

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 329 Краснооктябрьского района Волгограда»

ПРИНЯТА

На педагогическом совете
МОУ детского сада №329
Протокол № 1
От 28.08 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей от 3-5 лет
«Крепыши»
на 2023-2024 учебный год**

Составил: педагог
дополнительного образования
Назарова Р.С.

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Целевой раздел

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Актуальность программы
- 1.3 Отличительные особенности программы/новизна
- 1.4 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей
- 1.5 Цель и задачи программы
- 1.6 Условия реализации программы
- 1.7 Планируемые результаты освоения программы
- 1.8 Объем образовательной нагрузки

II. Содержательный раздел

- 2.1. Учебно-тематический план обучения для воспитанников 3-4 лет
Учебно-тематический план обучения для воспитанников 4-5 лет
- 2.2. Учебный план работы по программе (возраст 3-4 года)
Учебный план работы по программе (возраст 4-5 года)
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Тематическое планирование первого года обучения для воспитанников 3-4 лет
Тематическое планирование второго года обучения для воспитанников 4-5 лет
- 2.5. Материально техническое и учебно-методическое обеспечение Программы
- 2.6 Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

«Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!»

Древнегреческие мудрецы

Программа кружка детский фитнес «Крепыши» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как дополнительная платная развивающая услуга.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения, увеличивающая функциональные резервы организма. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, направленные на укрепление мышечного корсета и свода стопы ребенка, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, освоение навыков равновесия. Занятия фитнесом развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание и быстроту реакции, повышают способность ребенка ориентироваться в пространстве. Занятия фитнесом способствуют воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью. Детский фитнес, как и любые другие коллективные занятия, способствует развитию навыков общения. Занимаясь детским фитнесом, дети обретут главное в жизни — крепкое здоровье, высокую работоспособность.

Детский фитнес «Крепыши» — это спортивные занятия, которые могут посещать все здоровые дети, начиная с 3 лет и мальчики, и девочки, группой не более 10 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения — это помогает детям полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Дошкольный возраст — важный период в жизни человека. В этот период формируется человеческая личность, закладываются прочные основы физического, психического, нравственного и духовного здоровья детей, происходит функциональное совершенствование всех органов и систем организма.

В дошкольном возрасте закладываются жизненный уровень, биологический и социальный компоненты здоровья. Не воспитав у детей данного возраста осознанного отношения к своему организму через здоровый образ жизни, общество никогда не сохранит тот потенциал здоровья, который заложен у ребёнка при рождении.

С целью укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития ребёнка. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной

деятельности ребёнка, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создадут стойкий интерес к физкультурной деятельности и положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

1.2 Актуальность программы.

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

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Наш детский сад начал поиск решения этих проблем и остановился на использовании спортивных тренажеров. В детском саду начали проводить занятия на детских тренажерах. Наблюдая за детьми, мы выявили, что занятия с тренажерами оказывают положительное эмоциональное воздействие на организм ребёнка, укрепляют разные группы мышц и весь организм в целом, а также активизируют познавательную деятельность, развивают творческое воображение. Следует отметить также, что современные тренажеры, имея яркую и привлекательную окраску, побуждают детей к двигательной активности, что также способствует совершенствованию уровня физического развития детей. Задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребёнка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

1.3 Отличительные особенности программы/новизна.

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

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения.

- **Игровой стретчинг** — оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана 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.
- Подвижные игры под ритмичную музыку с использованием современного оборудования.
- Освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, упражнения на укрепление свода стопы.

С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

- **Степ-аэробика** — танцевальная аэробика с применением специальных платформ — степов. Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми старшего дошкольного возраста, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

- **Зверобика** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям. Образно-подражательные движения развивают у них творческую двигательную деятельность, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание, фантазию и т. д.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

• **Логоритмика** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

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

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

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения

своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

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

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

Особенности проведения занятий аэробикой

Раздел **«Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел **«Базовые шаги»** направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

Раздел **«Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений.

Раздел **«Дыхательная гимнастика»** в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел **«Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления

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

1.4 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.

Дети 3-4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). Одним из основных компонентов развития двигательной сферы ребенка является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.)

Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10-15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным. В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре.

В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

Дети 4-5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как - мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о

необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу - первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в подвижные игры с правилами (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении с взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать с взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения). У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении

1.5 Цель и задачи программы

Цель:

Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом с использованием физкультурно-оздоровительных тренажеров.

Задачи:

Образовательные

- ✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- ✓ Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- ✓ Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- ✓ Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- ✓ Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

- ✓ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- ✓ Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- ✓ Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;

- ✓ Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- ✓ Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные

- ✓ Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- ✓ Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- ✓ Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.6 Условия реализации программы:

- **условия набора в группу:** принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- **условия формирования групп:** одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- **формы проведения занятий:** групповая, численностью по 10 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, открытое занятие.
- **формы организации деятельности воспитанников:**

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ;
-

1.7 Планируемый результат.

- ✓ Воспитание здорового во всех отношениях человека;
- ✓ Закаливание и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Повышение работоспособности, создание хорошего настроения, способствующего общению между детьми;
- ✓ Повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
- ✓ Сформированность потребности к ежедневной двигательной деятельности;
- ✓ Развитие спортивно-волевых качеств личности.

Результаты обучения (к концу обучения по Программе)

Воспитанники к концу года обучения по программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

Дети должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

1.8 Объем образовательной нагрузки

Программа представлена в виде 48 посещений физкультурного зала на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 10 детей.

Занятия проводятся два раза в неделю, во вторую половину дня. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 20-25 минут. Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня, в спортивном зале.

