

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Умка»

Принято педсоветом
Протокол № 3
от 31.08.2023

«Утверждаю»
Заведующий О.В. Кольцова
Приказ от 31.08.2023 № 230

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес (занятия на тренажерах)»

Возраст учащихся: 4 - 7 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Кувшинникова Н.И.,
инструктор по физической культуре

Тамбов, 2023

Содержание

1. Информационная карта программы
2. №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес (занятия на тренажерах)»
3. №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес (занятия на тренажерах)»
4. Приложение 1. Система оценки результатов освоения программы
5. Приложение 2. Календарный учебный график
6. Приложение 3. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)
7. Приложение 4. Рабочие программы к дополнительной общеразвивающей программе по годам обучения

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Умка»
2. Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес (занятия на тренажерах)»
3. Сведения об авторах	
3.1. Ф.И.О, должность	Кувшинникова Надежда Игоревна инструктор по физической культуре
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок 196); методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (далее – Методические рекомендации); приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226); постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей

	и молодёжи».
4.2.Область применения	дополнительное образование
4.3.Направленность	физкультурно-спортивная
4.4.Тип программы	модифицированная
4.5.Вид программы	общеразвивающая
4.6.Возраст детей	4-7 лет
4.7.Срок реализации программы	3 года

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Фитнес (занятия на тренажерах)» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на стартовый уровень освоения, в связи с чем предполагает реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе программы дополнительного образования «Спортландия» (игровая деятельность на тренажерах для детей старшего дошкольного возраста) инструктора по физической культуре Дубинкиной Татьяны Викторовны. Программой предусмотрено использование тренажёров от простейших до тренажёров сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, скамья для пресса, беговая дорожка, тренажёр «Мини-Твистер», тренажёр «Бегущая по волнам», «Велотренажер», «Райдер», мини-батуты. Условно к тренажёрам можно отнести также гантели пластмассовые, шведскую стенку, массажные коврики. Эти пособия также используются на занятии.

Актуальность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет 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 ребенка, 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. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка 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.

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.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, занятия на тренажерах, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, 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.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя занятия на тренажерах, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия. Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Адресат программы – программа актуальна для дошкольников 4 - 7 лет. Группы формируются вне зависимости от способности учащихся, уровня физического развития, с учетом отсутствия у обучающихся медицинских противопоказаний к занятиям фитнесом.

Программа имеет следующие **отличительные особенности**:
разноуровневый принцип освоения программы помогает реализовать право каждого ребенка на овладение основными компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности.

Цель программы:

создание благоприятных условий для полноценного физического развития ребёнка дошкольного возраста средствами детского фитнеса; создание оптимального двигательного режима, положительного психологического настроя в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе.

Задачи:

- Укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- Развить мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию движения, ритм. Формировать навыки пластичности, изящества.
- Воспитать умение эмоционального выражения в движениях.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.

- Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей:

4-5 лет

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

5-6 лет

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте

сила мышц-сгибателей больше силы мышц- разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в

соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий

При реализации программы используется очная ***форма*** обучения.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (игровые упражнения, игры малой подвижности);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного;
- владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;

- метод упражнения.

Типы занятий - ознакомительные, учебно-тренировочные, комплексные, итоговые.

Форма занятий - групповые

Виды занятий - теоретические, практические

Режим занятий

Занятия по программе организуются 2 раза в неделю в каждой возрастной группе, продолжительностью:

- в средней группе 20 минут;
- в старшей группе 25 минут;
- в подготовительной группе 30 минут.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения:

- *Первый год обучения* дети дошкольного возраста 4-5 лет.
- *Второй год обучения* дети дошкольного возраста 5-6 лет
- *Третий год обучения* дети дошкольного возраста 6-7 лет

2. Содержательный раздел

Режим реализации программы

Общее количество занятий в год	Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Форма организации образовательного процесса
72	2	20 (4-5 лет) 25 (5-6 лет) 30 (6-7 лет)	групповая

Программой предусмотрено проведение: диагностических занятий –4; практических занятий –68.

1. 2.1. Учебный план – первый год обучения (4-5 лет)

Задачи:

Образовательные (предметные):

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук

Развивающие (метапредметные):

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки
- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания
- способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности

Воспитательные (личностные):

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать познавательный интерес и расширять кругозор

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с правилами поведения в физкультурном зале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде, знакомство с тренажерами	1	1		Опрос
2	Изучение базовых возможностей воспитанников в сентябре и определение уровня сформированности специальных умений и навыков в мае	4		4	Фитнес-тестирование
3	Упражнения на тренажерах: - «Беговая дорожка»; - «Велосипед»; - «Силовой тренажер»; - «Бегущий по волнам»; - «Наездник»; - «Мини-Твистер»; - «Гребной тренажер» - «Шведская стенка»	20	1	19	Наблюдение

4	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	3		3	Наблюдение
5	Упражнения на коррекцию осанки	2		2	Наблюдение
6	Упражнения на профилактику плоскостопия	5		5	Наблюдение
7	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	6		6	Наблюдение
8	Упражнения игрового стретчинга	8		8	Наблюдение
9	Элементы самомассажа	5		5	Наблюдение
10	Подвижные игры	10		10	Наблюдение
11	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	4		4	Наблюдение
12	Дыхательные упражнения	4		4	Наблюдение
Итого:		72 часа			

Содержание учебного плана

1-2. Вводное занятие. Тема «Прогулка в осенний сад»

Теория: Диагностика. Знакомство с предметом, правилами поведения на занятиях, техникой безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижные игры.

3Тема «Экскурсия в лес на поезде»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижные игры.

4-5. Тема «День рождения куклы Маши»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -2. Подвижные игры.

6-7. Тема «Веселая карусель»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -3. Подвижные игры.

8-9. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

10-11. Тема «Путешествие на волшебный остров»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 4. Подвижные игры.

12-13. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

14-15. Тема «Магазин игрушек»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5. Подвижные игры.

16-17. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

18-19. Тема «Путешествие в зимний лес»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижные игры.

20-21. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

22-23. Тема «Пожарные на учении»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7. Подвижные игры.

24. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг

25-26. Тема «Волшебная палочка-выручалочка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Подвижные игры.

27. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

28-29. Тема «Путешественники»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Подвижные игры.

30-31. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг

32-33. Тема «Олимпийские звезды»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижные игры.

34-35. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг

36-37. Тема «Цветные самолеты»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5. Подвижная игра «Модная лягушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе».

38-39. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5, 6.

40-41. Тема «Разноцветные платочки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Снегопад».

42-43. Тема «Магазин цветных ленточек»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности. Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Друзья».

44-45. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7, 8. Подвижные игры.

46-47. Тема «В гостях у лисы»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7. Подвижная игра «Лиса и цыпленок». Малоподвижная игра «Снегопад».

48-49. Тема «В гостях у зайки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -7. Подвижная игра «Зайцы и лиса». Малоподвижная игра «Два медведя»

50-51. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9, 10.

52-53. Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки».

54-55. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -11, 12. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал».

56-57. Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»

58-59. Тема «На солнечной поляночке»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности. Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка».

60-61. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности. Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка».

62-63. Тема «В гостях у зайки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -7. Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Два медведя»

64-65. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9, 10.

66-67. Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки».

68-69. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -11, 12. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал».

71. Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»

72. Итоговое занятие. Диагностика

Практика: Открытая фитнес-тренировка. Подвижные игры. Диагностика.

Планируемые результаты освоения программы

4-5 лет

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям;
Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх;

- Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.
- Ребенок знает названия тренажеров и технику выполнения базовых упражнений на тренажерах.

Учебный план – второй год обучения (5-6 лет)

Задачи:

Образовательные (предметные):

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук

Развивающие (метапредметные):

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки
- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания
- способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности

Воспитательные (личностные):

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать познавательный интерес и расширять кругозор

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	1	1		Опрос

2	Изучение базовых возможностей воспитанников в сентябре и определение уровня сформированности специальных умений и навыков в мае	4	0,5	3,5	Фитнес тестирование
3	Упражнения на тренажерах: - «Беговая дорожка»; - «Велосипед»; - «Силовой тренажер»; - «Бегущий по волнам»; - «Наездник»; - «Мини-Твистер»; - «Гребной тренажер» - «Шведская стенка»	22	1	21	Наблюдение
4	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	3	0,5	2,5	Наблюдение
5	Упражнения на коррекцию осанки	2	0,5	1,5	Наблюдение
6	Упражнения на профилактику плоскостопия	5	0,5	4,5	Наблюдение
7	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	8	0,5	7,5	Наблюдение
8	Подвижные игры	10	0,5	9,5	Наблюдение
9	Дыхательные упражнения	3	0,5	2,5	Наблюдение
10	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	4	0,5	3,5	Наблюдение
11	Упражнения игрового стретчинга	6	0,5	5,5	Наблюдение

12	Элементы самомассажа	3		3	Наблюдение
13	Итоговая фитнес тренировка	1		1	Открытое занятие
Итого:		72 часа			

Содержание учебного плана

1-2. Вводное занятие. Тема Вводное занятие «Золотая осень»

Теория: Диагностика. Знакомство с предметом, правилами поведения на занятиях, техни- кой безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижные игры «Солнышко и дождик». Игра малой подвижности «Птички в лесу».

3-4. Тема «Путешествие в осенний лес»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижная игра «Мы осенние листочки». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

5. Тема «Круговая тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -2. Подвижная игра «Я с мячом иг- рать люблю». Игра малой подвижности «Два медведя».

6-7. Тема «Поход в джунгли»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -3. Подвижная игра «Возьми плато- чек». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»

8-9. Тема «Круговая тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1, 2. Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Дружные пингвины».

10-11. Тема «Провожаем осень»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -4. Подвижная игра «Найди свое ме- сто». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно».

12-13. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 3, 4. Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»

14. Тема «Веселые самолеты»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 5. Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Дружные пингвины».

15. Тема «Цветные самолеты»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5. Подвижная игра «Модная ля- гушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе».

16-17. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5, 6.

18. Тема «Встречаем зиму»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Снегопад».

19. Тема «Магазин цветных ленточек»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Друзья».

20-21.Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7, 8. Подвижные игры.

22. Тема «Играем в снежки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7. Подвижная игра «Лиса и цып- лята». Малоподвижная игра «Снегопад».

23. Тема «В гостях у зайки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -7. Подвижная игра «Зайцы и лиси- ца». Малоподвижная игра «Два медведя»

24-25. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9, 10.

26-27. Тема «Школа физкультуры Мишки-горопыжки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки».

28-29. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -11, 12. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал».

30-31. Тема «Зимняя карусель»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»

32-33. Тема «На солнечной поляночке»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка».

34-35. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -15,16. Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Что в мешочке?».

36-37. Тема «Цветные самолеты»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5. Подвижная игра «Модная лягушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе».

38-39. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5, 6.

40-41. Тема «Разноцветные платочки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Снегопад».

42-43. Тема «Магазин цветных ленточек»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Друзья».

44-45. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7, 8. Подвижные игры.

46-47. Тема «В гостях у лисы»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7. Подвижная игра «Лиса и цып- лята». Малоподвижная игра «Снегопад».

48-49. Тема «В гостях у зайки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -7. Подвижная игра «Зайцы и лиси- ца». Малоподвижная игра «Два медведя»

50-51. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9, 10.

52-53. Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки».

54-55. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -11, 12. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал».

56-57. Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»

58-59. Тема «На солнечной поляночке»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка».

60-61. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка».

62-63. Тема «В поисках клада»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -7. Подвижная игра «Зайцы и лиси- ца». Малоподвижная игра «Два медведя»

64-65. Тема «Круговая тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9, 10.

66-67. Тема «Веселая рыбалка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки».

68-69. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -11, 12. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал».

71. Тема «Собираемся в поход»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»

72. Итоговое занятие. Диагностика

Практика: Открытая фитнес-тренировка. Подвижные игры. Диагностика.

Планируемые результаты освоения программы

5 -6 лет

Ребенок уверенно, точно с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения на тренажерах;

- Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- Проявляет самоконтроль и самооценку;
- Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.
- Ребенок выполняет с частичной помощью инструктора упражнения на фитболах.

