем в обруче	+	+	-	+	+	+	+	2	Таежная сказка скалка	
		фитнес-тренировка							3		
		фитнес-тренировка							4		
Два медведя	Колобок	-	+	-	+	+	+	+	1	Ловкие жонглеры м. мяч	май
Съедобное-несъедобное	Найди свой домик	-	+	+	+	+	+	+	2	Цирковые артисты м. мяч	
		фитнес-тренировка							3		
		открытое занятие							4		

малоподвижная игра	подвижная игра	лазание, ползание	ловля	бросание, прыжки	равновесие	ходьба, бег	строевые	недели	Тема	Фитнес-любитель - здоровым быть!	детей 6-7 лет
Узнай, кто позвал	Мои осенние листочки	+	'	+	+	+	+	1	Прогулка с друзьями без пред-тов	сентябрь	
Узнай, кто позвал	Ежата	'	+	+	+	+	+	2	Осенний листопад без пред-тов		
Птички в лесу	Солнышко и дождик	+	+	'	+	+	+	3	Лебединая песнь в парах		
Если нравится тебе	Мы осенние листочки	+	+	+	+	+	+	4	В парке развлечений в парах		
Походка и нас роение	Карусель	+	+	'	+	+	+	1	Однажды в зоопаркеобруч		
Овощи, фрукты	Зайцы и лисица	+	'	+	+	+	+	2	Морское путешествие обруч		
		фитнес-тренировка						3			
		открытое занятие						4			
Дружные пингвины	Зайцы и волк	+	+	+	'	+	+	1	Баскетболисты мяч	ноябрь	
Если нравится тебе	Найди свой домик	+	+	+	'	+	+	2	Баскетболисты мяч		
		фитнес-тренировка						3			
		фитнес-тренировка						4			
Шуршащая сказка	Снежинки и ветер	'	+	+	+	+	+	1	Высоко на слонах скамейка	декабрь	
Что в мешочке?	Непослушные цыплята	'	+	+	+	+	+	2	Скачки на лошадях скамейка		
		фитнес-тренировка						3			
		фитнес-тренировка						4			
Дружные пингвины	Мартышки и удав	+	+	+	'	+	+	2	Зимняя путаница мяч	январь	
Снегопад	Два Яшки	+	+	+	'	+	+	3	Зимний сон мяч		
		фитнес-тренировка						4			
		фитнес-тренировка						4			
Съедобное-несъедобное	Самый быстрый	+	+	+	'	+	+	1	Альпинисты в горах без пред-тов	февраль	
Шуршащая сказка	Сова	+	+	+	'	+	+	2	Морские котики без пред-тов		
		фитнес-тренировка						3			
		фитнес-тренировка						4			
Друзья	Найди пару	+	+	+	'	+	+	1	Охотники за приключениями г. палка	март	
Два медведя	Медведь	+	+	'	+	+	+	2	Черепашки-ниндзя г. палка		
		фитнес-тренировка						3			
		фитнес-тренировка						4			
Угадай по голосу	Мой веселый мяч	+	+	'	+	+	+	1	Далекая Австралия скакалка	апрель	
Если нравится тебе	Вдвоем в обруче	+	+	'	+	+	+	2	Таежная сказка скалка		
		фитнес-тренировка						3			
		фитнес-тренировка						4			
Два медведя	Колобок	'	+	'	+	+	+	1	Ловкие жонглеры м. мяч	май	
Съедобное-несъедобное	Найди свой домик	'	+	+	+	+	+	2	Цирковые артисты м. мяч		
		фитнес-тренировка						3			
		открытое занятие						4			

3.4.Перечень спортивного оборудования и инвентаря

№	Наименование	Кол-во
1	Барьер универсальный 8х60 см., пластик	1
2	Баскетбольная стойка с кольцом	1
3	Бассейн надувной для киндер игрушек	3
4	Гантели пластмассовые 0,45/ пара с наполнителем (соль пищевая)	25
5	Детский мяч резиновый 125 мм., лакированный, полоса	11
6	Детский мяч резиновый 75 мм., лакированный, полоса	11
7	Домик малый	1
8	Домик с гусеницей	1
9	Дорожка беговая тренажер №1	1
10	Дорожка беговая тренажер №2	1
11	Дорожка для равновесия 230х12х10 см., методичка, фанера, лак, мешок	2
12	Дорожка массажная пластиковая трубки	2
13	Дорожка мягкая «Ладшки»	2
14	Дорожка мягкая «Ступни»	2
15	Дорожка пазл звери	1
16	Дорожка пазл цифры	1
17	Доска гладкая для хождения по наклонной плоскости длинная	1
18	Дуги металлические	6
19	Игрушка «Набор для футбола»/ ворота 2шт., мяч 1 шт., насос 1 шт.	1
20	Канат большой	2
21	Канат малый	2
22	Карнавальный помпон мини 30 гр.:	26
23	Кегли зал:	36
24	Клюшки большие	16
25	Клюшки маленькие	14
26	Коврик противоскользящий синий	1
27	Коврик с шипами квадрат, красный, зеленый	2
28	Коврик с шипами круглый 220 см., оранжевый, синий	2