Вводная часть: разминка 3 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть (аэробная): 20 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 2 минуты, дыхательные упражнения, релаксация, элементы самомассажа.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Принципы реализации программы:

Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;

Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

Принцип умеренности – продолжительность занятий 20-25 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

II. Содержательный раздел

2.1 Учебно-тематический план обучения

для воспитанников 3-лет

№ п/п занятий	Темы занятий	Общее количество часов		Кол-во часов теория		Кол-во часов практика	
1-2	«Лесной стадион»	30	30	0,5	0,5	25	25
3-4	Игровой стретчинг - сказка «Колобок»	30	30	0,5	0,5	25	25
5	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	30		0,5		25	
6	«Магазин игрушек»	30		0,5		25	
7-8	Игровой стретчинг - сказка «Теремок	30	30	0,5	0,5	25	25
9-10	«Мы сильные и ловкие!» с гантелями	30	30	0,5	0,5	25	25
11-12	Игровой стретчинг «У солнышки в гостях»	30	30	0,5	0,5	25	25
13-14	«Игра с ежиками»	30	30	0,5	0,5	25	25
15	«Игровой стретчинг » - сказка Репка	30		0,5		25	
16	Игровой стретчинг – «Как зайцы волка напугали»	30		0,5		25	
17-18	«Снежинки-пушинки»	30	30	0,5	0,5	25	25
19-20	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»	30	30	0,5	0,5	25	25
21-22	«В гости к ёлочке»	30	30	0,5	0,5	25	25
23	Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха»	30		0,5		25	
24	Игровой стретчинг -сказка «Невоспитанный мышонок»	30		0,5		25	
25-26	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	30	30	0,5	0,5	25	25

27-28	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»	30	30	0,5	0,5	25	25
29	Открытое занятие для родителей «Теремок»	30		0,5		25	
30-31	Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр»	30	30	0,5	0,5	25	25
32	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	30		0,5		25	
33-34	«Сказка об умном мышонке»	30	30	0,5	0,5	25	25
35-36	«К обезьянкам в гости»	30	30	0,5	0,5	25	25
37-38	Игровой стретчинг сказка «Кто я?»	30	30	0,5	0,5	25	25
39-40	«Прогулка на цветочную поляну»	30	30	0,5	0,5	25	25
41-42	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок илошадка»	30	30	0,5	0,5	25	25
43-44	«Мы играем!»	30	30	0,5	0,5	25	25
45	Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке»	30		0,5		25	
46	«Мы едем, едем, едем!»	30		0,5		25	
47	«Весёлый зоопарк».	30		0,5		25	
48	Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие» «Поиграй-ка, парашют!»	30		0,5		25	

Учебно-тематический план обучения для воспитанников 4-5 лет

№ п/п	Темы занятий	Общее количество часов		Кол-во часов теория		Кол-во часов практика	
1-2	Весёлые мячики» (с мячами)	30	30	0,5	0,5	25	25
3-4	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»	30	30	0,5	0,5	25	25
5-6	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	30	30	0,5	0,5	25	25
7	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»	30		0,5		25	
8	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	30		0,5		25	
9-10	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»	30	30	0,5	0,5	25	25
11-12	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	30	30	0,5	0,5	25	25
13-14	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»	30	30	0,5	0,5	25	25
15-16	«В зимнем лесу»	30	30	0,5	0,5	25	25
17-18	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит»	30	30	0,5	0,5	25	25

	зима»						
19-20	«Цветные автомобили» (с колечками)	30	30	0,5	0,5	25	25
21-22	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	30	30	0,5	0,5	25	25
23-24	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	30	30	0,5	0,5	25	25
25-26	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	30	30	0,5	0,5	25	25
27	Открытое занятие для родителей «В гости к сказке»	30		0,5		25	
28-29	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	30	30	0,5	0,5	25	25
30	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	30		0,5		25	
31-32	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	30	30	0,5	0,5	25	25
33-34	«К обезьянкам в гости»	30	30	0,5	0,5	25	25
35-36	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»	30	30	0,5	0,5	25	25
37	«Прогулка на цветочную поляну» (с модулями)	30		0,5		25	
38-39	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	30	30	0,5	0,5	25	25
40-41	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	30	30	0,5	0,5	25	25
42-43	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»	30	30	0,5	0,5	25	25
44	«Мы едем, едем, едем!»	30		0,5		25	
45	Игровой стретчинг- сказка «Ёженька»	30		0,5		25	
46	«Весёлый зоопарк»	30		0,5		25	
47	Игровой стретчинг - сказка «Чижики»	30		0,5		25	
48	Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка»	30		0,5		25	

2.2 Учебный план работы по программе (возраст 3-4 года)

№ п/п	Модуль программы	Месяц проведения занятий					
		X	XI	XII	II	III	IV
1.	Вводное занятие	2	1	1	1	1	1
2.	Тематические игровые занятия	8	8	8	8	8	8
3.	Занятия с элементами стретчинга	4	4	7	4	4	2
4.	Занятия на тренажерах	2	3	4	4	6	6
4.	Проведение открытых занятий	-	-	1	-	-	1
5.	Обобщающее занятие	6/2	6/2	6/2	6/2	8	4/4

Учебный план работы по программе (возраст 4-5 лет)

№ п/п	Модуль программы	Месяц проведения занятий					
		X	XI	XII	II	III	V
1.	Вводное занятие	2	1	1	1	1	1
2.	Тематические игровые занятия	2	2	2	2	2	2
3.	Занятия с элементами Стретчинга	2	2	2	2	2	2
4.	Проведение открытых Занятий	-	-	-	1	-	-
5.	Обобщающее занятие	6	6	6	6	8	4

2.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес».