Учебный план – третий год обучения (6-7 лет)

Задачи:

Образовательные (предметные):

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышечного

корсета, а также мышц кистей и пальцев рук

Развивающие (метапредметные):

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки
- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания
- способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности

Воспитательные (личностные):

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать познавательный интерес и расширять кругозор

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	1	1		Опрос
2	Изучение базовых возможностей воспитанников в сентябре и определение уровня сформированности специальных умений и навыков в мае	4	0,5	3,5	Фитнес тестирование
3	Упражнения на тренажерах: - «Беговая дорожка»; - «Велосипед»; - «Силовой тренажер»; - «Бегущий по волнам»; - «Наездник»; - «Мини-Твистер»; - «Гребной тренажер» - «Шведская стенка»	24	1	23	Наблюдение
4	Упражнения для формирования правильной осанки	2		2	Наблюдение
5	Силовые упражнения с гантелями	4	0,5	3,5	Наблюдение

6	Упражнения на профилактику плоскостопия	3	0,5	2,5	Наблюдение
7	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	7	0,5	6,5	Наблюдение
8	Подвижные игры	10	0,5	9,5	Наблюдение
9	Дыхательные упражнения	3	0,5	2,5	Наблюдение
10	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	4	0,5	3,5	Наблюдение
11	Упражнения игрового стретчинга	6	0,5	5,5	Наблюдение
12	Элементы самомассажа	3		3	Наблюдение
13	Итоговая фитнес тренировка	1		1	Открытое занятие
Итого:		72 часа			

Содержание учебного плана

1-2. Вводное занятие. «Золотая осень»

Теория: Диагностика. Знакомство с предметом, правилами поведения на занятиях, техникой безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Тестовые задания
Игра малой подвижности «Птички в лесу».

3-4. Тема «Путешествие в осенний лес»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Упражнения на тренажерах.
Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

6. Тема «Круговая тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -2. Подвижная игра «Я с

мячом иг- рать люблю». Игра малой подвижности «Два медведя».

6-7. Тема «Поход в джунгли»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -3. Упражнения на тренажерах
Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»

8-9. Тема «Круговая тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1, 2. Подвижная игра
«Колобок». Малоподвижная игра «Дружные пингвины».

10-11. Тема «Провожаем осень»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -4. Упражнения на тренажерах
Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно».

12-13. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 3, 4. Подвижная игра
«Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»

16. Тема «Веселые самолеты»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 5. Упражнения на
тренажерах. Малоподвижная игра «Дружные пингвины».

17. Тема «Цветные самолеты»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5. Подвижная игра «Модная
ля- гушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе».

16-17. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5, 6. Упражнения на
тренажерах.

20. Тема «Встречаем зиму»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Упражнения на
тренажерах. Малоподвижная игра «Снегопад».

21. Тема «Круговая тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Упражнения на тренажерах. Малоподвижная игра «Друзья».

20-21. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7, 8. Подвижные игры.

24. Тема «Играем в снежки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7. Упражнения на тренажерах. Малоподвижная игра «Снегопад».

25. Тема «Собираемся на дискотеку»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -7 Упражнения на тренажерах. Малоподвижная игра «Два медведя»

24-25. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9, 10.

26-27. Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -8 Упражнения на тренажерах. Малоподвижная игра «Котята и клубочки».

28-29. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -11, 12. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал».

30-31. Тема «Зимняя карусель»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Упражнения на тренажерах. Малоподвижная игра «Что в мешочке?»

32-33. Тема «На солнечной поляночке»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка».

34-35. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -15,16. Упражнения на тренажерах. Малоподвижная игра «Что в мешочке?».

36-37. Тема «Цветные самолеты»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5. Подвижная игра «Модная лягушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе».

38-39. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5, 6.

40-41. Тема «Разноцветные платочки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Снегопад».

42-43. Тема «Магазин цветных ленточек»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Упражнения на тренажерах. Малоподвижная игра «Друзья».

44-45. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7, 8. Подвижные игры.

46-47. Тема «В гостях у лисы»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7. Упражнения на тренажерах. Игра «Снегопад».

48-49. Тема «В гостях у зайки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -7. Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Два медведя»

50-51. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9, 10.

52-53. Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -8 Упражнения на тренажерах. Малоподвижная игра «Котята и клубочки».

54-55. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -11, Упражнения на тренажерах. Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал».

56-57. Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9 Упражнения на тренажерах. Малоподвижная игра «Что в мешочке?»

58-59. Тема «На солнечной поляночке»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Упражнения на тренажерах. Малоподвижная игра «Шуршащая сказка».

60-61. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка».

62-63. Тема «В поисках клада»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -7. Упражнения на тренажерах. Малоподвижная игра «Два медведя»

64-65. Тема «Круговая тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9, 10.

66-67. Тема «Веселая рыбалка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Упражнения на тренажерах. Малоподвижная игра «Котята и клубочки».

68-69. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -11, Упражнения на тренажерах. Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал».

71. Тема «Собираемся в поход» Диагностика

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.
Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Тестовые задания. Малоподвижная игра «Что в мешочке?»

72.Итоговое занятие. Диагностика

6– 7 лет

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат;

- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения на тренажерах. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости в своих движениях;
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Уверенно выполняет упражнения на фитболах, степах.
- Знает и применяет упражнения для растяжки мышц (стретчинг).
- Применяет для снятия утомления и напряжения упражнения самомассажа, релаксации.

Структура занятий:

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения на

тренажерах, упражнения на степ-платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьба по бревну, в старших группах - различных шагов на нем. Педагог может усложнить задачу - выполнять и под музыку. Силовая тренировка представлена в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. В основную часть фитнес-тренировки включены элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе — собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение начинается со второй недели, так как на первых обучающих занятиях дается много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части занятия используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям используются стихи, загадки, речевки.

Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия — на третьей и четвертой неделях.

Для каждого возраста комплексы общеразвивающих упражнений имеют отличительные особенности.

3. № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 72 в год.

