

Принято  
на Педагогическом совете  
Протокол №1 от «30» августа 2022 г

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Каргасокский д/с №27»

/Нестерова С.А./

Приказ № 139 от «30» августа 2022 г.

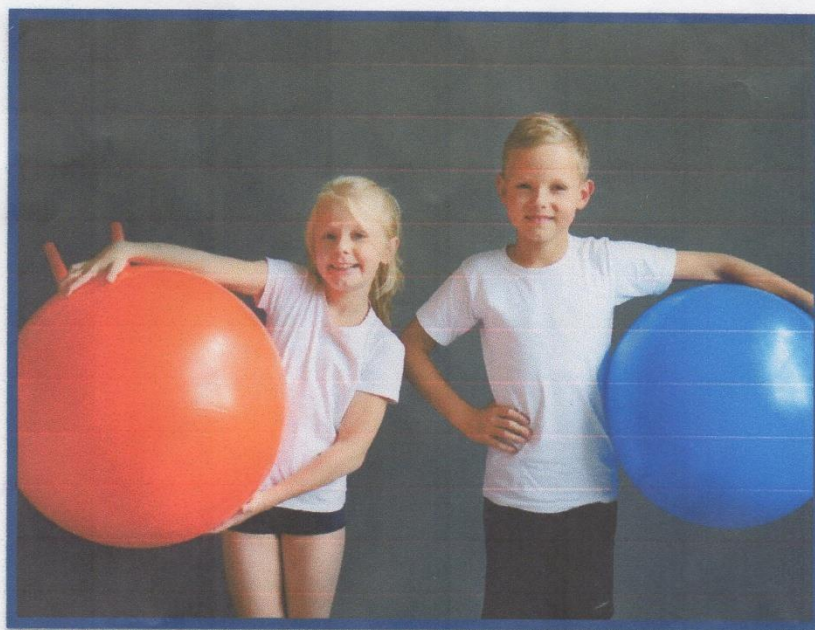


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации – 2 года



Составила:  
Абрамова С.С.

Каргасок 2022

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1.Актуальность	3
1.2.Направленность программы	3
1.3.Педагогическая целесообразность	3
1.4.Новизна	4
1.5.Цель и задачи программы	4
1.6.Отличительные особенности программы	5
1.7.Возрастные особенности детей	5
1.8.Сроки реализации программы	9
1.9.Формы и методы работы	9
1.10. Формы подведения итогов программы	9
2. Учебно-тематический план	
2.1.Содержание учебного плана	
3. Календарный учебный график	
4. Условия реализации программы	
4.1.Материально-техническое обеспечение	
4.2.Кадровое обеспечение	
5. Оценочные и методические материалы	
5.1. Методические материалы	
5.2.Приемы и методы организации образовательного процесса	
6. Список литературы	
Приложение 1	

Приложение 1

Приложение 2

## **1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 2014 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации: методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
7. Постановление Администрации Каргасокского района от 26.07.2018 г. №191 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании «Каргасокский район» (в редакции постановления Администрации Каргасокского района от 19.12.2018 №446; от 26.07.2019 №174; от 25.10.2019 №234; от 09.08.2021 №197.)

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области «Физическое развитие».

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно – спортивной направленности, предназначена для детей 5-7 лет и рассчитана на 2 года.

### **1.1. Актуальность**

Слово «Фитнес» происходит от английского «tobefit» - быть в форме. А это значит – хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Привычки и отношение к фитнесу также развиваются в течение детства и продолжают усиливаться с юности до зрелости.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон.

Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника.

Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся: форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении.

В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу

### **1.2. Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» - физкультурно-спортивной направленности направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **1.3. Педагогическая целесообразность**

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степаэробики. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

#### **1.4. Новизна**

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

#### **1.5. Цель и задачи**

**Цель:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

##### **Оздоровительные**

- укрепление опорно – двигательного аппарата детей 5-6 лет; профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно – сосудистой и нервной системы.

##### **Развивающие**

- развитие физических качеств детей 5-6 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

##### **Образовательные**

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ – аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

### **Воспитательные**

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

#### **1.6. Отличительные особенности программы**

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 танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. 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, красивой походке, 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

#### **1.7. Возраст детей участвующий в реализации программы**

Программа рассчитана на детей 5-7 лет. Количественный состав группы 14 человек. Необходимо учитывать, что для успешного освоения программы занятия в группе должны сочетаться с индивидуальной помощью педагога каждому ребенку, поэтому оптимальное количество детей в группе должно быть не более 15 человек. Продолжительность одного занятия – в старшей группе - не более 25 минут, в подготовительной группе – не более 30 минут

#### **1.7. Возрастные особенности развития детей 5-6 лет.**

Возрастной период от 5-6 лет называют периодом «первого вытяжения». За один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста-0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь

серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие. Это касается и степ-платформы. Поэтому во избежание травм на первых же занятиях необходимо четко объяснить детям все правила техники выполнения упражнений на степе.

Позвоночный столб ребенка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. При излишней массе, а также при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений или выполнения упражнений более сложного характера, инструктор по физической культуре должен следить за посильностью физических нагрузок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

Диспропорционально формируются у дошкольника и некоторые суставы.

У детей 5-6 лет, незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К этому времени у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кисти рук. Поэтому дети относительно легко осваивают упражнения в ходьбе, беге и прыжках.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибуляторных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом эти показатели улучшаются. Следует отметить, что при выполнении упражнений в равновесии девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой.

При проведении ОРУ, а также при выполнении упражнений на степ платформе в сочетании с движениями рук, инструктор по физической культуре должен учитывать, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вперед, вверх, вправо, влево и т.д.

У детей 5-6 лет появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков и качественно улучшает их, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга ребенка шести лет составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение. Не сколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет присутствуют динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Что касается развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то к 5 годам размеры сердца ребенка увеличиваются в 4 раза, по сравнению с периодом новорожденного. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.



Средняя частота пульса ребенка составляет 92-95 уд./мин. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Важно соблюдать температурный режим в помещении и следить за влажностью воздуха, иначе нарушение данных показателей может привести к заболеваниям органов дыхания.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Исходя из исследований по определению общей выносливости детей, можно сказать, что резервные возможности сердечно-сосудистой системы и дыхательной у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

### **Возрастные особенности развития детей 6-7 лет.**

Физическое воспитание детей 6-7 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела - 2-3 кг, а обхват грудной клетки - 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее - мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

Важным в реализации системы физического воспитания детей является знание их личностных качеств, физического и психического здоровья, стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Учитывая анатомо-физиологические особенности ребенка, можно в нужном направлении влиять на его развитие. Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно детей 6-7 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

Данные развития молодого организма используются для рационального формирования физических нагрузок, которые осуществляются в соответствии с возрастными особенностями детей и особенностями различных видов физических упражнений. На основе этих данных строится педагогический и медицинский контроль в процессе физического воспитания детей. Для нормального планирования физических нагрузок необходимо учитывать ряд факторов, которые влияют на закономерность развития организма. Без учета этих факторов планирование положительных сдвигов в органах и системах организма под влиянием физических нагрузок может быть неосуществленным. К факторам, которые положительно или отрицательно влияют на развитие молодого организма, следует отнести акселерацию, гиподинамию, гетерохронизм, загрязненность окружающей среды.

Акселерация – ускоренное развитие организма ребенка.

Гиподинамия – уменьшение силы, причиной ее могут быть физические, физиологические и социальные факторы.

Гипокинезия – это симптомы двигательных расстройств, которые отражаются в пониженной двигательной активности.

Особенностями строения и развития скелета детей является то, что окостенение скелета в этом возрасте еще не закончено, причем эти процессы проходят неравномерно. Из-за значительной подвижности и гибкости позвоночника часто бывают случаи деформации нормальных его сгибов. Это нужно учитывать при планировании и проведении педагогического процесса в физическом воспитании. Различные толчки во время приземления с большой высоты, неравномерная нагрузка на нижние конечности могут негативно повлиять на смещение костей таза и их рост. Кроме того, большие физические нагрузки могут быть причиной формирования плоскостопия у детей.