Срок реализации 2 года.

Возраст обучающихся	Младший дошкольный возраст 3-4 года	Средний дошкольный возраст 4-5 лет
Дата начала занятий	03 октября	03 октября
Дата окончания занятий	30 апреля	30 апреля
Количество учебных недель	30	30
Количество учебных дней	48	48
Количество учебных часов	40	40
Режим занятий	2 раза в неделю по 30 мин	2 раза в неделю

2.4 Тематический план для воспитанников 3-4 лет

Месяц	№/п	Тема, цель, задачи	Оборудование:
Октябрь	1-2.	«Лесной стадион» Цели и задачи: Привлечь интерес детей к занятиям фитнесом; дать детям	шнур с ленточками, «грибочки», орешки,

		эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику	морковки» по количеству детей, воротики (4 шт.), корзинки (3 шт.)
	3-4.	Игровой стретчинг - сказка «Колобок» <i>Цели и задачи:</i> Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, орешек, зайчик, собачка, медвежонок, бег, лисичка, брёвнышко; развивать ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, слуховое внимание	индивидуальные коврики, шнуры, мяч-фитбол
		Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз) И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз) И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону) И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз) И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз) И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз) И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза	

	5.	<p>«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами) <i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать из обруча в обруч; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей</p>	обручи по количеству детей, шнуры
	6.	<p>«Магазин игрушек» <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма, навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы-веселые мартышки», «Неваляшка», «Мишка плюшевый», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в подбрасывании и ловле мяча</p>	игрушки – кошка, мяч, кукла, книжка, мишка, обезьянка; мячи по количеству детей, неваляшка
	7-8.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Теремок» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; побуждать детей к двигательной активности; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, лягушка, зайчик, брёвнышко, медвежонок, бег, лисичка; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути</p>	«Теремка» из модулей, игрушки персонажи сказки
<u>Ноябрь</u>	9-10.	<p>«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями) <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; учить выполнять движения в соответствии с текстом; укреплять у детей носоглотку,</p>	гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), туннель

	<p style="text-align: center;">верхние дыхательные пути</p> <p style="text-align: center;">Комплекс ОРУ с гантелями</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п. 2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги. 3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и. п. 4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п. 5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п. 6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п. 7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево. 8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз. 	
11-12.	<p>Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, улитка, птица, пловцы, ёжик, горка, бег, мясц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве;</p>	индивидуальные коврики, зонтик, «Солнышко»

		способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	
	<p>Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах –фитболах.</p> <p>1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.</p> <p>2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком.</p> <p>3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе.</p> <p>4. «Хлопки» - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе.</p> <p>5. «Юла» - переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону.</p> <p>6. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.</p> <p>7. «Помашем хвостиком» - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).</p> <p>8. «Паук» - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.</p>		
	13-14.	<p>«Игра с ёжиками»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; учить выполнять движения в соответствии с текстом, способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p>	<p>массажные мячики по количеству детей, воротики, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры 1</p>
	Комплекс ОРУ у шведской стенки		
	15.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Репка»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, ванька-встанька, собачка, бег, кошечка, ёжик, орешек; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; упражнять в перебрасывании мяча через препятствие,</p>	<p>индивидуальные коврики, мячи по количеству детей, шнур с ленточками, игрушки - персонажи</p>

		подлезании под шнур; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	
	16.	Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали» <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон	индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей
Декабрь	17-18.	«Снежинки-пушинки» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку; упражнять в равновесии, прыжках через кубики, пролезании; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	гимнастическая скамейка, туннель, кубики - «льдинки», модули
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки 1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо. 3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад. 4. Беговая дорожка. Бег.		
	19-20.	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок» <i>Цели и задачи:</i> Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: орешек, петушок, ходьба, улитка, бабочка, качели, пловцы, птичка; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	индивидуальные коврики
	21-22.	«В гости к ёлочке» <i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и	дорожки, «снежки» по количеству

		удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в бросании снежков вдаль одной рукой через препятствие, в прыжках через препятствия, ползания на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма.	детей, шнуры, шнур с ленточками, гимнастическая скамейка, наклонные доски, «льдинки» (3 штук), «ёлочки» (6 штук), модуль «Частокол»
23.	Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, бег, пчёлка, бабочка, паук, гусеница, кузнечик, орешек, муравей; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей	Индивидуальные коврики	
24.	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок» <i>Цели и задачи:</i> Поддерживать у детей интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями; развивать чувство ритма, выразительность движений, воображение; закреплять выполнение знакомых упражнений: ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь; совершенствовать двигательный опыт детей во время занятий на тренажёрах; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления (самомассаж головы)	индивидуальные коврики, детские тренажёры:	
	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой» Инструктор: Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево-вверх на ветки деревьев – вниз на траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще взглянем, посмотрим: кто же там? Интересно, выходите, не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвой. Какой шалун! Расслабьте шею, покатайте голову по плечам. Шея, как ниточка болтается, легкая, легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник на котором в скорлупке грецкого ореха спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими		