Количество учебных дней – 72 (по году обучения). Учебный год составляет – 9 месяцев.

Начало занятий групп – сентябрь, окончание занятий – май.

Период каникул – с 1 июня по 31 августа.

Условия реализации программы

Материально-техническая база образовательного учреждения

Спортивное оборудование: тренажеры, обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы, стойки, фишки, гантели, мешочки с песком, набивные мячи.

Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (перекладина, кольца, веревочная лестница, канат).

Информационно-методическое обеспечение:

Программа содержит перечень УМК - учебно- методического комплекта, необходимого для осуществления образовательного процесса.

Кадровое обеспечение:

Инструктор по физической культуре, имеющий среднее – специальное и высшее образование, обладающий основными, обозначенными в ФГОС ДО, компетенциями, необходимыми для обеспечения развития детей от 4 до 7 лет.

Формы аттестации (Приложение 1)

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности модульной дополнительной общеразвивающей программы:

педагогическое наблюдение; входная и начальная диагностика; беседы с детьми и их родителями; открытые занятия; конкурсы внутри коллектива; промежуточные и итоговые аттестации.

Оценочные материалы

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы каждого ребенка в ходе его развития (приложение 1).

Оценка по карте наблюдений проводится на начало и конец учебного года. Оценка результативности проводится по шкале результатов:

0-0,6 – низкий уровень; 0,7-1,6 – средний уровень; 1,7 – 2.0 высокий уровень.

Методические и дидактические материалы

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Учебный материал программы состоит из 2-х составных частей:

Теоретической - формирующей систему понятий, теоретических знаний, которые должны получить учащиеся в процессе обучения;

Практической – направленной на приобретение практических умений и навыков в области физического развития и здорового образа жизни.

Мониторинг показателей физической подготовленности. «Фитнес (занятия на тренажерах) 2023 – 2024 учебный год

№	Фамилия, имя	Поднимание ног в положении лежа на спине с м	Вис на согнутых руках на перекладине с м	Наклон туловища вперед из положения сидя с м	Бросок мяча и двумя с

1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Методическое обеспечение программы

Раздел (модуль)	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
<ul style="list-style-type: none"> • Первый год обучения (4-5 лет) • Второй год обучения (5-6 лет) • Третий год обучения (6-7 лет) 	<p>Практическое занятие с игровыми, сюжетными и интегрированными формами</p>	<p>словесный, наглядный, игровой, работа под руководством педагога, самостоятельная работа, контроль и самоконтроль</p>	<p>- Карточка упражнений; - обучающие плакаты; - набор карточек с видами спорта; - музыкальное сопровождение (флешка с музыкой для релаксации, для выполнения общеразвивающих упражнений)</p>	<p>Магнитофон, бубен.</p> <p>Детский спортивно-игровой комплекс (шведская стенка).</p> <p>Тренажеры, обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы, кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, гантели, мешочки с песком, набивные мячи.</p> <p>Маты, коврики для фитнеса.</p>	<p>Контрольно-проверочное занятие.</p> <p>Открытая фитнес-тренировка.</p>

Оформление предметно – пространственной среды

Перечень оборудования

№	Наименование	Количество
1	Батут с ручкой	1 шт
2	Тренажер для пресса	2 шт
3	Мульти-ровер	2 шт
4	Велотренажер	2 шт
5	Бегущий по волнам	2 шт
6	Детский спортивный комплекс	1 шт
7	Райдер	2 шт
8	Подставка под штангу	2 шт
9	Мини-твистер	2 шт
10	Беговая дорожка	2 шт
11	Степпер с ручкой	2 шт
12	Мяч - фитбол	14 шт
13	Степ-платформа	14 шт
14	Шведская стенка	4шт
15	Гимнастическая скамейка	4 шт



*Детский тренажёр
«Бегущий по волнам»*

Цели и задачи

- Общее оздоровление организма.
- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Укрепление мышц спины и ног.
- Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.
- Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Виды упражнений

— Ребенок встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях.

Варианты:

- Начинает раскачивать правую ногу вперед-назад, останавливается, затем левую ногу.
- Раскачивает обе ноги: левая нога вперед, правая - назад.
- Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд.

Методические указания

- Занятие делится на три части.

1. В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 3 - 5 минут: - ходьба в разном темпе, переходящая в бег, - непрерывный бег не более двух минут.

2. В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим.

3. В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.



Детский тренажёр

«Мини – Твистер»

Цели и задачи

Общее оздоровление организма.

Укрепление мышц туловища и ног.

Развитие координации движений.

Тренировка вестибулярного аппарата.

Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Методические указания

Занятие делится на три части:

В начале занятия проводится небольшая разминка, длительностью не более 3 минут. Она включает ходьбу в разном темпе, постепенно переходящую в бег (продолжительность непрерывного бега составляет 1,5 минуты), упражнения на дыхание.

В основную часть включены упражнения на тренажере длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

Виды упражнений

Исходное положение: встать на диск, ноги на ширине плеч, руки на рукоятках. Начинаем делать движение ногами вправо-влево.

Исходное положение: встать одной ногой на диск (другая согнута или на полу). Начинаем

выполнять вращательные движения влево-вправо.

Исходное положение: встать на диск на четвереньки, опереться руками на раму тренажера.

Начать вращаться влево-вправо.

Исходное положение: встать на диск двумя ногами. Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу сначала в одну, затем в другую сторону.

Количество повторений: 7 - 10 раз.

Принцип действия тренажёра основывается на воздействии на определённые точки, находящиеся на подошве стопы.



Детская беговая дорожка

Цели и задачи:

— Общее оздоровление организма.

- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Укрепление мышц ног.
- Развитие выносливости, координации движений.
- Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Виды упражнений:

- Ребёнок встаёт на дорожку. Инструктор предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.
- Нагрузка на нём создаётся под собственным весом занимающихся.

Варианты:

- Длительность – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд.

Батут



Этот удивительный тренажёр как только не используют: прыжки, кувыркания, игры, спортивные состязания, экстремальные шоу, настоящие чемпионаты по прыжкам на батуте – всё это сопровождается задорным смехом и лучезарными улыбками детей. Ведь именно они – маленькие и очень требовательные испытатели – в конечном счете, по достоинству могут оценить все его преимущества.

