

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Игринский детский сад общеразвивающего вида №3
(МБДОУ Игринский детский сад №3)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Непоседы»
Физической направленности
Возраст: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Сидорова Ирина Степановна,
воспитатель

Игра, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242). Программа дополнительного образования «Детский фитнес» разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М. Мозаика - Синтез, 2014г и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения физического развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в спортивные объединения. Родители отметили важность укрепления здоровья детей, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Непоседы». Занятия способствуют формированию базовых двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и психических процессов.

Цель программы: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию).
- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- Повысить устойчивый интереса к занятиям физической культуры;

Отличительные особенности: Программа направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности обучающихся, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через приобщение к детскому фитнесу.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии обучающихся раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно – двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности обучающихся в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Одним из таких направлений является детский фитнес.

Адресат программы. Программа курса рассчитана для воспитанников, в возрасте 4- 7 лет. Наполняемость групп – 10 - 15 человек.

Уровень программы: стартовый.

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» рассчитана на 1 год обучения, 32 часа.

Формы организации образовательного процесса: групповые.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Условия, формы и технологии реализации программы «Непоседы» учитывают возрастные и индивидуальные особенности учащихся. Проведение занятий, как

в традиционной форме, так и внедрение в образовательный процесс инновационных педтехнологий: игровой, здоровьесберегающей, проблемного и развивающего обучения, индивидуализации и дифференциации 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 25-30 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.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1год обучения.

Режим занятий: Занятия проводятся во второй половине дня.

Наполняемость – до 15 человек.

Продолжительность занятий (группа 5-7 лет) 25-30 минут.

Количество занятий в неделю 1 раз.

Структура занятий: *Вводная часть:* сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание 3 минуты; *Основная часть:* комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут; задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут; подвижные игры, лого-аэробика,

игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей – 3 минут; *Заключительная часть:* восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут. 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.

Показатели эффективности освоения программы Эффективность программы заключается в том, что дети узнают о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, фитбол-гимнастики и степ-аэробики. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Они способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Ожидаемые образовательные результаты Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- сформирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни
- Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);

- Знать, что такое степ-аэробика, правильно наступать, держать осанку, выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение.

Оборудование	ТСО	Учебно-методический комплекс
степ – скамейки –10 шт.	Музыкальный центр – 1 шт.	аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения
Обручи 10 шт	Портативная колонка -1 шт	картотека комплексов общеразвивающих упражнений
Обручи 20 шт.	экран – 1 шт.	картотека комплексов специального воздействия
Гимнастические палки – 10 шт.	ноутбук – 1 шт.	картотека подвижных игр
Мешочки с песком -10 шт		Картотека пальчиковой гимнастики
Флажки цветные — 20 шт		картотека дыхательной гимнастики
Маты гимнастические-2 шт		Картотека массажных игр
Массажные мячи (малые) -10 шт		консультации, наглядная информация для родителей
Гимнастическая скамейка -4 шт.		консультации, наглядная информация для педагогов
Мячи средние – 10 шт.		Флеш-карта для музыкального сопровождения
Мячи малые – 10 шт		
Дуги для подлезания – 2 шт.		
Массажные дорожки – 2шт.		
Конусы – 8 шт.		
Навесное оборудование (лесенка, доска с зацепами, мишени, баскетбольное кольцо).		

Гимнастическая стенка 2пролета.		
Атрибуты для сюжетных занятий, комплексов упражнений и подвижных игр.		
Скакалки -10шт		

Кадровое обеспечение : воспитатель, образование высшее, первая квалификационная категория. Прошла курсы ПК по дополнительной профессиональной программе «Инструктор по PILATES MATWORK» в 2020 году.