	<p>же маленькими как Дюймовочка. И спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно, подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспишь, руки и ноги затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще. Выпрямите затекшие руки и ноги и спину. Вставайте, хватит спать. Скорлупка дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька и покачивайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька качается то тихо, то сильно. Колыбелька так сильно раскачалась. Что закрутилась на одном месте. То в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук Ж-ж-ж! Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Шевелит лапками быстро-быстро, часто-часто. Но вот жуку удалось перевернуться и он полетел жужжа. Легко, свободно летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке.</p>		
Февраль	25-26.	<p>«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками) <i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; подлезании под воротиками, перешагивании; развивать у детей координацию движений под музыку, умение сочетать движения с музыкой и словами</p>	Гимнастические палки по количеству детей
Комплекс упражнения на дорожке здоровья			
	27-28.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке» <i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: птица гусеница, лягушка, пчёлка, лошадка, маятник, петушок, рыбка, кошка; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; учить детей регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание</p>	Индивидуальные коврики, ёлочка
	29.	Открытое занятие для родителей	модули для «теремка»,

		<p>«Теремок» <i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности, развивать у детей силу, ловкость, координацию движений под музыку, чувство ритма.</p>	<p>белая ткань для крыши; игрушки мышка, ежик, заяц, лиса, волк, медведь; массажные шарики (по количеству детей); ткань для игры; гимнастические скамейки, «льдинки» (2шт), гимнастический мат, дуги (2шт)</p>
	30-31.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр» <i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать правильную осанку; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: лягушка, книжка, колечко, маятник, птица, кошечка, пчёлка, волчок, ящерица, бег; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.</p>	<p>индивидуальные коврики</p>
Комплекс ОРУ на фитболах			
	32.	<p>«Нам весело!» (с воздушными шариками) <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, отбивании о пол и ловле воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами</p>	<p>Воздушные шарики по количеству детей, Гимнастическая лестница, гимнастические маты.</p>
	33-34.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке» <i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма учить согласовывать свои движения с движениями товарища; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: кошечка, летучая мышь, бег, маятник, горка, птица, ёжик, лягушка, ходьба; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.</p>	<p>индивидуальные коврики, дорожки</p>

Комплекс ОРУ с гантелями

1. И. п. – о.с., гантели к плечам.
1 – 2 – встать на носки, гантели вверх;
3 – 4 – и. п.
2. И. п. – о.с., гантели к плечам.
1 – выпад правой вперед, гантели вверх;
2 – и. п.;
3 – 4 – то же с левой ноги.
3. И. п. – о.с., гантели вверх.
1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам; 4 – и. п.
4. И. п. – о.с., гантели вниз.
1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам;
2 – и. п.
5. И. п. – сед, гантели вверх.
1 – 2 – лечь, гантели к плечам;
3 – 4 – и.п.
6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны.
1 – 2 – гантели вперед;
3 – 4 – и. п.
7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам.
1 – наклон вправо, левую руку вверх;
2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – о.с., гантели внизу.
1 – 4 – четыре прыжка на месте;
5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам;
6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз;
7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам;
8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

	35-36. «К обезьянкам в гости» <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в лазании по наклонной лестнице, спуске по наклонной доске, подтягиваясь руками, прыжках с продвижением по «брёвнышкам», в положении сидя на «брёвнышке», через «удава»; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом	игрушка обезьянка, тренажёрная горка, дорожки, модули «брёвнышки» (2 шт.), модуль «удав»
	Комплекс ОРУ с флажками 37-38. Игровой стретчинг - сказка «Кто я?» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма, образного	индивидуальные коврики, дорожки.

		восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, страус, кошечка, бабочка, бег, носорог, змея, рыбка, лошадка; научить детей определённым двигательным умениям.	
	Работа на беговой дорожке		
	39-40.	«Прогулка на цветочную поляну» <i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве; упражнять детей в беге по наклонной доске вниз, ходьбе по «следочкам», удерживая равновесие, пролезании под воротиками, ползании по мягкой поверхности, прыжках на батуте	дорожки, «следочки», воротики, наклонные доски, гимнастические маты.
	Упражнения на батуте, ходьба по канату		
Апрель	41-42.	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; закреплять выполнение знакомых упражнений: лягушонок, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом	Индивидуальные коврики
	Степ айробика.		
	43-44.	«Мы играем!» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; упражнять в ходьбе по модулю – брёвнышку, балансирам, через модуль «Частокол», прыжках с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания на тренажёрах по заданию взрослого	гимнастические палки по количеству детей, модули «брёвнышки», «заборчики», «ёлочки» - стойки.
	45.	Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке» <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической	индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей.

		композиции с палками способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; учить выполнять движения в соответствии с текстом, в общем темпе; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон; развивать у детей координацию и концентрацию внимания	
Упражнения на велотренажере			
46.	<p>«Мы едем, едем, едем!» <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве; развивать чувство ритма, выразительность движений</p>	<p>колечки по количеству детей, светофор, машины (3 шт.), шнуры, дорожки, модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - стойки – ориентиры, ленточки</p>	
47.	<p>«Весёлый зоопарк» <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, выразительность движений, умение сочетать движение со словом и музыкой, воображение; упражнять в ходьбе по балансирам, ползании вверх по наклонной лестнице, пролезании через модуль «Бочка», прыжках через модули</p>	<p>модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики»</p>	
48.	<p>Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие» <i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, врассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.</p>	<p>игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук</p>	

Всего за срок обучения 48 занятия/40 часа.