Прирост силы, связанный с возрастными изменениями, происходит в определенной степени независимо от физических нагрузок. Но под влиянием физических занятий сила мышц в возрастном аспекте увеличивается значительно быстрее. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей развитие тормозных процессов. Кратковременные скоростно-силовые упражнения младшие школьники выполняют достаточно легко. Поэтому на занятиях с детьми 6-7 лет применяются прыжковые, акробатические упражнения, а также динамические упражнения на гимнастических приборах.

Медленный бег может с успехом использоваться в качестве основного средства развития общей выносливости в этом возрасте.

Двигательные навыки у 6-7-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы.

При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста следует помнить, что их необходимо ограничивать в значительных мышечных напряжениях, связанных с длительным сохранением той или иной недвижимой позы, переносом тяжестей. Вместе с тем, длительное ограничение необходимой двигательной активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижению психической и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой систем и обмена веществ.

Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.



### 1.8.Сроки реализации программы

Программа рассчитана на два учебных года обучения.

Общее количество часов для детей 5-6 лет – 30 академических часов.

Общее количество часов для детей 6-7 лет – 30 академических часов.

### 1.9.Формы и режим занятий

Программа основывается на адекватных возрасту формах и методах работы с детьми старшего дошкольного возраста, используется групповая форма работы. Основной формой взаимодействия педагога с детьми является игровое занятие, проводимое во второй половине дня. Учебная нагрузка – 1 занятия в неделю, 4 занятий в месяц. Длительность занятия 25 минут для детей 5-6 лет, 30 минут для детей 6-7 лет.

### 1.10. Ожидаемые результаты

#### Первый год обучения

- 1.Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;
- 2.Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
- 3.Развитие двигательных творческих способностей;
- 4.Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

#### Второй год обучения

- 1.Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- 2.Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач
- 3.Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

### 1.11. Формы подведения итогов программы

В ходе непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности проводится мониторинг промежуточных результатов и оценка итоговых результатов усвоения детьми двигательных умений и навыков движений с мячом. Он осуществляется в конце каждого психологического возраста, и по его результатам можно делать выводы об успешности решения образовательных задач. Если тот или иной показатель сформирован у ребенка и соответственно наблюдается в его деятельности, инструктор по физической культуре, воспитатель ставят уровень «высокий». Если тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво, ставится «средний уровень». Эти оценки отражают состояние нормы развития двигательных умений и навыков движений с мячом, и проведения дальнейшей специальной диагностической работы не требуется. Если тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребенка (ни в совместной со взрослым, ни в самостоятельной деятельности), возможно создание специальных ситуаций, провоцирующих его проявление (инструктор по физической культуре, воспитатель может предложить соответствующее задание, попросить ребенка что-либо сделать и т.д.). Если же указанный показатель не проявляется ни в одной из ситуаций, ставится оценка «низкий уровень».

#### График проведения мониторинга

Контроль	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Вводный	Сентябрь 1-2 неделя	Сентябрь 1-2 неделя
Итоговый	Май 3-4 неделя	Май 3-4 неделя

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются:

- ✓ мастер-класс с участием родителей и детей,
- ✓ итоговые занятия,
- ✓ фото, видео материалы.

#### 2. Учебно – тематический план для детей 5-6 лет

#### Пояснительная записка к учебно – тематическому плану программы

Программа направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и гармоничное физическое развитие. А также формирует у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через разнообразные формы двигательной активности.

	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего минут	Теория (минут)	Практика (минут)	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу. Диагностика	25			Проводится в сентябре, группами
2	Степ – аэробика	25	5	20	рефлексия
3	Игровой стретчинг «Колобок»	25	5	20	рефлексия
4	«Поиграй –ка с нами, обруч!»	25	5	20	рефлексия
5	Игровой стретчинг «Теремок»	25	5	20	рефлексия
6	Силовая гимнастика с мячом. Степ - аэробика	25	5	20	рефлексия
7	Игровой стретчинг сказка «Лесовички»	25	5	20	рефлексия
8	«Зумба Kids», йога	25	5	20	рефлексия
9	Силовая гимнастика с гимнастическими палками «Палочка – помогалочка»	25	5	20	рефлексия
10	Игровой стретчинг «Лесовички 2»	25	5	20	рефлексия
11	Степ – аэробика	25	5	20	рефлексия
12	Игровой стретчинг сказка «Невоспитанный мышонок»	25	5	20	рефлексия
13	Танцевальная аэробика	25	5	20	рефлексия
14	Игровой стретчинг «Лягушонок и лошадка»	25	5	20	рефлексия
15	«Зумба Kids», йога	25	5	20	рефлексия
16	Танцевальная аэробика	25	5	20	рефлексия
17	Игровой стретчинг сказка «Кто я!»	25	5	20	рефлексия
18	Танцевальная аэробика	25	5	20	рефлексия
19	Игровой стретчинг «У солнышка в гостях»	25	5	20	рефлексия
20	Силовая гимнастика на степсах	25	5	20	рефлексия
21	Игровой стретчинг сказка «Как зайцы волка напугали»	25	5	20	рефлексия
22	«Зумба Kids», йога	25	5	20	рефлексия
23	Фитнес тренировка с	25	5	20	рефлексия

	гимнастическими резинками				
24	Игровой стретчинг «Как мышонок Пик себе друзей искал»	25	5	20	рефлексия
25	Силовая гимнастика с гимнастическими резинками на степ платформах	25	5	20	рефлексия
26	Игровой стретчинг по сказке «Серая звездочка»	25	5	20	рефлексия
27	Фитнес – тренировка с воздушными шарами «Нам весело!»	25	5	20	рефлексия
28	Игровой стретчинг – сказка «Удав, кролик и черепаха»	25	5	20	рефлексия
29	«Зумба Kids», йога	25	5	20	рефлексия
30	Итоговое открытое занятие «Маленькие звезды»	25	5	20	рефлексия
31	Итоговая диагностика физического развития детей	25	5	20	рефлексия

	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего минут	Теория (минут)	Практика (минут)	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу Диагностика	30			Проводится в сентябре, группами
2	Степ – аэробика	30	5	25	рефлексия
3	Игровой стретчинг «Два колдуна» (часть 1)	30		25	
4	Силовая гимнастика с мячом на степ - платформах	30	5	25	рефлексия
5	Игровой стретчинг сказка «Два колдуна» (часть 2)	30	5	25	рефлексия
6	Степ – аэробика, силовая гимнастика с гантелями	30	5	25	рефлексия
7	Игровой стретчинг сказка «Кто поможет воробью?»	30	5	25	рефлексия
8	«Зумба Kids», детская йога	30	5	25	рефлексия
9	Силовая гимнастика с гимнастическими палкам	30	5	25	рефлексия
10	Игровой стретчинг «Волшебные яблоки»	30	5	25	рефлексия
11	Степ - аэробика	30	5	25	рефлексия
12	Игровой стретчинг сказка «Спать пора»	30	5	25	рефлексия
13	Танцевальная аэробика	30	5	25	рефлексия
14	Игровой стретчинг «Воробей и карасик»	30	5	25	рефлексия
15	«Зумба Kids», детская йога	30	5	25	рефлексия
16	Танцевальная аэробика	30	5	25	рефлексия
17	Игровой стретчинг сказка	30	5	25	рефлексия

	«Кто я!»				
18	Танцевальная аэробика	30	5	25	рефлексия
19	Игровой стретчинг «Птица найденыш»	30	5	25	рефлексия
20	Силовая гимнастика на степсах	30	5	25	рефлексия
21	Игровой стретчинг сказка «Как зайцы волка напугали»	30	5	25	рефлексия
22	«Зумба Kids», йога	30	5	25	рефлексия
23	Фитнес тренировка с гимнастическими резинками	30	5	25	рефлексия
24	Игровой стретчинг сказка «Как у слоника хобот появился»	30	5	25	рефлексия
25	Акробатика, силовая гимнастика на степсах с гимнастическими резинками	30	5	25	рефлексия
26	Игровой стретчинг «Как медвежонок сам себя напугал»	30	5	25	рефлексия
27	Фитнес – тренировка с воздушными шарами «Нам весело!»	30	5	25	рефлексия
28	Игровой стретчинг – сказка «Ёженька»	30	5	25	рефлексия
29	«Зумба Kids», йога	30	5	25	рефлексия
30	Итоговое открытое занятие «Маленькие звезды»	30	-	30	рефлексия
31	Итоговая диагностика физического развития детей	30	5	25	рефлексия

## 2.1. Содержание учебного плана 5-6 лет

### **Занятие 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.**

**Теория:** Познакомить детей с правилами техники безопасности на занятиях. Прием контрольных нормативов

#### **Практика:**

- Упражнение «Фламинго» - удержание равновесия на одной ноге, руки на пояс (сек)
- Упражнение «Ровная дорожка» - носок одной ноги к пятке другой, руки опущены вниз (сек)
- Упражнение на гибкость - наклон вниз с гимнастической скамейке, ноги не сгибать (см)
- Ритмичность – повторение движений, ритм
- Бег на скорость (сек)
- Упражнение на пресс (количество)

### **Занятие 2 Степ – аэробика.**

**Теория:** познакомить детей с термином «Степ – аэробика», рассказать детям сведения о пользе занятий степ – аэробикой; развивать умение слушать музыку и двигаться в такт музыки; развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве; развивать мышечную силу ног.