29	Кольца зал:	30
30	Кольцеброс набор	3
31	Конус оранжевый большой	4
32	Корзина для мячей круглая	2
33	Корзина малая прямоугольная	1
34	Косички длинные	28
35	Косички короткие	23
36	Куб для палок деревянный	2
37	Кубик мягкий	8
38	Кубики	40
39	Ленты зал	50
40	Лыжи на веревках	8
41	Массажный набор на пол дорожки	1
42	Мат	2
43	Мешочки с песком большие синие	5
44	Мешочки с песком маленькие	30
45	Мешочки с песком средние	17
46	Модуль спортивный большой «Конструктор»:	1
47	Модуль спортивный маленький «Конструктор»:	1
48	Музыкальный центр	1
49	Мялка осьминог	1
50	Мялка гусеница	1
51	Мяч большой	25
52	Мяч маленький с пупырышками	17
53	Мяч огромный надувной	1
54	Мячи на резинке	4
55	Мячи с рожками Ералаш	17
56	Набор для футбола тренировочный/4 конуса, мяч, пакет	1
57	Набор дорожка на кубах с перекладинами	1
58	Набор пасха	1

59	Набор-разметчик для спортивных игр/10 предметов, пластик	1
60	Надувные мячи	3
61	Наконечник на гимнастическую палку оранжевый	6
62	Насос универсальный 50 см., 4 насадки	1
63	Обруч большой пластик синий	16
64	Обруч большой с веревками	2
65	Обруч плоский маленький пластик	2
66	Обруч плоский средний пластик	2
67	Обруч средний пластик синий диаметр 60	29
68	Огурец	20
69	Островок 1,26x8 см., пластик	8
70	Островок 2,37x15 см., пластик	4
71	Палки гимнастические большие синие	22
72	Палки гимнастические маленькие желтые	16
73	Палки гимнастические маленькие синие	20
74	Платочки	83
75	Погремушки	30
76	Поднос синий	1
77	Поймай мяч	2
78	Проворные мотальщики/2 человека, дерево19x4,5 см. игра	3
79	Проворные мотальщики/4 человека, дерево19x11 см. игра	3
80	Ракетка для бадминтона	2
81	Ракетка для бадминтона и мячики	25
82	Сетка волейбольная	1
83	Сетка для мячей с кольцом для хранения	3
84	Сетка маленькая	1
85	Скакалки зал	25
86	Скамья гимнастическая для занятий	2
87	Следки с шипами/пара 230x100 мм.	3
88	Соединения для гимнастических палок из набора зеленые	12

89	Соединения для гимнастических палок из набора синие	11
90	Соединения для гимнастических палок черные	8
91	Стойка спортивная деревянная	2
92	Увлажнитель воздуха	1
93	Флажки	30
94	Цель	3
95	Шарики из тесьмы мягкие	22
96	Шарики средние пластик	60
97	Степлатформа	15

-дидактический материал: схемы, альбомы, картины, открытки.

3.5.Приложение

Фитнес-тренировки «Сказочный фитнес» для детей 5 лет

Игровые упражнения для вводной части фитнес-тренировки

Лошадки. Звезда. Цирковая лошадка. Гномики. Неваляшки. Обезьянки. Раки.

Подвижные игры с фитболами

Медуза и камень. Мартышки. Стоп, хоп, повернись. Ты катись, веселый мяч. Мишка бурый. Мы - веселые ребята. Ласточки без гнезда. Маленькие путешественники. Быстрый мяч. Кто быстрее? Попади в фитбол. Обеги круг.

Для снятия нагрузки с позвоночника

Бык. Где у бычков рога? Лошадь. Верблюд.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом

Клоун. Силачи. Часики. Пополом. Перевертыш. Мостик. Медуза. Покажи ладошки. Звезда. Потянись. Пловцы. Подъем ног. Ласточка. Мост. Большие лягушки забавляются. Циркач. Молоточек. Тачка. На одной руке. Самолет. Уголок. Гномики танцуют, гномики спят. Покажи мяч. Тележка.