Тематический план для детей 4-5 лет

Месяц	№ занятия	Тема, цель, задачи	Оборудование:
Октябрь	1-2.	«Весёлые мячики» (с мячами) <i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей интерес и стремление заниматься фитнесом; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; учить детей ползать на четвереньках, толкая головой мяч до цели, отбивать мяч ногой в ворота; развивать фантазию, творчество детей	мячи по количеству детей, обручи (6-7 штук), пособие «парашют», воротики (3-4 шт.)
Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см; Работа на тренажерах			
	3-4	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко» <i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, бабочка, змея, бег, кошечка, веточка, рыбка; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей	индивидуальные коврики
<p>Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах –фитболах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения. 2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком. 3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе. 4. «Хлопки» - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе. 5. «Юла» - переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону. 6. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются. 7. «Помашем хвостиком» - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»). 8. «Паук» - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при 			

	этом движется вверх-вниз. Работа на тренажерах		
5-6.		«Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами) <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный бодрости и хорошего настроения; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прыгать через обруч, как через скакалку, пролезать через туннель из обручей разными способами; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве	обручи по количеству детей, обручи (6-7 штук), шнуры
Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см; Работа на тренажерах (беговая дорожка)			
7.		Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка» <i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: пчёлка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей	индивидуальные коврики, гимнастическая скамейка, туннель.
8.		Мыслительные и ловкие» (с гантелями) <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками,	гантели по количеству детей

		упражнять в равновесии в ходьбе по «ёжикам» - балансирам, развивать прыгучесть в прыжках на батуте; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами	
	<p>Комплекс ОРУ с гантелями</p> <p>1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.</p> <p>2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.</p> <p>3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и. п.</p> <p>4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.</p> <p>5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.</p> <p>7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.</p> <p>8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.</p>		
Ноябрь	9-10.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?» Цели и задачи: Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению</p>	индивидуальные коврики, обручи по количеству детей

		<p>и укреплению мышц и связок; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, ящерица, орешек, пчёлка; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность</p>	
<p>Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.</p> <p>1. И.п. – упор стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди. 1 – 3 – сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые наклоны туловищем. 4 – и.п. (4-6 раз)</p> <p>2. И.п. – упор стоя, хват за рейку на уровне плеч, поочерёдные махи ногами назад. То же в стороны. (4-6 раз)</p> <p>3. И.п. – стоя вплотную спиной к стенке, держать хватом на уровне таза. 1 – 2 – упор стоя, сзади прогнувшись. 3 – 4 – вернуться в и.п. Это же упражнение можно выполнять со сгибанием одной ноги, с махом прямой ноги, с выпадом, а также держась за рейку на уровне плеч или головы (4-6 раз)</p> <p>4. И.п. – вис лицом к стенке хватом за рейку на уровне головы. 1 – поворот туловища в стороны с отведением руки в сторону. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону. (4-6 раз)</p> <p>5. И.п. – упор стоя на расстоянии шага, хват за рейку на уровне груди. 1 – 2 – согнуть руки до касания стенки грудью. 3 – 4 – разогнуть руки, и.п. (4-6 раз)</p> <p>6. И.п. – вис на стенке, хват на уровне плеч, на каждый счёт сгибание и разгибание рук</p> <p>7. И.п. – вис стоя лицом к стенке на расстоянии одного шага и держась на уровне плеч. 1 – 2 – опуститься на колени. 3 – 4 – вернуться в и.п.</p> <p>8. И.п. – вис стоя лицом к стенке на нижней рейке на согнутых руках. 1 – поворот туловища с переходом в вис стоя на одной руке. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <p>9. И.п. – вис лицом к стенке. 1 – согнуть ноги назад до отказа. 2 – и.п.</p> <p>10. И.п. – вис стоя ноги врозь на стенке согнув руки, хват на уровне плеч. 1 – выпрямляя руки, согнуться в тазобедренных суставах. 2 – и.п.</p>			

	3 – выпрямляя руки, прогнуться. 4 – и.п. Работа на тренажерах (беговая дорожка)		
	11-12.	<p>«Игра с ёжиками» (с массажными шариками) <i>Цели и задачи:</i> Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии в ходьбе по балансирам, прыжках по мягкой поверхности, ползании на четвереньках в туннель с прокатыванием шарика; развивать трудолюбие; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления</p>	<p>массажные мячики по количеству детей, балансиры - «ёжики», гимнастические маты, шнур, туннель</p>
	Комплекс ОРУ с массажными мячами; Работа на тренажерах		
	13-14	<p>Игровой стретчинг - сказка «Спать пора» <i>Цели и задачи:</i> Стимулировать рост и развитие опорнодвигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, змея, веточка, рыбка, птица, кораблик; развивать чувство ритма; учить детей напрягать и расслаблять тело; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку</p>	<p>индивидуальные коврики, «листки»</p>
		<p>Комплекс ОРУ с гимнастической лентой 1. И. п. — стойка ноги врозь, лента вниз. Поднять ленту вперед, вверх, вперед, вниз, в</p>	

		<p>исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, ленту вниз. Поднять ленту вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, лента вниз. Поворот вправо (влево), ленту отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, лента на коленях. Поднять ленту вверх, наклониться вперед и коснуться лентой пола как можно дальше. Выпрямиться, ленту вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, лента на полу. Прыжки через ленту на двух ногах (6-8 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.</p> <p>Комплекс упражнений на диске «Здоровья»</p>	
	15-16.	<p>«В зимнем лесу» <i>Цели и задачи:</i> Создавать для детей условия для положительного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать ловкость и координационные способности; совершенствовать навыки выполнения м/р композиции «Зарядка для зверят»; развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию взрослого; развивать ловкость и формировать мышечную силу в ходьбе по наклонной лестнице, спуске с наклонной лестницы, упражнять в прыжках, пролезании</p>	<p>«ёлочки» - стойки, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «снежинки», кубики – «льдинки»</p>
Декабрь	17-18.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима» <i>Цели и задачи:</i> Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность</p>	<p>индивидуальные коврики</p>