#### **Практика:**

- Учить правильному выполнению степ – шагов на степсах (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка)
- Разучить аэробные шаги

- Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе
- Разучить комплекс №1 на степ - платформах

Подвижная игра «Паук»

Упражнение Хатха – йоги поза «Извивка»

### Занятие 3 Игровой стретчинг по сказке «Колобок»

**Теория:** обучение созданию образа сказочных персонажей

**Задачи:**

1. Развивать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса
2. Воспитание интереса к устному народному творчеству у детей с помощью потешек и народной игры

**Практика:**

- Упражнение «Солнышко»
- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Бег»
- Упражнение «Зайка»
- Упражнение «Лисичка»
- Упражнение «Волчата»
- Упражнение «Медвежонок»
- Подвижная игра «Злой леший»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Извивка»

### Занятие 4 Фитнес – тренировка «Поиграй-ка с нами , обруч»

**Теория:** учить раскручивать обруч на полу; закреплять умение согласовано двигать руками и ногами; содействовать развитию памяти, выносливости, внимания; воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.

**Практика:**

Вводная часть (1 мин)

1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук.
2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка».
3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево.
4. Игровое упражнение «Веселые ножки».
5. Пружинистый шаг, руки на поясе
6. Игровое упражнение «Обезьянки»
7. Стрейчинг «Домик»

Основная часть: Степ – аэробика с обручем

1. Упражнение «Покажи обруч»
2. Упражнение «Встанем»
3. Упражнение «Окошечко»
4. Упражнение «Кик»
5. Упражнение «Махи в сторону».
6. Упражнение «Арабеск»

Силовая гимнастика на степ – платформе с обручем

1. Упражнение «Повернись»
2. Упражнение «Поднимись»
3. Упражнение «Солнышко».
4. Упражнение «Прыгунчик»
5. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Море волнуется раз» с использованием упражнений стретчинга.

- Упражнение «Дуб»
- Упражнение «Вафелька»
- Упражнение «Самолет»

- Упражнение «Колобок»
- Подвижная игра «Злой леший»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Извивка»

### **Занятие 5 Игровой стретчинг по сказке «Теремок»**

**Теория:** осуществлять гармоничное психофизическое развитие личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Обучать детей разным видам имитационных движений игрового стретчинга; содействовать развитию чувства ритма, координации движений; развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость; развивать внимание, память, воображение. Способствовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия; содействовать развитию дыхательной системы.

#### **Практика:**

- Упражнение «Солнышко»
- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Лягушка»
- Упражнение «Зайка»
- Упражнение «Лисичка»
- Упражнение «Волчата»
- Упражнение «Медвежонок»
- Упражнение «Бег»
- Упражнение «Воздушный шарик»
- Упражнение «Волшебные елочки»
- Подвижная игра «Теремок»

**Цель:** Создание условий для развития двигательной активности детей. Развивать умение взаимодействовать друг с другом.

- Упражнение Хатха – йоги поза «Извивка»

### **Занятие 6 Степ – аэробика, силовая гимнастика с мячом**

**Теория:** создание условий для повышения уровня физической подготовленности и приобщения к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

- упражнять в подбрасывании и ловле мяча стоя на степ-платформе;
- упражнять в отбивании мяча об пол и ловле его, стоя на степ-платформе;
- развивать мышечную силу и выносливость, эмоциональную закрепощенность;
- воспитывать привычку к занятиям физической культурой.

#### **Практика:**

##### **Вводная часть**

- 1.Маршировка по кругу (30 с).
- 2.Ходьба спиной вперед (35 с).
- 3.Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (35 с).
- 4.Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе (35 с).

##### **Основная часть**

Степ-аэробика с мячом (5 мин).

- 1.Упражнение «Разминка стопы» (6 раз)
- 2.Упражнение «Встанем» с мячом (6 раз)
- 3.Упражнение «Плие» (6 раз)
4. Упражнение «Хоп» (6 раз)
5. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)
6. Упражнение «Боковой подъем» с мячом (6 раз)
7. Упражнение «Крест» с мячом (6 раз)
8. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Трубач» (6 раз)

Упражнение «Каша кипит» (6 раз)

Силовая гимнастика на степ-платформе с мячом (4 мин).

1. Упражнение «Наклонись» с мячом (6 раз)



2. Упражнение «Мостик» с мячом (6 раз)
3. Упражнение «Ванька-встанька» (6 раз)
4. Упражнение «Дельфин» (5 раз)
5. Повторить степ – аэробику Комплекс №1

- Подвижная игра «Воевода»

Цель: упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

- Упражнение Хатха – йоги поза «Извивка»

### **Занятие 7 Игровой стретчинг по сказке «Лесовички»**

**Теория:** познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей

#### **Практика:**

- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Домик»
- Упражнение «Книжка»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Паучок»
- Упражнение «Ящерица»
- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Маятник»
- Упражнение «Лодочка»
- Упражнение «Бег»
- Подвижная игра «Воевода»

Цель: упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

- Упражнение Хатха – йоги поза «Извивка»

### **Занятие 8 «Зумба Kids»**

**Теория:** обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;

развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.

обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги

**Практика:** повторение цикла ритмических упражнений под музыку.

#### **Детская йога**

**Теория:** изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; — формировать правильную осанку и равномерное дыхание; — совершенствовать двигательные умения и навыки детей; — учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги); — вырабатывать равновесие, координацию движений.

#### **Практика:**

«Песня волшебника Сулеймана» (музыка «Песня волшебника Сулеймана»)

Упражнение образного характера . Направлено на формирование правильной осанки. развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

### **Занятие 9 Силовая гимнастика с гимнастическими палками «Палочка помогалочка»**

**Теория:** коррекция осанки, подвижность в плечевых суставах

#### **Практика:**

#### **Вводная часть**

1. Маршировка по кругу (30 с).
2. Ходьба спиной вперед (35 с).
3. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (35 с).
4. Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе (35 с).

Основная часть

Степ-аэробика с гимнастическими палками (5 мин).

Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).

1. Упражнение «Наклонись» с палкой (6 раз)
2. Упражнение «Мостик» с палкой (6 раз)
3. Упражнение «Ванька-встанька» (6 раз)
4. Упражнение «Дельфин» (5 раз)

\* Повторить степ – аэробику Комплекс №1

- Подвижная игра «Цирковые лошадки»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Аист»

### **Занятие 10 Игровой стретчинг по сказке «Лесовички» часть 2**

**Теория:** познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

**Практика:**

- Упражнение «Кошечка»
- Упражнение «Книжка»
- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Паучок»
- Упражнение «Ящерица»
- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Орешек»
- Упражнение «Ель»
- Подвижная игра «Цирковые лошадки»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Аист»

### **Занятие 11 Степ – аэробика**

**Теория:** повторить степ – шаги; разучить новые связки шагов; закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук

**Практика:**

Правильное выполнение степ – шагов на стечах

- Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.
- Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.
- Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.
- Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колена стремиться чуть вперед.
- Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

- Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.
- Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

#### Разучивание новых степ шагов

- Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.
- Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.
- Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.
- Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).
- Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.
- Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.
- Разучить Комплекс №2 степ - аэробики
- Подвижная игра «Пингвина на льдине»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Аист»

#### Занятие 12 Игровой стретчинг по сказке «Невоспитанный мышонок»

**Теория:** познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

#### **Практика:**

- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Зайчик»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Бег»
- Упражнение «Птица»
- Упражнение «Орешек»
- Упражнение «Рыбка»
- Упражнение «Лягушка»
- Упражнение «Летучая мышь»
- Подвижная игра «Пингвина на льдине»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Аист»

#### Занятие 13 Танцевальная аэробика

**Теория:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов аэробики; способствовать точности воспроизведения движений, скорости и точности; согласованности движения под счет.