Но всё-таки, это, прежде всего, спортивный снаряд, отвечающий потребностям разных возрастных групп. И основная его задача – физическое развитие, нагрузки, укрепление различных групп мышц, гармоничное развитие всего организма.

Для занятий на батуте можно использовать дополнительный инвентарь: гантели, скакалку и т.п.

Всё это поможет разнообразить комплекс упражнений и достичь оптимального результата. А поскольку придётся прилагать значительные усилия, чтобы скоординировать движения и сохранить.

Занятия на батуте способствуют укреплению не только всех без исключения групп мышц, но и помогают развивать гибкость, а также сжигают немало лишних калорий!

Шведская стенка



В настоящее время шведская стенка считается одним из самых функциональных тренажёров. Большинство специалистов в области физиологии уверены, что с этим снарядом нужно «дружить» в любом возрасте, а уж до трёх лет – обязательно: ведь занятия на шведской стенке способствуют развитию практически всех групп мышц, укреплению иммунитета, а также воспитывают волю и характер. Кроме того, замечено, что дети и подростки, уделяющие больше времени занятию на шведской стенке, интеллектуально развиты больше, чем их сверстники, не занимающиеся на этом тренажёре.

Скамья для пресса



Из самого названия скамьи мы понимаем, что предназначена она для тренировки мышц живота (пресса).

Занятие на скамье для пресса способствует сжиганию жира на животе. К тому же занятия укрепляют выносливость и позволяют поддерживать хорошую физическую форму.

Кроме того занятие на **скамье для прессы** помогает снять стресс, получить заряд бодрости, удовольствие от комфортной тренировки и просто привести себя в форму, поправить здоровье.



Мяч - фитбол

Фитбол (происходит от слов fit — здоровый и ball — мяч)
фитбол прочно завоевал позиции тренажера в спортивных залах.

НОД на **фитболе** даёт уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Но не только. **Фитнес** еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, и вдобавок работали на рельеф сразу всего тела. Первые упражнения с использованием **фитбола** были составлены для лечения больных церебральным параличом. Но так как этот мяч безопасное и очень эффективное приспособление для физических тренировок, его стали использовать наряду с велотренажером и беговой дорожкой.

Достоинства **фитбола**:

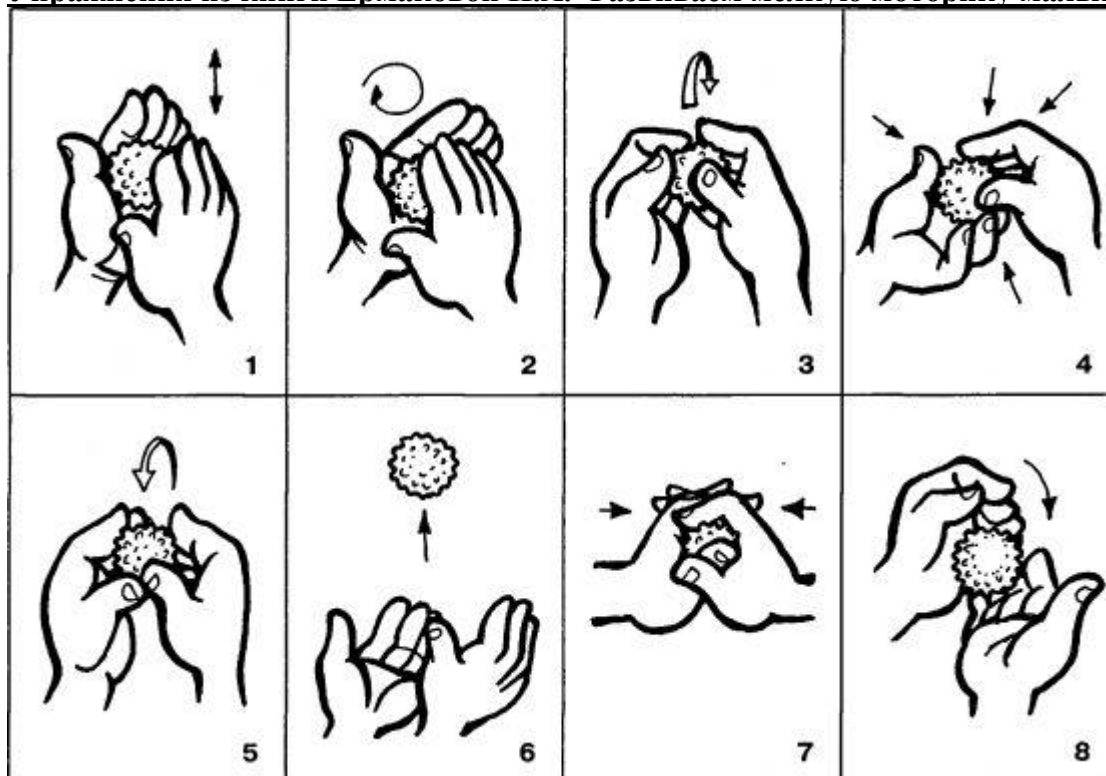
- снимает напряжение в теле;
- укрепляет все группы мышц;
- улучшает подвижность, гибкость, эластичность суставов и кровообращение всех органов;
- укрепляет позвоночник и формирует правильную осанку;
- укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- «подтягивает» мышцы брюшного пресса;
- положительно влияет на работу желудка, печени и почек;
- снимает стресс и плохое настроение;
- исправляет недостатки фигуры.



Массажные мячики

Массажные мячики позволяют легко проводить массаж и самомассаж. Рекомендуются для улучшения кровообращения и питания кожных покровов тела, для снижения напряжения мышечных тканей, для успокоения нервной системы.

Упражнения из книги Ермаковой И.А. "Развиваем мелкую моторику малышей"



1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

**Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)
для детей от 4 до 5 лет**

Комплекс 1

Упражнение «Боксер» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Поочередно сгибать и разгибать руки.

Упражнение «Спрятали руки» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги расставлены, руки на поясе. Руки убрать за спину, затем поставить их на пояс.

Упражнение «Наклонись» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги врозь. Наклониться вперед, достать до носков ног, вернуться в и.п.