Силовая гимнастика на сп с атлетическим мячом

Покажи ножку. Покажи мяч. Ножки танцуют. Дотянись. Подними мяч. Повернись. Поднимись. Прыжки.

Акробатика с атлетическим мячом

Ходьба с остановкой по сигналу (взять мяч, положить на голову, упражнения для рук)

Бег с остановкой по сигналу (присесть на мяч, упражнения для рук)

Катание мяча двумя по кругу чередовать с бегом

Бег змейкой, с остановкой по сигналу (сесть на мяч)

Бросание мяча вперед из положения сидя на корточках в чередовании с ходьбой за мячом на носочках, с ползанием до мяча с опорой на ладони и колени

Перепрыгивание через мяч на двух ногах с продвижением вперед

Степ-аэробика

Носок. Пятка. Стопа. Подъем. Хоп. Кик. Плие. Перебежка. Боковой мах.

Силовая гимнастика на СП

Достань носочки. Хлопок. Мостик. Большие, маленькие ножки. Самолет. Достань коленки.

Стретчинг

Звезда. Солнечные лучики. Вафелька. Колобок. Смешной клоун. Домик. Самолет. Цветок. Коробочка. Лисичка. Черепашка. Веточка. Слоник. Морская звезда. Змея. Жучок. Волна. Гора. Волк. Дуб. Ручей. Матрешка. Цапля. Рыбка.

Дыхательная гимнастика.

Красный шарик. Еж. Поехали. Гуси шипят. Ветер. Вырасти большой. Шар лопнул.

Акробатика.

Бычки. Прыжки двумя ногами через предметы, чередовать с бегом по доске. Прыжок в высоту с разбега. Подлезание под дугу на животе. Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках. Раки. Муравей.

Пальчиковая гимнастика

Сидит белка на тележке. Гриб. Мои пальчики. Наши алые цветы.

Школа мяча

Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши, с приседанием

Прокатывание мяча по гимнастической скамейке

Ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней

Ходьба по гимнастической скамейке и бросание вверх и ловля мяча

Перепрыгивание через препятствия с мячом в руках

Перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы

Ходьба по гимнастической скамейке: бросить мяч в обруч, лежащий на полу рядом с краем скамейки, поймать мяч, стоя на скамейке

Фитбол Машина. Трамвай. Плыдем в лодке. Крокодильчик. Паучок. Корзинка. Прокати мяч.

Фитнес-тренировки «Фитнес-путешествие» для детей 6 лет

Игровые упражнения для вводной части фитнес-тренировки

Цирковая лошадка. Веселые ножки. Обезьянки. Обезьянки резвятся. Большие лягушки. Муравьишки. Маленькие лягушки. Раки пятаются. Колобок. Гномики. Раки. Неваляшка. Муравьишки идут назад. Поезд. Крокодил

Игра малой подвижности

Море волнуется с использованием упражнений стретчинга. Тик-так с использованием упражнений стретчинга. Мой мяч с использованием упражнений стретчинга. Будь внимателен с использованием упражнений стретчинга. Походка и настроение. Сделай фигуру с использованием упражнений стретчинга. Путаница с использованием упражнений стретчинга. Скажи ласковое слово.

Подвижные игры с футболами

Тишина. Быстро шагай, смотри не зевай, стой! Озеро, ручей, море. Дождь. Птички. Птицы и кукушка. Мотоциклисты. Передача мяча в колоннах. Всадники. Кенгуру.

Для снятия нагрузки с позвоночника

Водоросль. Дед.

Стретчинг

Домик. Дуб. Вафелька. Самолет. Лисичка. Колобок. Собачка. Солнышко садится за горизонт. Журавль. Вторая поза воина. Кузнечик. Фонарик. Черепашка. Паучок. Матрешка. Ракета. Цапля. Павлин. Ручеек. Кустик. Веточка. Цветок. Бабочка. Сундучок. Морская звезда. Цапля машет крыльями. Елка. Сорванный цветок. Жучок. Качели. Пушка. Тигр. Деревце. Веселый жеребенок. Волна. Ковшик. Павлин. Третья поза воина.

Степ-аэробика

Стопа. Подъем. Хоп. Кик. Плие. Выпад. Выпад, хоп. Боковые махи. Арабеск. Перебежка. Прыжки. Марш на месте. Разминка стопы. Пятка, носок. Крест.