Учебный план обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа, физические упражнения
2	«В гости к солнышку» ОРУ комплекс 1	1		1	Физические упражнения
3	«Веселые птички» ОРУ комплекс 1	1		1	Физические упражнения
4	«Звонкие погремушки» ОРУ комплекс 2	1		1	Физические упражнения
5	Контрольно-проверочное занятие ОРУ комплекс 2	1		1	Упражнение «Фламинго» Упр «Ровная дорожка»
6	Сюжетно-игровое занятие «Бывший друг»	1		1	Выполнение упражнений на гибкость
7	«Экскурсия в лес» ОРУ комплекс 3	1		1	Физические упражнения
8	Фитнес-тренировка комплекс 1	1		1	Физические упражнения
9	Фитнес-тренировка комплекс 2	1		1	Физические упражнения
10	«Путешествие по городу» ОРУ комплекс 4	1		1	Игры-эстафеты
11	Фитнес-тренировка комплекс 3	1		1	Физические упражнения
12	Фитнес-тренировка комплекс 4	1		1	Физические упражнения
13	«Веселые самолеты» ОРУ 5	1		1	Физические упражнения

14	«Цветные самолеты» ОРУ 5	1		1	Физические упражнения
15	Фитнес-тренировка комплекс 5	1		1	Физические упражнения
16	Фитнес-тренировка комплекс 6	1		1	Физические упражнения
17	Сюжетно-игровое занятие «Новый домик»	1		1	Игры-эстафеты
18	«Разноцветные платочки» ОРУ 6	1		1	Физические упражнения
19	«Магазин цветных ленточек» №6	1		1	Физические упражнения
20	Фитнес-тренировка комплекс 7	1		1	Физические упражнения
21	Фитнес-тренировка комплекс 8	1		1	Физические упражнения
22	Сюжетно-игровое занятие «Мы за солнышком идем»	1		1	Игры-эстафеты
23	«В гостях у лисы» ОРУ 7	1		1	Физические упражнения
24	«В гостях у зайчика» ОРУ 7	1		1	Физические упражнения
25	Фитнес-тренировка комплекс 9	1		1	Физические упражнения
26	Фитнес-тренировка комплекс 10	1		1	Физические упражнения
27	Фитнес-тренировка комплекс 11	1		1	Физические упражнения
28	«Школа физкультуры Мишки- торопыжки» ОРУ 8	1		1	Физические упражнения
29	Фитнес-тренировка комплекс 12	1		1	Физические упражнения
30	Фитнес-тренировка комплекс 13	1		1	Физические упражнения
31	Фитнес-тренировка комплекс 14	1		1	«Фламинго» «Ровная дорожка»
32	Фитнес-тренировка комплекс 15	1		1	Игры-эстафеты
		32	0,5	31,5	

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Беседа с детьми о правилах поведения во время занятий.

2. «В гости к солнышку» Цель: Учить бросанию большого мяча вперед двумя руками.

Вводная часть: Построение «стайкой». Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег «стайкой». Упражнение на равновесие «Комар»

Основная часть: ОРУ 1, бросание большого мяча вперед двумя руками. Ползание шеренгой с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Заключительная часть: Игра малой подвижности «Птички в лесу»

3. «Веселые птички» Цель: Учить детей подпрыгивать на двух ногах.

Вводная часть: Перестроение в круг. Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег со взмахом руками, подпрыгивание на двух ногах.

Основная часть: ОРУ 1, бросание большого мяча вперед двумя руками. Ползание с опорой на ладони и колени, проползание в ворота. Подвижная игра «Мы осенние листочки»

Заключительная часть: ИМП «Великаны и гномы»

4. «Звонкие погремушки» Цель: Учить детей ходить по доске шириной 20 см.

Вводная часть: Перестроение в круг. Ходьба «стайкой» друг за другом в разном темпе. Бег за инструктором друг за другом. Упражнение на равновесие: ходьба по доске (ширина 20 см, длина 2-3 м). Подпрыгивание на двух ногах.

ПИ «Зайка»

Основная часть: ОРУ 2. Ползание в шеренге. ПИ «Я с мячом играть люблю»

Заключительная часть: ИМП «Два медведя»

5. Контрольно-проверочное занятие Цель: Закрепление пройденного материала

Вводная часть: Врассыпную, ходьба по краям зала с остановкой по сигналу. Бег врассыпную с остановкой. Прыжки двумя ногами по кругу.