Упражнение «Колобок» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, повернуться через бок на живот, затем на спину в одну и другую сторону.

Упражнение «Пружинка» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки у плеч. Слегка присесть и встать.

Комплекс 2 (с мячом)

Упражнение «Мяч вперед» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. Руки вытянуть вперед и опустить вниз.

Упражнение «Наклон к носкам» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Наклониться вперед, положить (взять) мяч, произнести: «Ш-ш-ш».

Упражнение «Потянись» (3 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч в руках. Потянуться, отвести мяч за голову; вернуться в и.п.

Упражнение «Руль» (5 раз)

И.п.: сидя на коленях, мяч в прямых руках перед собой. Повороты корпуса вправо, влево.

Упражнение «Мяч на пол» (5 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены. Присесть, мяч положить на пол; встать, присесть; взять мяч, вернуться в и.п.

Комплекс 3 (с платочком)

Упражнение «Платочек вперед» (5 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены, платочек в опущенных руках (держат за верхние уголки). Вытянуть руки вперед, затем опустить их и сказать: «Вниз».

Упражнение «Платочек выше» (5 раз)

И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на платочек, руки опустить.

Упражнение «Спрячемся» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, платочек в опущенных руках. Наклониться вперед, платочек перед лицом («спрятались»), выпрямиться, опустить платок.

Упражнение «Покажи соседу» (4 раза)

И.п.: сидя на коленях, платочек в руках внизу. Вытянуть руки вперед, повернуться, показать платочек соседу, сказать: «Смотри».

Упражнение «Зонтик» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с платочком подняты вверх. Присесть, платочек положить на голову («спрятались»), встать.

Комплекс 4 (с мячом)

Упражнение «Мяч вперед» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч у груди. Руки вперед, показать мяч: «Вот»; вернуться в и.п.

Упражнение «Покатай» (5 раз)

И.п.: присесть, мяч у ног, ладони на мяче. Выпрямить руки, покатай мяч вперед, не отрывая ладоней от пола; вернуться в и.п.

Упражнение «Повернись, стукни» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены. Повернуться в одну сторону, мячом коснуться пола; вернуться в и.п.

Упражнение «Наклон к носкам» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги вместе. Наклониться вперед, дотянуться мячом до носков ног; вернуться в и.п.

Упражнение «Пружинки» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Полуприседания, руки на поясе.

Комплекс 5 (с кубиками)

Упражнение «Подъемный кран» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, кубики в опущенных руках. Руки с кубиками выпрямить вперед, вернуться в и.п.

Упражнение «Насос» (5 раз).

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые впереди, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, достать кубиками носки ног, произнести: «Ш-ш-ш»; вернуться в и.п.

Упражнение «Кубики на пол» (4 раза)

И.п.: сидя на пятках, руки на плечах. Повернуться вправо, положить кубики на пол справа; повернуться влево, взять кубики. То же в другую сторону.

Упражнение «Достань кубик» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вверх. Поднять правую ногу, руки опустить, достать кубиками колено. Повторить с другой ноги.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу.

Комплекс 6 (с ленточками)

Упражнение «Поиграем с ленточкой» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ленточки в опущенных руках. Поднять руки вперед, помахать ленточками, руки опустить.

Упражнение «Салют» (5 раз)

И.п.: то же. Поднять руки через стороны вверх, помахать ленточками, руки опустить.

Упражнение «Спрячем» (5 раз)

И.п.: сидя на пятках, руки с ленточками в стороны. Наклониться вперед, ленточки спрятать за спину, выпрямиться, руки с ленточками развести в стороны.

Упражнение «Выше ноги» (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, руки с ленточки на полу у пяток. Перенести одну ногу через ленточку, затем другую.

Упражнение «Быстро возьми» (4 раза)

И.п.: стоя, ленточки на полу, ноги расставлены. Присесть, взять ленточки, встать, помахать ими вверху, присесть, положить их.

Прыжки через ленточки в чередовании с ходьбой (10 с 2 раза)

Комплекс 7 (с обручем)

Упражнение «Обруч вперед» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, обруч в обеих руках хватом за середину. Поднять руки вперед, вернуться в и.п.

Упражнение «Через обруч на потолок» (5 раз)

И.п.: стоя, обруч в обеих руках у плеч. Поднять руки вверх, посмотреть на потолок через обруч, вернуться в и.п.

Упражнение «Не задень обруч» (4 раза)

И.п.: сидя в обруче, ноги скрещены, руки за спиной. Наклониться вправо, коснуться пола правой рукой дальше за обручем, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

Упражнение «Посмотри в окошко» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, обруч хватом за середину перед собой. Наклониться вперед, посмотреть в обруч вперед, вернуться в и.п.

Упражнение «Встретились» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, обруч между ногами, ноги прямые лежат на полу. Поднять ноги и поставить в обруч, вернуться в и.п.

Упражнение «Попрыгунчик» (10 с 2 раза)

И.п.: обруч лежит на полу, стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча в чередовании с ходьбой вокруг обруча.

Комплекс 8 (с большим мячом)

Упражнение «К себе, вниз» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках. Мяч притянуть к себе и опустить вниз, сказать: «Вниз».

Упражнение «Выше мяч» (5 раз)

И.п.: то же. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить.

Упражнение «Ладони на мяч» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, мяч на полу между ногами. Наклониться вперед, достать мяч ладонями, вернуться в и.п.

Упражнение «Повернись» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены, мяч перед собой. Повернуться вправо, достать мячом пол; вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

Упражнение «Веселый мяч» (4 раза)

И.п.: стоя, мяч перед ногами на полу. Присесть, покатавать мяч от руки к руке, встать.

Упражнение «Пружинка и подпрыгивание» (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Выполнить 3—4 пружинки (полуприсед, слегка согнуть колени) и 6—18 подпрыгиваний.

Комплекс 9

Упражнение «Хлопок» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки через стороны вперед, хлопок, руки на поясе.

Упражнение «Крылья самолета» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, руки опущены. Вытянуть руки в стороны, вернуться в и.п.