#### **Практика:**

- Строевая подготовка
- Разминка ОРУ под музыку
- Аэробная часть: изучение элементов аэробики

- Разучивание элементов для танцевальной композиции «Зажигай!» («Я рисую небо, я рисую солнце»)
- Подвижная игра «Уголки»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Аист»

#### **Занятие 14 Игровой стретчинг по сказке «Лягушонок и лошадка»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

##### **Практика:**

- Упражнение «Лягушонок»
- «Рак»
- «Горка»
- «Лисичка»
- «Ходьба»
- «Ящерица»
- «Лошадка»
- «Аист»
- «Рыбка»
- Подвижная игра «Уголки»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Аист»

#### **Занятие 15 Зумба Kids, детская йога**

**Теория:** обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;

развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.

обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги

**Практика:** повторение цикла ритмических упражнений под музыку.

##### **Детская йога**

**Теория:** изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; — формировать правильную осанку и равномерное дыхание; — совершенствовать двигательные умения и навыки детей; — учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги); — вырабатывать равновесие, координацию движений.

##### **Практика:**

«Песня волшебника Сулеймана» (музыка «Песня волшебника Сулеймана»)

Упражнение образного характера . Направлено на формирование правильной осанки. развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

#### **Занятие 16 Танцевальная аэробика**

**Теория:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов аэробики; способствовать точности воспроизведения движений , скорости и точности; согласованности движения под счет.

##### **Практика:**

- Строевая подготовка
- Разминка ОРУ под музыку
- Аэробная часть: повторение элементов аэробики (Комплекс №3)
- Повторение элементов для танцевальной композиции «Зажигай!» («Я рисую небо, я рисую солнце»)
- Подвижная игра «Паучок»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Алмаз»

#### **Занятие 17 Игровой стретчинг по сказке «Кто я?»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

**Практика:**

- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Страус»
- Упражнение «Кошечка»
- Упражнение «Бабочка»
- Упражнение «Носорог»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Бег»
- Упражнение «Рыбка»
- Упражнение «Лошадка»
- Подвижная игра «Паучок»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Алмаз»

**Занятие 18 Танцевальная аэробика**

**Теория:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов аэробики; способствовать точности воспроизведения движений, скорости и точности; согласованности движения под счет.

**Практика:**

- Строевая подготовка
- Разминка ОРУ под музыку
- Аэробная часть: повторение элементов аэробики (Комплекс №3)
- Повторение элементов для танцевальной композиции «Зажигай!» («Я рисую небо, я рисую солнце»)
- Подвижная игра «День и ночь» (на фитболах)
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

**Занятие 19 Игровой стретчинг по сказке «У солнышка в гостях»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

**Практика:**

- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Зернышко»
- Упражнение «Бабочка»
- Упражнение «Сорока»
- Упражнение «Кошечка»
- Упражнение «Улитка»
- Упражнение «Ежик»
- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Месяц»
- Подвижная игра «День и ночь» (на фитболах)
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

**Занятие 20 Силовая гимнастика на ступах**

**Теория:** закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук; развивать умение работать в общем темпе с предметами – средний мяч; разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед с махом в сторону; развивать умение твердо стоять на степ – платформе; разучить комплекс №4.

**Практика:**

- Строевая подготовка
- Разминка ОРУ на степ – платформах с мячом
- Разучивание Комплекса №5

- Силовая тренировка на степях с мячом
- Игра средней подвижности «Я люблю степ»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»
- Рефлексия

### **Занятие 21 Игровой стретчинг по сказке «Как зайцы волка напугали»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

#### **Практика:**

- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Бег»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Птица»
- Упражнение «Зайчик»
- Упражнение «Рыбка»
- Упражнение «Лошадка»
- Упражнение «Корова»
- Упражнение «Бег»
- Игра средней подвижности «Я люблю степ»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»
- Рефлексия

### **Занятие 22 «Зумба Kids», детская йога**

**Теория:** обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;

развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.

обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги

**Практика:** повторение цикла ритмических упражнений под музыку.

#### **Детская йога**

**Теория:** изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; — формировать правильную осанку и равномерное дыхание; — совершенствовать двигательные умения и навыки детей; — учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги); — вырабатывать равновесие, координацию движений.

#### **Практика:**

«Песня волшебника Сулеймана» (музыка «Песня волшебника Сулеймана»)

Упражнение образного характера . Направлено на формирование правильной осанки. развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

### **Занятие 23 Фитнес тренировка с гимнастическими резинками**

**Теория:** познакомить детей с термином «фитнес резинка»; рассказать о пользе упражнений с фитнес резинками; повысить показатели силы и выносливости у детей; улучшить растяжку и мобильностью

#### **Практика:**

- Вводная часть
- Разминка
- Силовая тренировка с фитнес резинками
  - Ходьба
  - глубокие приседы
  - «Лягающийся ослик»
  - подъем голени



- приседы с махами в сторону
- Подвижная игра «Воробьи – вороны»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

#### **Занятие 24 Игровой стретчинг по сказке «Как мышонок Пик себе друзей искал»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

#### **Практика:**

- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Лягушка»
- Упражнение «Бег»
- Упражнение «Птица»
- Упражнение «Ящерица»
- Упражнение «Пчелка»
- Подвижная игра «Воробьи – вороны»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

#### **Занятие 25 Силовая тренировка с гимнастическим резинками на степ платформах**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями с фитнес резинками; рассказать о пользе упражнений с фитнес резинками; повысить показатели силы и выносливости у детей; улучшить растяжку и мобильность

#### **Практика:**

- Вводная часть
- Разминка
- Силовая тренировка с фитнес резинками на степ платформах
  - Подвижная игра «Цветной попкорн»
  - Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

#### **Занятие 26 Игровой стретчинг по сказке «Серая звездочка»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

#### **Практика:**

- Упражнение «Лягушка»
- Упражнение «Веточка»
- Упражнение «Пчелка»
- Упражнение «Ящерица»
- Упражнение «Паучок»
- Упражнение «Гусеница»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Бабочка»
- Упражнение «Маятник»
- Подвижная игра «Цветной попкорн»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

#### **Занятие 27 «Фитнес тренировка с воздушными шарами «Нам весело!»**

**Теория:** упражнения с предметами способствуют совершенствованию координационных способностей дошкольников

#### **Практика:**

- Вводная часть
- Разминка с воздушными шарами
- Подвижная игра «Гонки», «Сороконожки»

- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

### **Занятие 28 Игровой стретчинг по сказке «Удав, кролик и черепаха»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

#### **Практика:**

- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Птица»
- Упражнение «Зайчик»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Лошадка»
- «Упражнение «Черепашка»
- Упражнение «Ящерица»
- Подвижная игра «Гонки», «Сороконожки»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

### **Занятие 29 «Зумба Kids», детская йога**

**Теория:** обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;

развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.

обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги

**Практика:** повторение цикла ритмических упражнений под музыку.

#### **Детская йога**

**Теория:** изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; — формировать правильную осанку и равномерное дыхание; — совершенствовать двигательные умения и навыки детей; — учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги); — выработать равновесие, координацию движений.