Основная часть: ОРУ 2. Бросание предмета (на расстояние 4 м). Подлезание под дуги (высота 40 см). ПИ «Догони мяч»

Заключительная часть: ИМП «Холодно-жарко»

6. Сюжетно-игровое занятие «Бывший друг» Цель: формировать у детей потребность в движении.

Вводная часть: Наклоны головы вправо-влево, упр «Удивляемся», «Ванька-встанька», «Болтушка», «Пружинка». Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Основная часть: Упражнения «Ходьба», «Вращение стопами», «Слоник», «Рыбка», «Лисичка», «Деревце», «Веточка», «Змея», «Колобок», «Волна».

Заключительная часть: Массаж волшебных ушей.

7. «Экскурсия в лес» Цель: Учить д. подбрасыванию большого мяча вверх и поймать его двумя руками с хлопком.

Вводная часть: Перестроение в две колонны. Расчет на первый-второй в шеренге и колонне. Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом

туловища назад. Бег «змейкой», широким шагом с преодолением препятствия (воротца или кубы).

Основная часть: ОРУ 3. Ходьба по рейку гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой. Прыжки через 5-6 предметов (высота 15-20 см). Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком. ПИ «Возьми платочек»

Заключительная часть: ИМП «Шуршащая сказка»

8. Фитнес-тренировка 1 Цель: Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе.

Вводная часть: Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному. Бег на носочках, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики»

Основная часть: Степ-аэробика и стрейчинг : упражнения «Покажи пятку», «Вот такая ножка», «Деревце», «Вырастем большими», «В домике», «Слоник», «Собачки», «Вафелька», «Покажи ножки», «Змея», «Прыг-скок», «Черепашка». Дыхательная гимнастика «Ветер», акробатика.

Заключительная часть: ИМП «Котята в клубочки». Стретчинг «Колобок»

9. Фитнес-тренировка 2 Цель: Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга.

Вводная часть: Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному. Бег на носочках, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики», «Муравьишки»

Основная часть: Степ-аэробика: упражнения «Покажи носочек», «Вот такая ножка», «Вырастем большими», «В домике», «Собачки», «Покажи ножки», «Прыг-скок». Дыхательная гимнастика «Ветер», акробатика.

Заключительная часть: ИМП «Котята в клубочки». Стретчинг: упражнения «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок»

10. Путешествие по городу. Цель: учить детей ползанию до флажка с толканием мяча головой.

Вводная часть: Перестроение в две колонны на месте. Повороты на месте кругом. Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть). Бег обычный; с преодолением препятствий.

Основная часть: ОРУ 4, прыжки в длину с места на двух ногах. Перебрасывание яча друг другу из-за головы. ПИ «Найди свое место».

Заключительная часть: ИМП «Кто ушел?»

11. Фитнес-тренировка 3 Цель: Учить построениям, соблюдению дистанции во время движения.

Вводная часть: Ходьба обычная в колонне по одному. Бег обычный по узкой дорожке. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой, игровое упражнение «Зайки».

Основная часть: Массаж голеней бедер, разминка стопы. Упражнения «Деревце», «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот такая ножка», «Звезда», «Вырастем большими», «Достань носочки», «Вафелька», «Достань пол», «Потянись», «Покажи ножки», «Змея», «Прыг-скок». Дыхательная гимнастика «Красный шарик», акробатика.

Заключительная часть: ИМП «Где петушок?», упр «Черепашка».

12. Фитнес-тренировка 4 Цель: Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.

Вводная часть: Ходьба обычная в колонне по одному. Бег обычный по узкой дорожке. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой, игровое упражнение «Зайки».

Основная часть: Степ-аэробика и стретчинг: массаж голеней бедер, разминка стопы. Упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот такая ножка», «Вырастем большими», «Достань носочки», «Достань пол», «Потянись», «Покажи ножки», «Прыг-скок». Дыхательная гимнастика «Красный шарик», акробатика.

Заключительная часть: ИМП «Где петушок?», упр «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

13. Веселые самолеты Цель: Учить детей бросанию мяча двумя руками из-за головы.

Вводная часть: Построение в колонне по одному. Ходьба на носках и пятках. Бег в колонне по одному с ускорением. Перешагивание через предметы (ширина 10-15 см). Прыжки через предметы (высота 5 см).