Упражнение «Ладони к пяткам» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, достать ладонями пятки, вернуться в и.п.

Упражнение «Греемся на солнышке» (4 раза)

И.п.: лежа на спине. Повернуться на спину, перевернуться на живот.

Упражнение «Короткие и длинные ноги» (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, руки на поясе. Согнуть ноги в коленях, подтянуть ноги к себе («короткие ноги»), выпрямить их («длинные ноги»).

Упражнение «Зайчик» (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки у головы. Подпрыгивания на месте.

Комплекс 10 (с мячом)

Упражнение «Передай мяч» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, мяч в одной руке. Руки вперед, переложить мяч из одной руки в другую.

Упражнение «Мяч на ладонях» (5 раз)

И.п.: сидя на пятках, мяч в двух руках. Встать на колени, мяч вверх, вернуться в и.п.

Упражнение «Мяч на колено» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в двух руках. Поднять одно колено, мяч на колено, носок оттянуть, вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

Упражнение «Самолет» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, мяч в руках перед грудью. Приподнять голову, плечи, руки вытянуть вперед, мяч приподнять повыше от пола, вернуться в и.п.

Упражнение «Потянись» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч в руках. Потянуться, отвести мяч за голову, вернуться в и.п.

Прыжки в чередовании с ходьбой (10 с 2 раза)

И.п.: ноги вместе, мяч у груди.

Прыжки на двух ногах.

**Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для
детей от 5 до 7 лет**

Комплекс 1

Упражнение «Поднимем ручки» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 правую руку вытянуть вперед, 2 — левую руку вытянуть вперед, 3—4 — одновременно опустить руки.

Упражнение «Наклонимся» (6 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, достать правой (левой) рукой носок правой (левой) ноги; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Сесть — встать» (5 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть на колени, сгруппироваться, коснуться лбом колен, руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Стукни ладонью по полу за спиной» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги скрещены, руки на поясе. 1—2 — повернуться вправо (влево), правой (левой) рукой стукнуть сзади по полу; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Поднимем ручки» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки согнуты в локтях, тыльная сторона рук касается плеч. 1—2 — медленно поднимать руки и голову тянуть вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Поднимем ножку» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую ногу вверх; 2 — поднять левую ногу вверх; 3—4 — медленно опустить обе ноги.

Упражнение «Прыжки» (20 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подпрыгивание на месте.

Комплекс 2

Упражнение «Нарисуй круг» (5 раз)

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки к плечам, локти вниз. 1 — поднять локти вперед; 2 — локти вверх; 3 — отвести локти назад; 4 — локти вниз.

Упражнение «Поднимание рук» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Наклонимся к носочкам» (6 раз)

И.п.: ноги расставлены, руки на поясе. 1 — наклониться к правому (левому) носку; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение «Робот» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки в стороны. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в и.п.

Упражнение «Домик для улитки» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, руки у груди в упоре. 1—2 — выпрямить руки, поднять туловище, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Согнуть, выпрямить» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. 1—2 — согнуть обе ноги, подтянуть колени к себе; 3—4 — выпрямить ноги вперед; 5—6 — колени к себе; 7—8 — вернуться в и.п.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (20 с 2 раза)

Комплекс 3

Упражнение «Хлопок» (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 — отвести руки назад, хлопнуть в ладоши; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Повернись» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — повернуться вправо (влево), хлопнуть в ладоши; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение «Выше ногу» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги выпрямить вперед, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, хлопнуть правой (левой) рукой по колену; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение «Наклоны вперед» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки на коленях. 1—2 — наклониться вперед, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Ласточка» (5 раз)

И.п.: присесть, руки согнуть в локтях перед собой. 1—2 — встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»); 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Ногу назад» (4 раза)

И.п.: стоя в упоре на ладони и колене. 1—2 — поднять прямую правую (левую) ногу назад; 3—4 — вернуться в и.п.

Прыжки с ноги на ногу в чередовании с ходьбой, руки на поясе (15 с 2 раза).

Комплекс 4 (с мешочком)

Упражнение «Волшебник» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки за голову, мешочек в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — вернуться в и.п., мешочек переложить в левую руку. Повторить с другой руки.

Упражнение «Спрячь мешочек» (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мешочек в правой 1—2 — наклониться вперед, мешочек переложить в левую руку ретью вперед; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить с другой руки.

Упражнение «Мешочек на ладони» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мешочек в правой руке. 1—2 — присесть, правую руку вытянуть вперед, мешочек держать на ладони, левая рука на поясе; 3—4 — вернуться в и.п., пере*), жить мешочек в левую руку. То же с другой руки.

Упражнение «Мешочек вперед» (5 раз)

И.п.: лежа на животе, руки с мешочком под подбородком. 1-2- приподнять туловище, руки вытянуть вперед, поднять мешочек выше; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Переложил мешочек» (5 раз)

И.п.: лежа на спине, мешочек в правой руке. 1—2 — поднять вверх прямые ноги, переложить мешочек под коленями в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой руки.

Упражнение «Жонглер» (10 раз)

Перебрасывание и ловля мешочка.

Комплекс 5 (с мячом)

Упражнение «Мяч вверх» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, мяч в опущенных руках; 1 — поднять мяч вверх; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение «Мяч в ворота» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. 1 - мяч вперед; 2 — наклониться вниз, мяч направить между ногами «^вворота» как можно дальше; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Лечь — сесть» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч за головой в прямых руках, ноги прямые на полу. 1—2 — резко взмахнуть руками, сесть; 3—4 — медлен плавно лечь.

Упражнение «Подними мяч выше» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, мяч в выпрямленных руках впереди-2 — поднять мяч выше, ноги от пола не отрывать; 3—4 вернуться в и.п.

Упражнение «Подними» (5 раз)

И.п.: сидя, руки в упоре сзади, мяч зажат между ступнями ног 2 — поднять ноги вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Прыгаем как мячики» (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах.