#### **Практика:**

«Песня волшебника Сулеймана» (музыка «Песня волшебника Сулеймана»)

Упражнение образного характера . Направлено на формирование правильной осанки. развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

### **Занятие 30 Итоговое открытое занятие «Маленькие звезды»**

### **Занятие 31 Итоговая диагностика физического развития детей.**

**Теория:** Подведение итогов. Прием контрольных нормативов

#### **Практика:**

- Упражнение «Фламинго» - удержание равновесия на одной ноге, руки на пояс (сек)
- Упражнение «Ровная дорожка» - носок одной ноги к пятке другой, руки опущены вниз (сек)
- Упражнение на гибкость - наклон вниз с гимнастической скамейке, ноги не сгибать (см)
- Ритмичность – повторение движений, ритм
- Бег на скорость (сек)
- Упражнение на пресс (количество)

### **2.3.Содержание учебного плана по программе «Детский фитнес» для детей 6 - 7 лет**

#### **Занятие 1.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.**

**Теория:** Познакомить детей с правилами техники безопасности на занятиях. Прием контрольных нормативов

#### **Практика:**

- Упражнение «Фламинго» - удержание равновесия на одной ноге, руки на пояс (сек)
- Упражнение «Ровная дорожка» - носок одной ноги к пятке другой, руки опущены вниз (сек)
- Упражнение на гибкость - наклон вниз с гимнастической скамейке, ноги не сгибать (см)

- Ритмичность – повторение движений, ритм
- Бег на скорость (сек)
- Упражнение на пресс (количество)

### **Занятие 2 Степ – аэробика**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями на степ платформе. Дать детям сведения о пользе занятий степ – аэробикой. Развивать умение слушать музыку и двигаться в такт музыки. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.

- Учить правильному выполнению степ – шагов на степах (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка)
- Разучить аэробные шаги
- Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе
- Разучить комплекс №1 на степ - платформах
- Подвижная игра «Паук»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Извивка»

### **Занятие 3 Игровой стретчинг по сказке «Два колдуна» (часть 1)**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

#### **Практика:**

- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Орешек»
- Упражнение «Бег»
- Упражнение «Пчелка»
- Упражнение «Рыбка»
- Упражнение «Птица»
- Упражнение «Кораблик»
- Подвижная игра «Паук»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Извивка»

### **Занятие 4 Степ – аэробика, силовая гимнастика с мячом**

**Теория:** создание условий для повышения уровня физической подготовленности и приобщения к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

—упражнять в подбрасывании и ловле мяча стоя на степ-платформе;

—упражнять в отбивании мяча об пол и ловле его, стоя на степ-платформе;

—развивать мышечную силу и выносливость, эмоциональную закрепощенность;

—воспитывать привычку к занятиям физической культурой.

#### **Практика:**

##### **Вводная часть**

1.Маршировка по кругу (30 с).

2.Ходьба спиной вперед (35 с).

3.Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (35 с).

4.Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе (35 с).

##### **Основная часть**

Степ-аэробика с мячом (5 мин).

1.Упражнение «Разминка стопы» (6 раз)

2.Упражнение «Встанем» с мячом (6 раз)

3.Упражнение «Плие» (6 раз)

4. Упражнение «Хоп» (6 раз)

5. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

6. Упражнение «Боковой подъем» с мячом (6 раз)

7. Упражнение «Крест» с мячом (6 раз)

## 8. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Трубач» (6 раз)

Упражнение «Каша кипит» (6 раз)

Силовая гимнастика на степ-платформе с мячом (4 мин).

1. Упражнение «Наклонись» с мячом (6 раз)

2. Упражнение «Мостик» с мячом (6 раз)

3. Упражнение «Ванька-встанька» (6 раз)

4. Упражнение «Дельфин» (5 раз)

5. Повторить степ – аэробику Комплекс №1

- Подвижная игра «Воевода»

Цель: упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

- Упражнение Хатха – йоги поза «Извивка»

## Занятие 5 Игровой стретчинг по сказке «Два колдуна» (часть 2)

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

### **Практика:**

- Упражнение «Бег»
- Упражнение «Книжка»
- Упражнение «Елочка»
- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Рыбка»
- Упражнение «Рак»
- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Колечко»
- Упражнение «Орешек»

## Занятие 6 Степ – аэробика силовая гимнастика с гантелями

**Теория:** учить принимать правильные исходные положения всех частей тела; закреплять основные подходы в степ – аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой; разучивать новые шаги и упражнения с гантелями.

### **Практика:**

- Продолжать учить правильному выполнению степ шагов на ступеньках (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка)
- Повторить аэробные шаги
- Упражнения с различным подходом к платформе
- Разучить комплекс №2 на степ – платформах с гантелями

Силовая гимнастика на степ-платформе с гантелями (4 мин).

1. Упражнение «Наклонись» с мячом (6 раз)

2. Упражнение «Мостик» с мячом (6 раз)

3. Упражнение «Ванька-встанька» (6 раз)

4. Упражнение «Дельфин» (5 раз)

- Подвижная игра «Теремок»

**Цель:** Создание условий для развития двигательной активности детей. Развивать умение взаимодействовать друг с другом.

- Упражнение Хатха – йоги поза «Извивка»

## Занятие 7 Игровой стретчинг по сказке «Кто поможет воробью»

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

### **Практика:**

- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Пчелка»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Лягушка»
- Упражнение «Птица»
- Упражнение «Ящерица»
- Упражнение «Орешек»
- Упражнение «Бабочка»
- Подвижная игра «Теремок»

**Цель:** Создание условий для развития двигательной активности детей. Развивать умение взаимодействовать друг с другом.

- Упражнение Хатха – йоги поза «Извивка»

### **Занятие 8 «Зумба Kids», детская йога**

**Теория:** обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;

развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.

обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги

**Практика:** повторение цикла ритмических упражнений под музыку.

#### **Детская йога**

**Теория:** изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; — формировать правильную осанку и равномерное дыхание; — совершенствовать двигательные умения и навыки детей; — учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги); — вырабатывать равновесие, координацию движений.

#### **Практика:**

«Песня волшебника Сулеймана» (музыка «Песня волшебника Сулеймана»)

Упражнение образного характера . Направлено на формирование правильной осанки. развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

### **Занятие 9 Силовая гимнастика с гимнастическими палками**

**Теория:** коррекция осанки, подвижность в плечевых суставах

#### **Практика:**

##### **Вводная часть**

- 1.Маршировка по кругу (30 с).
- 2.Ходьба спиной вперед (35 с).
- 3.Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (35 с).
- 4.Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе (35 с).

Основная часть

##### **Степ-аэробика с гимнастическими палками (5 мин).**

##### **Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).**

- Упражнение «Наклонись» с палкой (6 раз)
- Упражнение «Мостик» с палкой (6 раз)
- Упражнение «Ванька-встанька» (6 раз)
- Упражнение «Дельфин» (5 раз)
- Повторить степ – аэробику Комплекс №1
- Подвижная игра «У белки в дупле»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Аист»

### **Занятие 10 Игровой стретчинг по сказке «Волшебные яблоки»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

**Практика:**

- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Веточка»
- Упражнение «Ящерица»
- Упражнение «Лягушонок»
- Упражнение «Лисичка»
- Упражнение «Кораблик»
- Упражнение «Павлин»

**Занятие 11 Степ – аэробика**

**Теория:** повторить степ – шаги; разучить новые связки шагов; закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук

**Практика:**

Правильное выполнение степ – шагов на стечах

- Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.
- Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.
- Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.
- Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.
- Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)
- Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.
- Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки стеча. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Разучивание новых степ шагов

- Бэйсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со стеча с другой стороны, повернуться к левому краю стеча и повторить с другой ногой.
- Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.
- Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.
- Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка



ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

- Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.
- Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.
- Разучить Комплекс №6 степ - аэробики
- Подвижная игра «У белки в дупле»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Аист»

### **Занятие 12 Игровой стретчинг по сказке «Спать пора»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

#### **Практика:**

- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Червячок»
- Упражнение «Пчелка»
- Упражнение «Веточка»
- Упражнение «Рыбка»
- Упражнение «Птица»
- Упражнение «Бег»
- Упражнение «Кораблик»
- Подвижная игра «У белки в дупле»
- Упражнение Хатха - йоги поза «Аист»

### **Занятие 13 Танцевальная аэробика**

**Теория:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов аэробики; способствовать точности воспроизведения движений, скорости и точности; согласованности движения под счет.

#### **Практика:**

- Строевая подготовка
- Разминка ОРУ под музыку
- Аэробная часть: изучение элементов аэробики
- Разучивание элементов для танцевальной композиции «Мы маленькие дети»
- Подвижная игра «Уголки»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

### **Занятие 14 Игровой стретчинг по сказке «Воробей и карасик»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

#### **Практика:**

- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Бег»
- Упражнение «Рыбка»
- Упражнение «Птица»
- Упражнение «Лягушка»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Веточка»
- Упражнение «Месяц»
- Подвижная игра «Уголки»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

### **Занятие 15 «Зумба Kids», детская йога**

**Теория:** обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;

развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.

обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги

**Практика:** повторение цикла ритмических упражнений под музыку.

#### **Детская йога**

**Теория:** изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; — формировать правильную осанку и равномерное дыхание; — совершенствовать двигательные умения и навыки детей; — учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги); — вырабатывать равновесие, координацию движений.

#### **Практика:**

«Песня волшебника Сулеймана» (музыка «Песня волшебника Сулеймана»)

Упражнение образного характера . Направлено на формирование правильной осанки. развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

### **Занятие 16 Танцевальная аэробика**

**Теория:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов аэробики; способствовать точности воспроизведения движений , скорости и точности; согласованности движения под счет.

#### **Практика:**

- Строевая подготовка
- Разминка ОРУ под музыку
- Аэробная часть: изучение элементов аэробики
- Разучивание элементов для танцевальной композиции «Мы маленькие дети»
- Подвижная игра «Пингвины на льдине»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

### **Занятие 17 Игровой стретчинг по сказке «Птица найденыш»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

#### **Практика:**

- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Птица»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Бег»
- Упражнение «Веточка»
- Упражнение «Лодочка»
- Упражнение «Месяц»
- Упражнение «Елка»
- Упражнение «Летучая мышь»
- Подвижная игра «Пингвины на льдине»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

### **Занятие 18 Танцевальная аэробика**

**Теория:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов аэробики; способствовать точности воспроизведения движений , скорости и точности; согласованности движения под счет.

#### **Практика:**

- Строевая подготовка
- Разминка ОРУ под музыку

- Аэробная часть: повторение элементов аэробики
- Повторение элементов для танцевальной композиции « Мы маленькие дети»
- Подвижная игра «День и ночь» (на фитболах)
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

### **Занятие 19 игровой стретчинг по сказке «Как зайцы волка напугали»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

#### **Практика:**

- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Бег»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Птица»
- Упражнение «Зайчик»
- Упражнение «Рыбка»
- Упражнение «Лошадка»
- Упражнение «Корова»
- Подвижная игра «День и ночь» (на фитболах)
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

### **Занятие 20 Силовая гимнастика на степенях**

**Теория:** закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук; развивать умение работать в общем темпе с предметами – средний мяч; разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед с махом в сторону; развивать умение твердо стоять на степ – платформе; разучить комплекс №4.

#### **Практика:**

- Строевая подготовка
- Разминка ОРУ на степ – платформах с мячом
- Разучивание Комплекса №6
- Силовая тренировка на степенях с мячом
- Игра средней подвижности «Я люблю степ»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Замок»
- Рефлексия

### **Занятие 21 Игровой стретчинг по сказке «Кто я?»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

#### **Практика:**

- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Страус»
- Упражнение «Бабочка»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Бег»
- Упражнение «Рыбка»
- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Лошадка»
- Игра средней подвижности «Я люблю степ»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Замок»

### **Занятие 22 «Зумба Kids», детская йога**

**Теория:** обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;

развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.

обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги

**Практика:** повторение цикла ритмических упражнений под музыку.

### **Детская йога**

**Теория:** изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; — формировать правильную осанку и равномерное дыхание; — совершенствовать двигательные умения и навыки детей; — учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги); — выработать равновесие, координацию движений.

### **Практика:**

«Песня волшебника Сулеймана» (музыка «Песня волшебника Сулеймана»)

Упражнение образного характера . Направлено на формирование правильной осанки. развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

### **Занятие 23 Фитнес тренировка с гимнастическими резинками**

**Теория:** познакомить детей с термином «фитнес резинка»; рассказать о пользе упражнений с фитнес резинками; повысить показатели силы и выносливости у детей; улучшить растяжку и мобильностью

### **Практика:**

- Вводная часть
- Разминка
- Силовая тренировка с фитнес резинками
  - Ходьба
  - глубокие приседы
  - «Лягающийся ослик»
  - подъем голени
  - приседы с махами в сторону
- Подвижная игра «Воробьи – вороны»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Замок»

### **Занятие 24 Игровой стретчинг «Как у слоника хобот появился»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

### **Практика:**

- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Книжка»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Бег»
- Упражнение «Страус»
- Упражнение «Кошечка»
- Упражнение «Веточка»
- Упражнение «Ящерица»
- Подвижная игра «Воробьи – вороны»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Замок»

### **Занятие 25 Акробатика, силовая гимнастика на степе с гимнастическими резинками**

**Теория:** продолжать рассказывать о пользе упражнений с фитнес резинками; упражнений на степ – платформах, повысить показатели силы и выносливости у детей; улучшить растяжку и мобильностью

### **Практика:**

- Вводная часть
- Разминка
- Силовая тренировка с фитнес резинками на степ платформах
  - Подвижная игра «Цветной попкорн»
  - Упражнение Хатха – йоги поза «Замок»

### **Занятие 26 Игровой стретчинг по сказке «Как медвежонок сам себя напугал»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

#### **Практика:**

- Упражнение «Медвежонок»
- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Зайчик»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Птица»
- Упражнение «Лисичка»
- Упражнение «Лошадка»
- Упражнение «Рыбка»
- Упражнение «Веточка»

### **Занятие 27 «Фитнес тренировка с воздушными шарами «Нам весело!»**

**Теория:** упражнения с предметами способствуют совершенствованию координационных способностей дошкольников

#### **Практика:**

- Вводная часть
- Разминка с воздушными шарами
- Подвижная игра «Гонки», «Сороконожки»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Герой»

### **Занятие 28 Игровой стретчинг по сказке «Еженька»**

**Теория:** продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга; способствовать формированию правильной осанки; укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота; развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

#### **Практика:**

- Упражнение «Елочка»
- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Веточка»
- Упражнение «Змея»
- Упражнение «Горка»
- Упражнение «Кораблик»
- Упражнение «Ходьба»
- Упражнение «Лошадка»
- Упражнение «Рыбка»
- Подвижная игра «Гонки», «Сороконожки»
- Упражнение Хатха – йоги поза «Замок»

### **Занятие 29 «Зумба Kids», детская йога**

**Теория:** обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;

развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.

обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги

**Практика:** повторение цикла ритмических упражнений под музыку.

### Детская йога

**Теория:** изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; — формировать правильную осанку и равномерное дыхание; — совершенствовать двигательные умения и навыки детей; — учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги); — вырабатывать равновесие, координацию движений.

### Практика:

«Песня волшебника Сулеймана» (музыка «Песня волшебника Сулеймана»)

Упражнение образного характера . Направлено на формирование правильной осанки. развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

### Занятие 30 Итоговое занятие «Маленькие звезды»

### Занятие 31 Итоговая диагностика физического развития детей

**Теория:** Подведение итогов. Прием контрольных нормативов

### Практика:

- Упражнение «Фламинго» - удержание равновесия на одной ноге, руки на пояс (сек)
- Упражнение «Ровная дорожка» - носок одной ноги к пятке другой, руки опущены вниз (сек)
- Упражнение на гибкость - наклон вниз с гимнастической скамейке, ноги не сгибать (см)
- Ритмичность – повторение движений, ритм
- Бег на скорость (сек)
- Упражнение на пресс (количество)

### 3. Календарный учебный график для детей старшей группы( 5-6 лет)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов (минут)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	03.10.	16.00-16.25	групповая	25	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу. Диагностика	спортивный зал	Рефлексия
2		10.10	16.00-16.25	групповая	25	Степ – аэробика Игровой стретчинг «Колобок»	спортивный зал	Рефлексия
3		17.10.	16.00-16.25	групповая	25	Степ – аэробика Игровой стретчинг «Колобок»	спортивный зал	Рефлексия
4		24.10.	16.00-16.25	групповая	25	«Поиграй –ка с нами, обруч! Игровой стретчинг «Теремок»	спортивный зал	Рефлексия
5	Нояб	07.11.	16.00-16.25	групповая	25	«Поиграй –ка с нами, обруч! Игровой стретчинг	спортивный зал	Рефлексия