Основная часть: ОРУ 5. Прыжки через предметы (высота 5 см). Бросание мяча двумя руками из-за головы. ПИ «Ежата».

Заключительная часть: ИМП «Дружные пингвины».

14. Цветные самолеты Цель: Учить ползанию по наклонной доске с опорой на ладони и колена (высота 40 см).

Вводная часть: Построение в колонне по одному, в круг. Ходьба с выполнением упражнений для рук. Бег с остановками и между предметами. Перешагивание через предметы (ширина 10-15 см).

Основная часть: ОРУ 5. Ползание по наклонной доске с опорой на ладони и колена (высота 40 см). Бросание мяча двумя руками из-за головы. ПИ «Ежата».

Заключительная часть: ИМП «Если нравится тебе».

15. Фитнес-тренировка 5 Цель: Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

Вводная часть: Ходьба обычная в колонне друг за другом. Бег на носочках между предметами, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики», «Зайчики».

Основная часть: Степ-аэробика и стретчинг — массаж голеней и бедер, упражнение «Деревце», «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вырастем большими», «Крылья», «Присядка», «Веселые коленки», «Морская звезда», «Носочки», «Ноги вместе, ноги врозь», «Подъемный кран», «Лягушка». Дыхательная гимнастика «Кошка», акробатика.

Заключительная часть: ИМП «Мой веселый звонкий мяч», упр «Колобок».

16. Фитнес-тренировка 6 Цель: Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

Вводная часть: Ходьба обычная в колонне друг за другом. Бег на носочках между предметами, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики», «Зайчики».

Основная часть: Степ-аэробика и стретчинг — массаж голеней и бедер, упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вырастем большими», «Присядка», «Веселые колени», «Носочки», «Ноги вместе, ноги врозь»,

«Подъемный кран». Дыхательная гимнастика «Кошка», «Кошка-царапка». Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней.

Заключительная часть: ИМП «Мой веселый звонкий мяч», ««Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Колобок».

17. Сюжетно-игровое занятие «Новый домик» Цель: оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей.

Упражнения: «Домик», «Деревце», «Цветок», «Черепашка», «Лягушка», «Цапля», «Лисичка», «Окошко», «Волк», «Слоник».

Ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба на носках, обычная ходьба, упражнение на релаксацию, массаж стоп.

18. «Разноцветные платочки» Цель: Обучить бросанию мешочка в обруч (расстояние 1,5-2 м)

Вводная часть: перестроение в колонну и две колонны по ориентиру, ходьба в заданном направлении, с высоким подниманием коленей, бег в колонне между предметами.

Основная часть: ОРУ № 6, бросание мешочка в обруч (О), прыжки из обруча в обруч (З), ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (П), ПИ «Мартышки и удав».

Заключительная часть: МПИ «Снегопад», массаж стоп и кистей рук.

19. «Магазин цветных ленточек» Цель: Обучить перепрыгиванию через предметы.

Вводная часть: перестроение в две колонны по ориентирам, ходьба в заданном направлении с опорой на ладони и стопы, бег с высоким подниманием коленей.

Основная часть: ОРУ № 6, перепрыгивание через предметы (О), бросание мешочка в обруч (П), ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (З), ПИ «Медведь».

Заключительная часть: ИМП «Друзья», массаж кистей рук и стоп.

20. Фитнес-тренировка № 7 Цель: учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой.

Вводная часть: ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием коленей. Бег между предметами, бег с высоким подниманием коленей.

Основная часть: Степ-аэробика («Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вырастем большими», «Присядка», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки»), дыхательная гимнастика.

Силовая гимнастика («Бычок», «Самолет», «Подъемный кран»)

Акробатика.

Заключительная часть: ИМП «Петрушка»

Стретчинг («Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка»).

21. Фитнес-тренировка № 8 Цель: учить правильному исходному положению во время бросания мяча.

Вводная часть: ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием коленей. Бег между предметами, бег с высоким подниманием коленей, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, ходьба по узкой дорожке, бег обычный между предметами, ИУ «Обезьянки»

Основная часть: Степ-аэробика («Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вырастем большими», «Присядка», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки», ДГ «Поехали».