Степ-аэробика с обручем

Покажи обруч. Встанем. Окошко. Кик. Махи в сторону. Арабеск. Веселые ножки. Поворот. Плие.

Степ-аэробика с большим мячом

Разминка стопы. Встанем. Плие. Кик. Хоп. Махи в сторону. Арабеск. Боковой подъем. Крест. Перебежка. Стопа.

Силовая гимнастика на сп с обручем

Повернись. Поднимись. Солнышко. Попрыгунчик. Дотянись. Окошко. Переворот. Рыбка. Прыжки в чередовании с ходьбой. Выше.

Силовая гимнастика на сп

Наклонись. Мостик. Ванька-встанька. Мяч выше. Дельфин. Самолет. Выше подними. Веселый козлик. Прогнись. Ноги вместе - ноги врозь. Отжимание.

9, 10 Силовая гимнастика с атлетическим мячом

Ходьба с высоким подниманием колена, с мячом, поднятым над головой, с остановкой по сигналу, с мячом на голове.

Ползание на ягодицах спиной вперед с зажатым между коленями мячом, с остановкой по сигналу

Бег «змейкой» между мячами на носочках, руки на поясе, с остановкой по сигналу (взять мяч и поднять вверх)

Медуза. Стрела. Самолет. Мостик. Подъемный кран. Брось ногами.

Броски мяча, стоя; сидя на ягодицах, ноги врозь

13, 14 Силовая гимнастика с гантелями

Дыхательная гимнастика

Шар лопнул. Шары летят. Трубач. Каша кипит. Поехали. Ветер. Еж. Шуршит змея.

Художественная гимнастика с обручем

Ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на сп)

Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе, на руках)

Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со сп на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч, с остановкой по сигналу (присесть в обруче, круть обруч на поясе)

Прокатывание обруча по прямой в чередовании с ходьбой «гуськом» вокруг сп и с подлезанием в обруч

Катание обруча с остановкой по сигналу (встать на платформу и поднять обруч вверх)

Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее

Вращение обруча разными способами: на руке, шее, поясе: стоя, на коленях, лежа на спине поочередно на обеих ногах

Перебрасывание обруча из правой руки в левую

Художественная гимнастика с малым мячом

Перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от пола, с подбрасыванием мяча вверх

Подбрасывание мяча обеими руками с хлопком в ладоши перед собой

Подбрасывание мяча обеими руками с вращением кистями рук («моталочки»)

Акробатика

Прыжки через планку с разбега способом «ножницы», ноги врозь

Впрыгивание на предмет с места

Полоса препятствий:

1.прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь

2.подлезание на животе под воротца

Кто выше на руках

Пальчиковая гимнастика

Колокольчики. Гриб. Сидит белка на тележке.

Школа мяча

Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через сп двумя ногами

Ползание вокруг сп на низких четвереньках с толканием мяча головой

Подбрасывание и ловля мяча, стоя на платформе, с хлопком

Перебрасывание мяча друг другу, сидя на сп

Подбросить мяч вверх и пропустить через сложенные в кольцо руки («окошко»)

Отбивание мяча двумя руками, поочередно правой и левой рукой

Стоя на сп, подбрасывать мяч вверх, руками делать «моталочку»

Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на сп, поймать мяч

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки, с остановкой посередине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его, с отбиванием мяча о скамейку правой и левой рукой

Аэробика

Птички. Повороты головой. Постучим. Махи. Твист. Пружинка. Жеребенок. Мостик. Прыжки. Преступающий шаг. Улитка. Удивляемся. Кукла. Пьеро. Мальвина пришла. Буратино. Лягушка. Всех выше.

Веселая зарядка

Салют.

Фитбол.

Муравей. Ножницы. Улиточка. Лягушка. Кроль.

Мостик. Эскаватор. Обезьянки. Колечко . Циркачи. Плышет кораблик.
Бочонок с медом.

Фитнес-тренировки «Фитнес любить-здоровым быть» для детей 7 лет **Игровые упражнения для вводной части фитнес-тренировки**

Веселые ножки. Гусеница. Маленькие лягушки. Крокодил. Обезьянки резвятся. Мячики. Большие лягушки. Пауки. Маленькие лягушки забавляются. Шалтай-Болтай. Раки . Поезд.