		<p>суставов и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: кузнечик, птица, ходьба, горка, рыбка, паучок, ящерица, орешек, пчёлка; воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики, содействовать развитию музыкального слуха</p>	
<p>Релаксация «Встреча с Дюймовочкой» Инструктор: Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево-вверх на ветки деревьев – вниз на траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще взглянем, посмотрим: кто же там? Интересно, выходите, не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвою. Какой шалун! Расслабьте шею, покатайте голову по плечам. Шея, как ниточка болтается, легкая, легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник на котором в скорлупке грецкого ореха спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими как Дюймовочка. И спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно, подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспите, руки и ноги затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще. Выпрямите затекшие руки и ноги и спину. Вставайте, хватит спать. Скорлупка дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька и покачивайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька качается то тихо, то сильно. Колыбелька так сильно раскачалась. Что закрутилась на одном месте. То в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук Ж-ж-ж! Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Шевелит лапками быстро-быстро, часто-часто. Но вот жуку удалось перевернуться и он полетел жужжа. Легко, свободно летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке.</p>			
19-20.		<p>«Цветные автомобили» (с колечками) <i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; содействовать развитию чувства ритма; упражнять в седах и упорах;</p>	<p>колечки по количеству детей, дорожки, наклонные доски, гимнастическая скамейка, туннель, шнуры, детские машины (4 шт.)</p>

		воспитывать организованность и дисциплинированность; развивать скоростно-силовые и координационные способности; упражнять в равновесии, пролезании	
21-22.			
	<p>1.Силовой тренажер. Лежа на спине, ноги под нижним валиком.</p> <p>1-выпрямление ног; 2-и.п.</p> <p>2.Батут. Прыжки на месте.</p> <p>3.Мяч массажер. Массаж рук.</p> <p>4.Эспандер. Жгут за спиной.</p>	<p>Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»</p> <p><i>Цели и задачи:</i></p> <p>Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка, ящерица; закреплять умение точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления</p>	индивидуальные коврики, «ёлочки» - стойки
23-24.			
	<p>Релаксация «В кукольном театре»</p> <p>Инструктор: Бом-бом-бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют 12, все куклы оживут. Здесь светло, задуйте свои свечи и поставьте на стол, возьмем их на обратном пути. Встаньте в круг подальше друг от друга,</p>	<p>«Палочка – помогалочка» (с гимнастическими палками)</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений; развивать координационные</p>	гимнастические палки по количеству детей, тренажёрная горка.

	<p>чтобы не мешать увидеть сказку. Покажите, как двигаются стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так. «Бом,бом!»-забили часы. Давайте вместе сосчитаем до 12. Первыми ожили куклы би-ба-бо, которые одевают на руку. Давайте я каждому надену на руку веселого петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы задвигались руки и голова у петрушки. Какой веселый петрушка! А теперь вы сами стали куклами би-ба-бо (инструктор имитирует). Наклоните голову, поздоровайтесь, как это делает Петрушка. Представьте как сгибается и разгибается ваш палец, когда на нем голова куклы. Разведите прямые, напряженные руки в стороны. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует. Поклонитесь зрителям. Петрушка кланяется низко. Тело, как из тряпочки. Наклонитесь, руки и голова повисли, расслабились.</p>	<p>способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; учить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами</p>	
	<p>25-26.</p>		
<p>Февраль</p>	<p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки 1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-</p>	<p>Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик» <i>Цели и задачи:</i> Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; развивать чувство ритма; формировать умения и навыки правильного</p>	<p>индивидуальные коврики, «цветные рыбки» на верёвочке</p>

	<p>вправо.</p> <p>3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.</p> <p>4.Беговая дорожка. Бег.</p> <p>5.Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.</p> <p>6.Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки с гантелей согнуты в локтях.</p> <p>1-подъем гантели вверх; 2-и.п.</p> <p>6.Мяч массажер. Массаж рук.</p>	<p>выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, веточка, месяц, птица, рыбка; воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку</p>	
27.			
		<p>Открытое занятие для родителей «В гости к сказке»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Способствовать проявлению детьми чувства удовольствия, радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки основных видов движений: ходьбы на носках, пятках, по-медвежьи, в приседе, бега, подскоков; формировать навык ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой; способствовать созданию хорошего настроения</p>	<p>дорожки, коврики, колечки, ленточки по количеству детей, шнуры и диски с музыкой</p>
28-29.		<p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки</p>	
	<p>Комплекс ОРУ с гантелями</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой</p>	<p>Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать</p>	<p>индивидуальные коврики, дорожки.</p>

	<p>тренировки</p>	<p>чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: медвежонок, горка, зайчик, змея, птица, лисичка, веточка, лошадка, рыбка; расширять кругозор детей; формировать правильную осанку; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе с тренажерами.</p>	
30.			
	<p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки</p> <p>1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.</p> <p>2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.</p> <p>3. Ролик гимнастический. Прокатывание ролика змейкой обходя фишки.</p> <p>4. Беговая дорожка. Бег чередование с ходьбой.</p> <p>5. Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.</p> <p>6. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки с гантелей</p>	<p>«Нам весело!» (с воздушными шариками)</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, в ходьбе в прямом направлении с отбиванием воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место</p>	<p>воздушные шарики по количеству детей, дорожки, гимнастическая лестница, гимнастические маты, стойки с воздушным и шариками</p>