Силовая гимнастика («Бычок», «Самолет», «Подъемный кран»), катание мяча по кругу двумя руками.

Акробатика

Заключительная часть: ИМП «Петрушка»

Стретчинг («Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка»).

22. Сюжетно-игровое занятие «Мы за солнышком идем» Цель: оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей.

Вводная часть: ходьба обычная, бег на носках по узкой дорожке, прыжки с ноги на ногу, ходьба с опорой на ладони и стопы, ходьба без задания.

Основная часть: Стретчинг («Домик», «Слоник», «Кошечка», «Цветок», «Жучок», «Лягушка», «Лисичка», «Кустик», «Черепашка», «Бабочка расправляет крылья», «Солнышко»

ОВД: ходьба змейкой между предметами, перешагивание через кубики, подскоки с продвижением вперед, ходьба по гимнастической скамейке, подлезание боком под дугой, лазанье по гимнастической лесенке.

Заключительная часть: Игра «Мимика и настроение»

23. «В гостях у лисы» Цель: обучить детей прокатывать обруч.

Вводная часть: Перестроение из колонны по одному в колонну по два, движение за направляющим по ориентирам, ходьба в колонне, «змейкой», на носках и пятках, бег в колонне со сменой направления по сигналу.

Основная часть: ОРУ № 7, ОВД (спрыгивание со скамьи (высота 20-25 см)-З, прокатывание мяча –О, подлезание под воротца в группировке-П, ПИ «Лиса и цыплята»

Заключительная часть: ИМП «Снегопад»

24. «В гостях у зайчика» Ц: Обучать детей спрыгивать со скамьи в обозначенное место (высота 20-25 см).

Вводная часть: Перестроение из колонны по одному в колонну по два, движение за направляющим по ориентирам, ходьба в колонне, «змейкой» с опорой на ладони и колени, подскоки в движении, бег на носочках.

Основная часть: ОРУ № 7, ОВД (спрыгивание со скамьи в обозначенное место (высота 20-25 см)-О, прокатывание мяча –П, подлезание под воротца в группировке-З, ПИ «Зайцы и лисица».

Заключительная часть: ИПМ «Два медведя».

25. Фитнес-тренировка комплекс № 9 Цель: развивать силу основных мышечных групп.

Вводная часть: ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, легкий бег, подскоки, ИУ «Муравьишки».

Основная часть: Аэробика

Силовая гимнастика с атлетическим мячом: ИУ «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Циркач»

Художественная гимнастика собручем.

Заключительная часть: ИМП «Узнай, кто позвал».

Стретчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка».

26. Фитнес-тренировка комплекс № 10 Цель: обеспечивать высокую двигательную активность во время тренировки.

Вводная часть: : ходьба в колонне по одному, ходьба на носках с остановкой по сигналу, ходьба на пятках с остановкой по сигналу, подскоки, ИУ «Муравьишки», «Обезьянки».

Основная часть: Аэробика см. комплекс 9, стр. 57

Силовая гимнастика с атлетическим мячом: ИУ «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолет», «Циркач».

Художественная гимнастика собручем.

Заключительная часть: ИМП «Узнай, кто позвал».

Стретчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка».

27. Фитнес-тренировка комплекс № 11 Цель: совершенствовать овладение техникой работы с мячом.

Вводная часть: ходьба, ИУ «Гномики», «Цирковая лошадка», «Обезьянки».

Основная часть: Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Насос», «Повернись», «Веселые ножки», «Поймай коленки», «Петрушка»

Пальчиковая гимнастика «Гриб»

Школа мяча

Акробатика

Дыхательная гимнастика «Еж».

Заключительная часть: ИМП «Ровным кругом»

Стретчинг: «Звезда», «Слоник», «Лягушка», «Рыбка», «Крылья».

28. «Школа физкультуры Мишки-торопыжки» Цель: учить детей бросанию мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей.

Вводная часть: перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении. Ходьба с остановкой и приседанием, с высоким подниманием коленей. Бег по извилистой дорожке и врассыпную по лужайке.