Игры малой подвижности

Скажи наоборот. У белки в дупле с использованием упражнений стретчинга. Горячий и холодный мяч. Веселая зарядка с использованием упражнений стретчинга. Тихо-громко. Шел крокодил с использованием упражнений стретчинга.

Подвижные игры с фитболами

Рыбы, птицы, звери. Солнце и луна. Гусеница. Веселые пары. Змейка.

Для снятия нагрузки с позвоночника

Бык.

Стретчинг

Домик. Звезда. Пушка. Паучок. Замок. Жучок. Журавль. Цапля машет крыльями. Елка. Дуб. Поза воина. Качели. Кузнечик. Тигр. Верблюд. Черепашка. Матрешка. Вторая поза воина. Лебедь. Кустик. Русалочка. Фонарик. Гора. Веточка. Ласточка. Лебедь. Пенек. Месяц. Скамейка. Жираф. Колобок. Бабочка полетела. Окошко. Ручеек. Маленькая елочка. Червячок. Ракета. Смешной клоун. Пирожок. Павлин. Солнышко садится за горизонт. Веселый жеребенок. Морская звезда. Кошечка. Карусель. Саранча. Эскаватор. Самолет взлетает. Бабочка расправляет крылья. Сложный замок. Жеребенок. Третья поза воина. Самолет на вираже. Потянулись. Самолет на посадке. Вафелька. Мы растем. Ручей. Стрела. Сундучок.

Аэробика

Играем плечами. Шаги в сторону. Пружинка. Наклоны. Велосипед. Спрячемся. Неваляшка. Ванька-встанька. Присядем. Прыжки.

Степ-аэробика

Разминка стопы. Пятка, носок. Стопа. Подъем. Хоп. Кик. Крест. Плие. Выпад, хоп. Арабеск. Боковые махи. Перебежка. Боковой подъем. Хоп боком. Скрестный боковой подъем. Прыжки.

Степ-аэробика с малым мячом

Покажи носочек. Стопа. Кик. Скрестный боковой подъем. Боковые махи. Арабеск. Боковой переход. Прыжки. Перебежка.

Степ-аэробика с большим мячом

Стопа. Подъем. Хоп. Кик. Арабеск. Боковые махи. Скрестный боковой подъем. Прямой скрестный подъем. Прыгни и поймай. Повороты головой. Поднимись. Мяч вверх. Боковой переход. Выпад. Выпад, хоп. Поймай мяч. Перебежка с подбрасыванием мяча вверх. Перебежка с отскоком мяча от пола. Боковые махи.

Силовая гимнастика на сп

Достань носочки. Ноги вместе - ноги врозь. Ванька-встанька. Выше ноги от земли. Выше поднимись. Веселые ножки. Ровные ножки. Колобок. Подними себя сам.

Силовая гимнастика на сп с малым мячом

Наклоны. Покатай мяч. Достань носочек. Ноги выше. Коснись мяча. Ровная спина. Передай мяч. Ноги врозь. Прогнись.

5,6 Силовая гимнастика с атлетическим мячом

Мяч вверх. Стрела. Достань носочек. Муравей. Самолет. Подъемный кран. Достань мяч. Циркач. Поймай колобок. Насос. Выше мяч. Катаем колобок. Мостик. Лодочка. Удар по мячу. Футбол.

Силовая гимнастика с гантелями

Прямой удар. Боковой удар. Бокс.

Дыхательная гимнастика

Шарик красный. Самолет. Шары летят. Дровосек. Вырасти большой. Еж. Поехали. Насос. Гуси шипят. Шар лопнул.

Художественная гимнастика с малым мячом

Самый ловкий

Ударить мячом о сп так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем хлопнуть в ладоши и поймать мяч

Лови, бросай, упасть не давай

Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на сп, поймать его другой рукой

Перебрасывание мяча друг другу в парах. Один ребенок бросает другому мяч через веревку, сидя на коленях, другой передает ему мяч, прокатывая его под веревкой

Ударить мячом о сп так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем присесть, вставая, поймать мяч

Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на сп, поймать его другой рукой, затем подбросить мяч вверх левой рукой, опуститься со сп на пол и поймать мяч правой рукой

Стоя на сп, отбивать мяч одной рукой справа и слева от нее

Художественная гимнастика с мячом

Перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от земли

Подбрасывание мяча из-под колена вверх поочередно правой и левой рукой и ловить одноименной рукой

Подбрасывание высоко мяча вверх с приседанием и ловлей

Ударить мячом об пол так, чтобы он подпрыгнул высоко над головой, в это время прыгнуть вверх, развести ноги в стороны, соединить вместе и поймать мяч

Подбрасывание мяча с хлопком за спиной

Подбрасывание мяча и ловля во время ходьбы

Акробатика

Сосулька. Сосулька капает. Краски. Веточка. Веточка качается.