Комплекс 6 (с гантелями)

Упражнение «Подъемный кран» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны, правую (левую) ногу отставить в сторону и поставить на носок; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение «Наклоны вперед» (6 раз)

И.п.: сидя, ноги вместе, руки к плечам. 1—2 — наклониться вперед, гантели положить около пяток; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Сядь, не урони» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены, гантели в согнутых руках. 1—2 — потянуться руками вперед, встать, руки вытянуты в стороны; 3—4 — потянуться за руками вперед, сесть.

Упражнение «Самолет» (6 раз)

И.п.: лежа на животе, руки в упоре на предплечьях. 1—2 — прогнуться, поднять туловище и ноги вверх, руки с гантелями в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Потянись» (5 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки с гантелями за головой. 1—2 — потянуться гантелями к коленям, плечи и голову оторвать от пола; 3—4 — вернуться в и.п.

Прыжки через гантели вперед, назад (10 с 2 раза).

Комплекс 7 (с мячом)

Упражнение «Вошебник» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке, руки в стороны. 1—2 — опустить руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Удержи мяч на ладони» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, правую руку вперед, мяч на раскрытой ладони; 3—4 — вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку. То же с левой руки.

Упражнение «Прокати мяч» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч в левой руке 1 - 2 - наклониться к левому носку, прокатить мяч к правому носку; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Самолет с грузом» (5 раз)

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке. 1—2 — приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п., мяч переложить в левую руку. То же с другой руки.

Упражнение «Переложи мяч» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке; 1—2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой руки.

Упражнение «Не задень» (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки в упоре сзади на ладони, мяч на полу перед носками ног. 1—2 — ноги врозь; 3—4 — вернуться в и.п.

Комплекс 8 (с гимнастической палкой)

Упражнение «Вперед» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги расставить, палку вниз, хват шире плеч. 1—2 — палку вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «За голову» (6 раз)

И.п.: то же. 1 — палку вперед; 2 — за голову; 3 — вверх; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Прокати» (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 1—4 — наклониться вперед, катить палку дальше вперед; 5—8 — катить палку обратно, вернуться в и.п.

Упражнение «Поворот» (6 раз)

И.п.: стоя на коленях, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — повернуться вправо; 3 — повернуться влево; 2—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Потрудись» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки в упоре с боков, палка на полу впереди. 1—2 — ноги врозь к концам палки; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Подскоки» (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе, палка на полу, одна нога стоит перед палкой. 1—2 — подпрыгивать и менять ноги.

Комплекс 9 (с обручем)

Упражнение «Следи за обручем» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги расставить, обруч в опущенных руках, хватом за середину. 1 — поднять обруч вперед; 2 — вверх; 3 — вперед; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Рули» (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги расставить, обруч впереди. 1—2 — поворот обруча вправо-влево; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Посмотри назад» (5 раз)

И.п.: стоя на коленях, обруч в опущенных руках. 1—2 — повернуться вправо (влево), руки выпрямить, посмотреть через обруч; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Положи и возьми» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, нош врозь, обруч вверх. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч; 3—4 — сесть прямо, руки на поясе; 5—6 — наклониться вперед, взять обруч; 7—8 — вернуться в и.п.

Упражнение «Пролезь» (5 раз)

И.п.: стоя в обруче. 1 — присесть, взять обруч; 2 — выпрямиться; 3 — обруч поднять вверх; 4 — обруч положить к плечам, перехватить руками, положить.

Упражнение «Покрути и попрыгай» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, обруч стоит на полу, держим его пальцами рук. 1—8 — раскручивать обруч; 8—16 — прыгать в обруче на двух ногах.

Комплекс 10. Стретчинг

Упражнение «Дерево» (4 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

Упражнение «Звезда» (4 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдаль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — руки опустить, расслабиться, выдох.

Упражнение «Самолет» (2 раза)

И.п.: лежа на мяче, на животе. Поднять вверх в стороны прямые руки, прогнуться в спине.

Упражнение «Лягушка» (4 раза)

И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1 — согнуть ноги в коленях сложить их подошвами вместе, притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу, 3 4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

Упражнение «Слоник» (4 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони — на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение «Черепашка» (2 раза)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Упражнение «Лисичка» (4 раза)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую

(левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

Упражнение «Рыбка» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1 — вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2 — на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

Упражнение «Цапля» (4 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, удерживать равновесие.

Расписание занятий

<i>Группа</i>	<i>вторник</i>	<i>четверг</i>
<i>4 - 5 лет</i>	<i>10.40 – 11.00</i>	<i>16.20 – 16.40</i>
<i>5 - 6 лет</i>	<i>11.15 – 11.40</i>	<i>16.50 – 17.15</i>
<i>6 - 7 лет</i>	<i>11.50 — 12.20</i>	<i>15.30 — 16.00</i>

Перечень методических пособий

Для успешной реализации программы разработано методическое обеспечение:

1. Календарно-тематическое планирование
2. Подобраны и разработаны планы-конспекты занятий.
3. Разработаны методики мониторинга воспитанников.

Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Фитнес (занятия на тренажерах)» направлена на:

1. воспитание интереса к физической культуре и спорту, бережного отношения к своему здоровью;
2. формирование ЗОЖ;
3. развитие волевых качеств;
4. воспитание взаимовыручки, доброжелательности и уважения к своим товарищам, желания прийти на помощь в трудной ситуации.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в спортивных мероприятиях учреждения и города.

В результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям спортом и физкультурой, уровня личностных достижений воспитанников, привлечение родителей к активному участию в спортивных мероприятиях детского сада.

Список литературы:

1. Алабин В. Г. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре: справочник /В. Г. Алабин, А. А. Скрипко, 1999 г.
2. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.

3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и другие. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет - М., 1987г.
4. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – Москва, 2006 г.
5. Железняк Н. Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М, 2009 г.
6. Занятия с тренажёрами / Л. Жукова, Ю. Шершнева / Дошкольное воспитание, 2007. №1.
7. Карманова Л. В., В. Н. Шебенко. Физическая культура в старшей группе детского сада, 1987 г.
8. Конторович М. М., Л. И. Михайлова. Подвижные игры в детском саду. – М, 1987 г.
9. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 416с.
10. Чечета М. В.. Фитбол – гимнастика в детском саду /М. В. Чечета // Минская школа сегодня. 2003. №9.