	рь					«Теремок»		
6		14.11.	16.00-16.25	групповая	25	Силовая гимнастика с мячом Игровой стретчинг сказка «Репка»	спортивный зал	Рефлексия
7		21.11.	16.00-16.25	групповая	25	Силовая гимнастика с мячом Игровой стретчинг сказка «Репка»	спортивный зал	Рефлексия
8		28.11.	16.00-16.25	групповая	25	«Зумба Kids», йога	спортивный зал	Рефлексия
9	Декабрь	05.12	16.00-16.25	групповая	25	Силовая гимнастика с гимнастическим и палками «Палочка – помогалочка» Игровой стретчинг «Цыпленок и утенок»	спортивный зал	Рефлексия
10		12.12.	16.00-16.25	групповая	25	Силовая гимнастика с гимнастическим и палками «Палочка – помогалочка» Игровой стретчинг «Цыпленок и утенок»	спортивный зал	Рефлексия
11		19.12	16.00-16.25	групповая	25	Степ – аэробика Игровой стретчинг сказка «Невоспитанный мышонок»	спортивный зал	Рефлексия
12			16.00-16.25	групповая	25	Степ – аэробика Игровой стретчинг сказка «Невоспитанный мышонок»	спортивный зал	Рефлексия
13			16.00-16.25	групповая	25	Степ – аэробика с мячом Игровой стретчинг «Лягушонок и лошадка»	спортивный зал	Рефлексия
14			16.01.	16.00-16.25	групповая	25	Степ – аэробика с мячом	спортивный зал

	Январь					Игровой стретчинг «Лягушонок и лошадка»		
15		23.01.	16.00-16.25	групповая	25	«Зумба Kids», йога	спортивный зал	Рефлексия
16		30.01.	16.00-16.25	групповая	30	Силовая гимнастика с гантелями Игровой стретчинг сказка «Кто я!»	спортивный зал	Рефлексия
17	Февраль	06.02.	16.00-16.25	групповая	25	Силовая гимнастика с гантелями Игровой стретчинг сказка «Кто я!»	спортивный зал	Рефлексия
18		13.02.	16.00-16.25	групповая	25	Силовая гимнастика на степях Игровой стретчинг сказка «Как зайцы волка напугали»	спортивный зал	Рефлексия
19		20.02.	16.00-16.25	групповая	25	Силовая гимнастика на степях Игровой стретчинг сказка «Как зайцы волка напугали»	спортивный зал	Рефлексия
20		27.02.	16.00-16.25	групповая	25	Силовая гимнастика на степях Игровой стретчинг сказка «Как зайцы волка напугали»	спортивный зал	Рефлексия
21		Март	06.03.	16.00-16.25	групповая	25	Силовая гимнастика на степях Игровой стретчинг сказка «Как зайцы волка напугали»	спортивный зал
22	13.03.		16.00-16.25	групповая	25	«Зумба Kids», йога	спортивный зал	Рефлексия
23	20.03		16.00-16.25	групповая	25	Фитнес тренировка с обручем Игровой стретчинг	спортивный зал	Рефлексия



						«Сказка глупом мышонке»	о		
<b>24</b>		<b>27.03.</b>	16.00-16.25	групповая	25	Фитнес тренировка обручем Игровой стретчинг «Сказка глупом мышонке»	с     о	спортивн ый зал	Рефлек сия
<b>25</b>				групповая	25	Игровой стретчинг «Сказка умном мышонке»	об	спортивн ый зал	Рефлек сия
<b>26</b>	Апре ль	<b>03.04.</b>	16.00-16.25	групповая	25	Игровой стретчинг «Сказка умном мышонке»	об	спортивн ый зал	Рефлек сия
<b>27</b>		<b>10.04</b>	16.00-16.25	групповая	25	Фитнес тренировка воздушными шарами «Нам весело!» Игровой стретчинг сказка «Муха Цокотуха»	– с     –	спортивн ый зал	Рефлек сия
<b>28</b>		<b>17.04.</b>	16.00-16.25	групповая	25	Фитнес тренировка воздушными шарами «Нам весело!» Игровой стретчинг сказка «Муха Цокотуха»	– с     –	спортивн ый зал	Рефлек сия
<b>29</b>		<b>24.04.</b>	16.00-16.25	групповая	25	«Зумба йога	Kids»,	спортивн ый зал	Рефлек сия
<b>30</b>	Май	<b>15.05.</b>	16.00-16.25	групповая	25	Итоговое открытое занятие «Маленькие звезды		спортивн ый зал	
<b>31</b>		<b>22.05.</b>	16.00-16.25	групповая	25	Итоговая диагностика физического развития детей		спортивн ый зал	

**Календарный учебный график для детей подготовительной группы( 6-7 лет)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов (минут)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	06.10.	16.00-16.30	групповая	30	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу. Диагностика	спортивный зал	Рефлексия
2		13.10.	16.00-16.30	групповая	30	Степ – аэробика Игровой стретчинг «Цыпленок и солнышко»	спортивный зал	Рефлексия
3		20.10.	16.00-16.30	групповая	30	Степ – аэробика Игровой стретчинг «Цыпленок и солнышко»	спортивный зал	Рефлексия
4		27.10.	16.00-16.30	групповая	30	Степ – аэробика Игровой стретчинг «Цыпленок и солнышко»	спортивный зал	Рефлексия
5	Ноябрь	03.11.	16.00-16.30	групповая	30	Силовая гимнастика на степ - платформах Игровой стретчинг сказка «Хвастунишка»	спортивный зал	Рефлексия
6		10.11.	16.00-16.30	групповая	30	Силовая гимнастика на степ - платформах Игровой стретчинг сказка «Хвастунишка»	спортивный зал	Рефлексия
7		17.11.	16.00-16.30	групповая	30	Степ – аэробика, силовая гимнастика с гантелями Игровой стретчинг сказка «Кто поможет воробью?»	спортивный зал	Рефлексия
8		24.11.	16.00-16.30	групповая	30	Степ – аэробика, силовая	спортивный зал	Рефлексия

						гимнастика с гантелями Игровой стретчинг сказка «Кто поможет воробью?»		
<b>9</b>	Декабрь	<b>05.12</b>	16.00-16.30	групповая	30	«Зумба Kids», йога	спортивный зал	Рефлексия
<b>10</b>		<b>08.12.</b>	16.00-16.30	групповая	30	Ознакомление детей с техникой «step by step»	спортивный зал	Рефлексия
<b>11</b>		<b>15.12</b>	16.00-16.30	групповая	30	«step by step», силовая гимнастика с мячом Игровой стретчинг сказка «Спать пора»	спортивный зал	Рефлексия
<b>12</b>		<b>22.12.</b>	16.00-16.30	групповая	30	«step by step», силовая гимнастика с мячом Игровой стретчинг сказка «Спать пора»	спортивный зал	Рефлексия
<b>13</b>			16.00-16.30	групповая	30	Степ – аэробика с мячом Игровой стретчинг «Воробей и карасик»	спортивный зал	Рефлексия
<b>14</b>	Январь	<b>12.01.</b>	16.00-16.30	групповая	30	Степ – аэробика с мячом Игровой стретчинг «Воробей и карасик»	спортивный зал	Рефлексия
<b>15</b>		<b>19.01.</b>	16.00-16.30	групповая	30	«Зумба Kids», йога	спортивный зал	Рефлексия
<b>16</b>		<b>26.01.</b>	16.00-16.30	групповая	30	Силовая гимнастика с гантелями Игровой стретчинг сказка «Кто я!»	спортивный зал	Рефлексия
<b>17</b>	Февраль	<b>02.02.</b>	16.00-16.30	групповая	30	Силовая гимнастика с гантелями Игровой стретчинг сказка «Кто я!»	спортивный зал	Рефлексия
<b>18</b>		<b>09.02.</b>	16.00-16.30	групповая	30	Фитнес тренировка	спортивный зал	Рефлексия