Полоса препятствий:

1. Уголок

2. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине, приседанием на корточки и подниманием прямых рук вверх

3.Перепрыгивание с разбега препятствия способом «ножницы»

1.Змейка

2. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине, приседанием и вынесением прямой ноги вперед, руки в стороны

3.Перепрыгивание с разбега через три препятствия подряд способом «ножницы»

1.Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе

2.Ходьба с хлопком под коленом прямой ноги

3.Перепрыгивать через препятствия способом «ноги врозь»

Серия прыжков:

1.Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке

2.Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»)

3.Прыжки змейкой вокруг предметов на одной ноге

Серия прыжков:

1.Лягушки прыгают в болото (стоя на гимнастической скамейке, скамейка между ногами. Запрыгнуть на скамейку двумя ногами, не отпуская рук)

2.запрыгивание на препятствие

3.Прыжок в глубину в обозначенное место

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе

Пальчиковая гимнастика

Сидит белка на тележке. Колокольчики. Вот помощники мои. Мои пальчики. Гриб. Кто молчит? Ветер.

Школа мяча

Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом

Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, поймать мяч

Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать
Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч

Стоя боком к обручу, отбивать в нем мяч

Передача мяча друг другу способом от груди, сидеть на корточках

Перебрасывание мяча через веревку от груди в четверках (элементы баскетбола)

Канатоходец

Отбей и прыгни

Прокатывание мяча друг другу между ногами, стоять спиной друг к другу

Подбрасывание и ловля мяча, стоя на сп, с хлопком

Стоя на сп подбросить мяч вверх и пропустить через сложенные в кольцо руки («окошко»)

Школа мяча (целлулоидный мяч)

Прокатывание мяча с горки и бег за мячом

Прокатывание мяча одновременно друг другу

Прокатывание мяча с отскоком от стены

Прокатывание мяча в горку с отскоком от стены

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками

Перебрасывание мяча друг другу, с отскоком от пола

Хлопни и поймай. Вверх и вниз. Два подскока. Попади в окошко. Не дай мячу скатиться. Пройди с мячом. Скати мяч с ракетки. Поймай мяч на ракетку. Поймай мяч с пола на ракетку. Передай мяч на ракетку. От стены на ракетку. Отбей мяч. Поймай и отбей.

Фитбол

Пенечек. Стульчик. Брасс. Летучая мышь. Перекаты. Подъемный кран. Рыбка. Носорог. Домик. Ящерица. Шлагбаум. Стойка на лопатках. Тоннель. Хвост кита.

Имя ребёнка	Умеет ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений,	Ползает разными способами опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони	Принимает правильное исходное положение при метании; отбивать мяч о землю 5раз, ловить мяч 1,5 м	Прыгать в длину с места , на одной ноге, через предметы 10 см.	Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу, находит свое место	Ориентируется в пространстве, находит левую правую стороны
Соответствует возрасту (+) Отдельные компоненты не развиты(v) Большинство компонентов недостаточно развиты (--)						

Образовательная Программа «Фитнес-сад» дети 6 лет

Имя ребёнка	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп	Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с переходом с пролета на пролет	Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), в обозначенное место с высоты 30см, в длину с места , в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку, через предметы 15-20, через обруч	Умеет метать предметы на расстояние 5м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2,5-3 м, бросать мяч вверх, вниз и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе 6м.	Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом	Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: футбол, бадминтон
Соответствует возрасту (+) Отдельные компоненты не развиты(v) Большинство компонентов недостаточно развиты (--)						

Образовательная Программа «Фитнес-сад» дети 7 лет

Имя ребёнка	Может ходить с выпадами, бег парами, галоп лицом, спиной друг к другу	Группироваться в прыжках, прыгать в длину с места; в высоту с разбега – не менее 40см; прыгать через скакалку разными способами, боком через веревку 40 см.	Может перебрасывать набивные мячи (вес -0,5кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м	Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения	Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции	Организовывает игру
Соответствует возрасту (+) Отдельные компоненты не развиты(v) Большинство компонентов недостаточно развиты (--)						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 529700403672343547561169856659992080022611920586

Владелец Казанцева Светлана Федоровна

Действителен с 08.07.2022 по 08.07.2023