Основная часть: ОРУ № 8, ходьба с перешагиванием реек лестницы, лежащей на полу-З, прыжки в длину с места через 4 дорожки –П, бросание мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей-О, ПИ «Мартышки и удав».

Заключительная часть: ИМП «Котята и клубочки»

29. Фитнес-тренировка № 11 Цель: способствовать овладению техникой работы с мячом.

Вводная часть: ходьба, ИУ «Гномики» с остановкой по сигналу «Великаны», «Цирковая лошадка», «Обезьянки».

Основная часть: Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Насос», «Повернись», «Веселые ножки», «Поймай коленки», «Петрушка»

Пальчиковая гимнастика «Гриб»

Школа мяча

Акробатика

Дыхательная гимнастика «Еж».

Заключительная часть: ИМП «Ровным кругом»

Стретчинг: «Звезда», «Слоник», «Лягушка», «Рыбка», «Крылья».

30. Фитнес –тренировка № 13 Цель: развивать физические качества: силу, гибкость.

Вводная часть: ходьба, ИУ «Неваляшки», прямой галоп, ИУ «Большие лягушки».

Основная часть: Художественная гимнастика с лентой: «Покажи ленточку», «Ленточка танцует», «Выше подними», «Танцуем вместе с ленточкой», «Дотянись», «Рыбка плышет», «Веселый петрушка».

Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»

Школа мяча

Акробатика: ИУ «Перепрыгнем через канаву», дыхательная гимнастика «Петух», «Гуси шипят».

Заключительная часть: ИМП «Попугай»

Стретчинг: «Деревце», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Елка», «Крылья».

31. Фитнес-тренировка № 14 Цель: Цель: развивать физические качества: силу, гибкость.

Вводная часть: ходьба, ИУ «Неваляшки» с остановкой по сигналу, прямой галоп, ИУ «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «Лягушка спит».

Основная часть: Художественная гимнастика с лентой: «Покажи ленточку», «Ленточка танцует», «Выше подними», «Танцуем вместе с ленточкой», «Дотянись», «Рыбка плышет», «Веселый петрушка».

Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»

Школа мяча

Акробатика: ИУ «Высокая гора», дыхательная гимнастика «Петух», «Гуси шипят».

Заключительная часть: ИМП «Попугай»

Стретчинг: «Деревце», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Елка», «Крылья».

32. Фитнес-тренировка № 15 Цель: тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Вводная часть: маршировка по кругу, ИУ «Лошадки», «Самолеты», «Обезьянки».

Основная часть: Степ-аэробика- «Вот какие ножки», «Вырастем большими», «Присядка», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки»

Дыхательная гимнастика «Красный шарик»

Силовая гимнастика с атлетическим мячом: ИУ «Силачи», «Бычки», «Подъемный кран»

Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»

Заключительная часть: ИМП «Весеннее настроение»

Стретчинг: «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Цапля», «Кошечка».

Образовательные результаты

Метапредметные:

- Сформирована мотивация здорового образа жизни
- Развитие произвольной памяти

Личностные :

- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям
- Снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- Умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)

Предметные:

- Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- Знать, что такое степ-аэробика, правильно наступать, держать осанку, выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Диагностические методики

1. Равновесие

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке

впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

пол	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

2. Гибкость.

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

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

3. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Быстрота

	пол	5	6	7
10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м с со старта	мальчики	9.2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста

Список литературы для педагога

1. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
3. Тимофеева Т.Н., Татаринова О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика. – 2011. № 10. – С. 6875.
4. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М. Гном и Д., 2003г.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
7. ЧП Лакоценин СС 2007г.
8. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.

Интернет – ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/01/05/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detskiy-fitness>
2. <https://docplayer.com/71112764-Dopolnitelnaya-obshcheobrazovatel'naya-obshcherazvivayushchaya-programma-detskiy-fitness.html>
3. <https://narkom-pros.ru/metodicheskie-materialy/51-dopolnitelnaya-obshcheobrazovatel'naya-obshcherazvivayushchaya-programma-fizkulturno-sportivnoy-napravlenosti-detskij-fitness-dlja-detej-5-7-det.html>