	<p>согнуты в локтях. 1-подъем гантели вверх; 2-и.п. 7.Батут. Прыжки с хлопком перед собой 8.Большой массажный мяч. Лежа на спине прокатывание вперед и назад со страховкой инструктора. 9.Эспандер. Жгут перед собой</p>		
31-32.			
	<p>Комплекс ОРУ с флажками.</p> <p>1. «Большие круги». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 4 взмаха через стороны вверх, скрестить и опустить через стороны вниз. После 3-4 повторений — пауза. То же, большие круги в боковой плоскости. Следить за перемещением флажков. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.</p> <p>2. «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1-2- наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола с наружной стороны; 3-4- и.п. - вдох. Повторить 6 раз.</p> <p>3. «Сильные взмахи». И.п.: сидя на пятках, флажки опущены. 1-2-подняться на колени, флажки через стороны вверх, взмахи; 3-4- и.п. Следить за</p>	<p>Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка» <i>Цели и задачи:</i> Способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; содействовать развитию воображения и творческих способностей; совершенствовать навыки выполнения комплекса музыкально - игровой гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка; развивать мышечную силу и выносливость знакомить детей с нетрадиционными способами оздоровления</p>	<p>индивидуальные коврики, дорожки</p>

	<p>перемещением флажков. Повторить 6 раз.</p> <p>4. «Флажки вверх». И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки перед грудью вертикально. 1-поворот вправо; 2-флажки вверх, посмотреть на них; 3- флажки перед грудью; 4- и.п. Следить за перемещением флажков. То же, влево. Повторить по 4 раза.</p> <p>5. «Ноги вместе». И.п.: лежа, флажки в стороны. 1-2-согнуть ноги, колени ближе к себе, флажки к коленям вертикально; 3-4-и.п. Сгибая ноги, сказать «вместе», голову слегка приподнять. Повторить 5 раз.</p> <p>6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 6 подпрыгиваний, восьмой с поворотом направо, 4 шага. Повторить 2 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки</p>		
	33-34.		
Март	<p>Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах фитболах.</p> <p>1. «Буратино». И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах. 1 - поворот головы вправо. 2-3 - медленно</p>	<p>«К обезьянкам в гости» <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать ловкость,</p>	<p>игрушка обезьянка, пособие «Удав», скакалки по количеству детей</p>

<p>поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 - и. п. (5 раз).</p> <p>2. «Колеса». И. п.: сидя на мяче, руки согнуть в локти перед грудью. Вращение согнутых рук одна вокруг другой (10 секунд)</p> <p>3. «Часики». И. п.; сидя на мяче, руки на поясе. 1 -наклон вправо (влево); 2 - и. п. (4 раза).</p> <p>4. «Черепашка». И. п.: лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони. 1 -медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 - и. п. (3 раза).</p> <p>5. «Ленивец». И. п.: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок - на ладони. Выполнение, покачивания на мяче вперед-назад (5 раз).</p> <p>6. «Мячики». И. п.: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение, легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад (качели, с хлопками перед собой и за спиной (20 секунд).</p> <p>7. «Пловец». И. п.: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой. 1 — прокатить мяч вперед, выполнив руками</p>	<p>увёртливость в игре; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять детей учить детей передавать эмоциональные состояния.</p>	
---	--	--

	<p>движения пловца; 2 - и. п. (6 раз).</p> <p>8. «Волна». И. п.: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1 - прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклонить и. п. (5 раз).</p> <p>9. «Силач». И. п.: сидя на пятках, держать мяч двумя руками. 1 – встать, поднять мяч вверх, посмотреть на него. 2 - и. п. (5 раз).</p> <p>10. «Мячики». И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах. Легкие покачивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20 секунд).</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки</p>		
35-36.			
Комплекс ОРУ на диске «Здоровья»		<p>Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?» <i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики «Лесная зарядка»; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; развивать ловкость,</p>	индивидуальные коврики, дорожки

		<p>координацию движений; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать мелкую моторику; развивать умение ориентироваться в пространстве; формировать правильную осанку; регулировать напряжение и расслабление тела</p>	
37.			
<p>Релаксация «Бубенчик». Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.</p>	<p>«Прогулка на цветочную поляну (с модулями) <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; упражнять в прыжках по «брёвнышкам», ходьбе по модулю «Валуны», «Частокол», пролезании через туннель, развивать прыгучесть; развивать творческие способности и воображение</p>	<p>модули по количеству детей, «брёвнышк и», модуль «Валуны», модуль «Частокол», «цветочки», туннель, большие обручи (4 шт.)</p>	
38-39.			
<p>Комплекс степ-аэробики Работа на тренажерах по методу круговой тренировки</p>	<p>Игровой стретчинг - сказка «Кто я?» <i>Цели и задачи:</i> Воспитывать у детей умение эмоционального выражения, способствовать развитию творческих способностей; развивать силу основных мышечных групп; способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; развивать координационные способности при выполнении упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового</p>	<p>индивидуальные коврики, дорожки</p>	

		стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: бабочка, кошечка, ходьба, носорог, змея, рыбка, страус, лошадка; упражнять в ходьбе, имитирующей животных	
40.			
	<p>Комплекс ОРУ с обручем</p> <p>1. И. п.-основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1-обруч вперед; 2 - обруч вверх, вертикально; 3- обруч вперед; 4 -вернуться в исходное положение. (6-7раз)</p> <p>2.И. п. -стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо, руки прямые; 2– и.п. То же влево (6 раз).</p> <p>3.И. п. -стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 -поднять обруч вверх; 2 -наклон вправо, руки прямые; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 — и.п (6 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс.</p>	<p>«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками) <i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; упражнять детей в бросании мешочков в цель (модуль «Бочка»), ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением вперед с зажатым между колен мешочком; ползании с мешочком на животе («Паучок»); учить выполнять движения в соответствии с текстом, учить согласовывать свои движения с движениями товарища</p>	<p>мешочки по количеству детей, модуль «Бочка», шнуры</p>