						Игровой стретчинг «У солнышка в гостях»		
19		16.02.	16.00-16.30	групповая	30	Фитнес тренировка Игровой стретчинг «У солнышка в гостях»	спортивный зал	Рефлексия
20		23.02.	16.00-16.30	групповая	30	Силовая гимнастика на степе Игровой стретчинг сказка «Как зайцы волка напугали»	спортивный зал	Рефлексия
21	Март	09.03.	16.00-16.30	групповая	30	Силовая гимнастика на степе Игровой стретчинг сказка «Как зайцы волка напугали»	спортивный зал	Рефлексия
22		16.03.	16.00-16.30	групповая	30	«Зумба Kids», йога	спортивный зал	Рефлексия
23		23.03.	16.00-16.30	групповая	30	Фитнес тренировка: акробатика, силовая гимнастика Игровой стретчинг сказка «Как у слоника хобот появился»	спортивный зал	Рефлексия
24		30.03.	16.00-16.30	групповая	30	Фитнес тренировка: акробатика, силовая гимнастика Игровой стретчинг сказка «Как у слоника хобот появился»	спортивный зал	Рефлексия
25			16.00-16.30	групповая	30	Силовая гимнастика с гантелями, акробатика Игровой стретчинг «Сказка о трех блинах»	спортивный зал	Рефлексия

26	Апрель	06.04.	16.00-16.30	групповая	30	Силовая гимнастика с гантелями, акробатика Игровой стретчинг «Сказка о трех блинах»	спортивный зал	Рефлексия
27		13.04	16.00-16.30	групповая	30	Фитнес – тренировка с воздушными шарами «Нам весело!» Игровой стретчинг – сказка «Муха Цокотуха»	спортивный зал	Рефлексия
28		20.04.	16.00-16.30	групповая	30	Фитнес – тренировка с воздушными шарами «Нам весело!» Игровой стретчинг – сказка «Муха Цокотуха»	спортивный зал	Рефлексия
29		27.04.	16.00-16.30	групповая	30	«Зумба Kids», йога	спортивный зал	Рефлексия
30	Май	18.05.	16.00-16.30	групповая	30	Итоговое открытое занятие «Маленькие звезды»	спортивный зал	
31		25.05.	16.00-16.30	групповая	30	Итоговая диагностика физического развития детей	спортивный зал	

#### 4. Условия реализации программы

##### 4.1. Материально-техническое обеспечение

##### Оборудование и материалы, необходимые для занятий

##### Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№	Наименование	Количество
1	Балансировочная дорожка	1
2	Батут детский	2
3	Велотренажер	2
4	Гимнастическая скамейка	2
5	Дуга для подлезания	5
6	Канат	2
7	Дорожка массажная	4
8	Гимнастическая стенка	2
9	Кубики	30
10	Лента гимнастическая	25

11	Гимнастические палки	25
12	Мат	3
13	Мячи средние	27
14	фитболы	6
15	степ - платформы	27
16	Флажки цветные	26
17	Обручи	28

#### 4.2. Кадровое обеспечение

Занятия по Программе проводит инструктор по физической культуре

##### Образование:

Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Национальная академия дополнительного профессионального образования» по программе дополнительного профессионального образования «Детский фитнес: организация и проведение занятий по фитнесу и активному физкультурно-оздоровительному досугу», 2020 год

#### 5. Оценочные и методические материалы

Диагностика проводится 2 раза в год – в начале и в конце учебного года.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические методы подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Вводный мониторинг проводится в сентябре месяце, его цель- оценка исходного уровня развития физических способностей на начало учебного года.

Итоговая диагностика проводится в мае месяце с целью оценить качества усвоения содержания программы по итогам учебного года

##### Диагностические методики

###### 1. Равновесие

- 1) Упражнение «Фламинго» - удержание равновесия на одной ноге, другой стопой к колену с опорой, 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. Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчик	10,0– 20,0	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочка	10.0 -17,0	10,7- 23,7	23,8 - 30

Фиксируется всё в секундах, а также оценивается характер балансировки.

###### 2. Гибкость

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

Уровни	5-6 лет		6-7 лет	
	Мальчик	высокий	7 см	6 см
средний		2-4 см	3-5 см	
низкий		менее 2 см	менее 3 см	
Девочка	высокий	8 см	8 см	
	средний	4-7 см	4-7 см	
	низкий	менее 4 см	менее 4 см	

#### 3. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки

**Высокий** – соответствие движение и ритма музыки, слышит смену музыкального ритма

**Средний** – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется

**Низкий** – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки

#### 4. Показатели ходьбы

##### Старший возраст

- хорошая осанка
- свободные движения рук от плеча
- шаг ритмичный . энергичный, стабильный
- выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп
- активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая)
- умение соблюдать различные направления, менять их.

##### Показатели ходьбы (10 м.в сек)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	7,2 и меньше	7,4 - 7,5	7,6 и больше
	Д	7,3 и меньше	7,4-7,6	7,7 и больше
6	М	6,4 и меньше	6,5-7,1	7,2 и больше
	Д	6,7 и меньше	6,8 – 7,4	7,5 и больше
7	М	5,4 и меньше	5,5 – 6,2	6,3 и больше
	Д	5,6 и меньше	5,7 – 6,5	6,6 и больше

**Методика обследования ходьбы** ( время учитывается с точностью до 0,1 сек.).

Старт и финиш отмечают линиями. Ребенок находится на расстоянии 2 - 3 м.от линии старта. Он проходит 10 м до предмета, расположенного на полу на расстоянии 2-3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат.

#### 5. Показатели бега

##### Старший возраст

##### Бег на скорость

- небольшой наклон туловища, голова прямо
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь
- быстрый вынос бедра маховой ноги
- опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах
- прямолинейность, ритмичность бега

##### Медленный бег

- туловище почти вертикально
- сгибание ног с небольшой амплитудой
- шаг короткий, постановка ноги с пятки
- движение полусогнутых рук свободное , с небольшой амплитудой, кисти расслаблены
- устойчивая ритмичность движений

##### Показатели бега в медленном темпе

Лет	Дистанция (м)	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	90	24,9 и больше	30,6 – 25,0	30,7 и меньше
6	120	29,1 и больше	35,7 – 29,2	35,8 и меньше
7	150	33,5 и больше	41,2 – 33,6	41,3 и меньше

##### Показатели бега на скорость (30 м. в секундах)

Лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень

5	М	8,3 – 7,9	8,4 – 9,2	9,3 – 10,0
	Д	8,0-8,3	8,9 – 9,2	9,3 – 10,2
6	М	7,6 – 7,5	7,7 – 8,2	8,3 – 8,5
	Д	8,2 – 7,8	8,3 – 8,8	8,9 – 9,2
7	М	7,2 – 6,8	7,3 – 7,5	7,6 – 8,0
	Д	7,5 – 7,3	7,6 – 7,9	8,0 – 8,7

### **Методика обследования бега.**

Для проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м ; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир. Начинаем бег строго по сигналу. Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизирующий силы детей. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат

### **6. Знание базовых шагов**

**Высокий** – свободно воспроизводит базовые шаг

**Средний** – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

**Низкий** – затрудняется в выполнении базовых шагов

### **5. Координационные способности**

Челночный бег	пол	5 лет	6 лет	7 лет
	мальчик	12,7	11,5	10,5
	девочка	13,0	12,1	11,0

### **5.1. Методические материалы**

#### **Описание форм занятий**

Фитнес – тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной

Первая (вводная) часть фитнес – занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточения их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. 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 с предметами (гантели, резинки, жгуты, мячи и т.д), упражнения на степ – платформе, отжимание от пола, качание прессы, подтягивание и т.д. Элементы акробатики и спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, кувырки) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле « Step by step» направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне ( различных шагов на нем) Можно усложнить задачу и выполнять упражнения под музыку. Очень интересная силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. В основную часть фитнес – тренировки можно включить элементы художественной гимнастики..

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 от физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.



**Основные средства «Детского фитнеса:** физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предмета, с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч, лента, гантели и т.д.) и на снарядах (гимнастическая скамейка, фитболы, спортивный снаряд).

Упражнения общей направленности включают в себя строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе, на месте и в передвижении, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы, формируют мышечный корсет, выносливости, двигательных способностей.

Упражнения специальной направленности, включают упражнения для формирования и укрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

## **5.2. Формы, методы и средства реализации Программы.**

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

а) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

б) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

**Методы**, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
3. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2009.
4. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.– М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
5. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
9. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
11. Интернет ресурсы