	<p>1 -присесть, взять обруч с боков;</p> <p>2 - выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты;</p> <p>3 -присесть, положить обруч;</p> <p>4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).</p>		
	41-42.		
Апрель	<p>Комплекс ОРУ на ковриках</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки</p>	<p>Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закрепить выполнение знакомых упражнений: ходьба, горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, рыбка, веточка; закрепить выполнение группировки в положении лёжа; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; развивать чувство ритма; совершенствовать выполнение танцевальных движений</p>	индивидуальные коврики
	43-44.		
	<p>Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке.</p> <p>1.И. п. - стойка ноги врозь, скамейка между ног.</p> <p>1-2 - дугами наружу руки вверх — вдох;</p> <p>3-4 - и. п. - выдох.</p> <p>И. п. -о. с, руки на пояс,</p>	<p>«Мы едем, едем, едем!»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои</p>	<p>колечки, ленточки по количеству детей, стойки (6 шт.), воротики, детские машины (3-4 шт.), вожжи (2 шт.)</p>

	<p>скамейка впереди. 2. 1-2 -присед, руки на край скамейки — выдох; 3-4 - встать, и. п. - вдох. 3. И. п. - о. с, руки за голову, скамейка впереди. 1 - наклон, ладони на скамейку; 2-3 - сгибая руки, пружинящие наклоны; 4 - и. п. 4. И. п. — сед продольно, держась руками за дальний край скамейки. 1-2 — сгибая ноги, стараться пятками коснуться переднего края скамейки; 3-4 — и. п. 5. И. п. - сед поперек, ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища направо; 2 - и. п.; 3-4 - то же, поворот налево. 6. И. п. — левая нога на скамейке, руки на пояс. 1-7 -прыжки на правой; 8 - прыжком сменить положение ног; 9-16 — то же на левой ноге.</p>	<p>движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве</p>	
45.			
	<p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки 1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2.Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног. 3.Силовой тренажер. Лежа</p>	<p>Игровой стретчинг - сказка «Ёженька» <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые</p>	<p>индивид. коврики, «шапочка», «Серсо» (4 шт.), мишки – утяжелители (4 шт.)</p>

	<p>на скамье, руки с гантелями согнуты в локтях. 1-подъем гантели вверх; 2-и.п. 4.Батут. Прыжки 3 хлопка над головой и 3 впереди. 5.Мяч массажер. Массаж спины. 6.Эспандер. Жгут перед собой</p>	<p>использовались в течение года: ёлочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка; точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; активизировать двигательную память; упражнять в набрасывании кольца в игре «Серсо», развивать мелкую моторику в игре «Быстро подними»</p>	
46.			
	<p>Комплекс ОРУ с флажками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки</p>	<p>«Весёлый зоопарк» <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку, навыки пластичности движений; развивать воображение; упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, ходьбе приставным шагом по нижней рейке, ползании, скатывании по тренажёрной горке</p>	<p>колокольчики (4 шт.), гимнастические лестницы, гимнастические маты.</p>
47.			
	<p>48.</p>	<p>Игровой стретчинг - сказка «Чижики» <i>Цели и задачи:</i> Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях; учить согласовывать свои движения с движениями товарища в кружении под музыку, закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые</p>	<p>индивидуальные коврики</p>

		использовались в течение года: ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замочек, качели, веточка; активизировать двигательную память; учить регулировать напряжение и расслабление тела	
		<p>Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка» <i>Цели и задачи:</i> Способствовать проявлению радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки прыжков боком с продвижением вперед через шнур, равновесия, подлезания; ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой.</p>	гантели, скакалки по количеству детей, «ручечки», «удав», обручи на стойках - «ямки», воротики, «ёжики», массажные коврики, шнуры, игрушечный фотоаппар.

Всего за срок обучения 48 занятий /40 часов

2.5 Материально-техническое и учебно-методическое оснащение программы

- 1 . Музыкальный центр 1 шт.
- 2 . CD диски
- 3 . Индивидуальные коврики 10 шт.
- 4 . Мячи, шарики, массажные шарики, ленты, погремушки По 20 шт.
- 5 . Кубики, мякиши По 20 шт.
- 6 . Гимнастические палки 20 шт.
- 7 . Обручи, колечки 10 шт.
- 8 . Тоннели 2 шт.
- 9 . Воротики 6 шт.
- 10 . Дорожки 5 шт.

11. Гимнастическая скамейка 2 шт.
12. Гимнастическая лестница 4 шт.
13. Шнуры 4 шт.
14. Пособие «Парашют» 1 шт.
15. Игрушки: заяц, медведь, собака, курочка, уточка, кошка 6 шт.

2.6 Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

1. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения»-М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2014
2. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика». Комплекс упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Лёвина С.А., Тукачева С.И. «Физкультминутки» Волгоград: Учитель, 2014.
5. Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика»: Игровые комплексы. Изд.2-е, Волгоград: Учитель, 2013.
- Михеева Е.В. «Развитие эмоционально- двигательной сферы детей 4-7 лет.- Изд.2-е.-Волгоград: Учитель, 2014.
6. Зимонина В.Н. «Расу здоровым»: -М.: ТЦ Сфера, 2013.
7. Подольская Е.И. «Комплекс лечебной гимнастики». Изд.3-е.-Волгоград: Учитель, 2014.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014 .