

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 124
г. Липецка

Принято
Педагогическим советом
Протоколом от 29.08.2024 № 1

Утверждаю
Заведующий ДООУ № 124 г. Липецка
_____ В.В. Соболев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 3 ГОДА

Содержание

1.1. Пояснительная записка.....	3 с.
1.2. Цель, задачи	4 с.
1.3. Направленность программы	4 с.
1.4. Календарный учебный график.....	5 с.
1.5. Формы организации обучения. Учебный план.....	5 с.
2.1. Содержание программы.....	6 с.
2.2. Материальное обеспечение.....	8с.
2.3. Методическое обеспечение.....	8 с.
3. Информационное обеспечение программы.....	9 с.

Приложения

№ 1 Рабочий модуль «Крепыши»

№ 2 Рабочий модуль «Смелчаки»

№ 3 Рабочий модуль «Здоровячки»

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности по детскому фитнесу (далее – программа) разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в ред. от 17.02.2023 г.);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01. 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06 - 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 16.09.2020 г. № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность. Актуальность программы и ее новизна определяются направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 14; Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской федерации»). Ведущей концептуальной идеей программы, подчиненной основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребенка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов, использование нетрадиционного оборудования, мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

1.2. Цель: осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия детским фитнесом, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

- сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
- познакомить дошкольников с видами детского фитнеса: анимэробика, бэби – топ, бэби – геймс, детская йога, экспандеры, беговая дорожка, диск «Здоровье», мини – батут, тяга вертикальная;
- Оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Создавать условия положительного психоэмоционального состояния детей;
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, сердечно – сосудистую и нервные системы организма
- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

1.3. Направленность программы:

Программа по детскому фитнесу является:

- по содержанию - физкультурно - спортивной
- по функциональному предназначению - учебно-познавательной,
- по форме организации — групповой,
- по времени реализации — двухгодичной.

Программа направлена на:

1. Укрепление здоровья детей;
2. Приобщение детей к регулярным занятиям фитнесом.

В спортивно – оздоровительные группы принимаются дошкольники 3 – 5 лет, изъявившие желание заниматься детским фитнесом (характеристика особенностей возраста детей, которые должны учитываться при реализации программы, чтобы она была результативной, дана в методической части программы).

Максимальное количество занимающихся в группе – 15 человек.

1.4. Календарный учебный график.

Начало учебного года – 1 октября.

Окончание учебного года – 30 мая.

Количество учебных недель – 34.

Режим занятий - 2 занятия в неделю.

Продолжительность одного занятия:

- дети 3 – 4 лет – 15 минут

- дети 4– 5 лет – 20 минут

- дети 5 – 6 лет – 25 минут

Перерыв - 10 мин.

Сроки проведения мониторинга:

Начальное (тестирование) – декабрь;

Итоговая (выполнение заданий) – май.

1.5. Формы организации обучения.

Форма образования очная. Занятия предполагает их проведение во второй половине дня. Построение занятий состоит из организационно – теоретической и практической частей. Причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть носит максимально компактный характер и включает в себя только необходимую информацию о теме и предмете изучения. Программа состоит из цикла занятий, разделенных на три модуля: 1 год обучения «Крепыши» , 2 год обучения «Смелчаки», 3 год обучения «Здоровячки».

Учебный план программы 1 год обучения «Крепыши».

№ п/ п	Наименование модуля	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	2	3	4
1.	Крепыши (анимаэробика, бэби – топ, бэби – гейм, упражнения на тренажерах).	64	тестирование
2.	Итого:	64	

Итоговый мониторинг: отчетные выступления.

В конце курса демонстрируются умения и знания воспитанников их родителям в форме развлечения.

Учебный план программы 2 год обучения «Смелчаки».

№ п/ п	Наименование модуля	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	2	3	4
1.	Смелчаки (Стретчинг, детский фитбол, детская йога, упражнения на тренажерах)	64	тестирование
2.	Итого:	64	

Итоговая аттестация: выполнение заданий.

В конце курса демонстрируются умения и знания воспитанников их родителям в форме развлечения.

Учебный план программы 3 год обучения «Здоровячки».

№ п/ п	Наименование модуля	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	2	3	4
1.	Здоровячки (ритмическая гимнастика, стретчинг, упражнения на тренажерах)	64	тестирование
2.	Итого:	64	

Итоговая аттестация: выполнение заданий.

В конце курса демонстрируются умения и знания воспитанников их родителям в форме развлечения.

2.1. Содержание программы.

Программа реализуется через следующие модули:

1. 1 год обучения «Крепыши» - анимаэробика, бэби – топ, бэби – гейм, упражнения на тренажерах
2. 2 год обучения «Смелчаки» - Стретчинг, детский фитбол, упражнения на тренажерах
3. 3 год обучения «Здоровячки» - ритмическая гимнастика, стретчинг, упражнения на тренажерах.

Модуль Крепыши.

Анимаэробика (звероаэробика) – забавная аэробика для детей младшего и среднего дошкольного возраста, основана на различных подражательных движениях. Занятия анимаэробика (звероаэробика) развивает физический потенциал. В процессе занятий дети: запоминают названия животных и птиц, расширяют кругозор, развивают двигательную активность, музыкальный слух, развивают фантазию, воображение, стимулируя развитие речи, развивают координацию движений.

Занятия направлены на активацию всех систем организма, тем самым укрепляя иммунитет.

Бэби – топ – разновидность аэробики, которая исправляет и предотвращает плоскостопие. Комплекс упражнений направлен на общее развитие ног, улучшение состояния стоп, укрепление мышц и связок голеностопа. В процессе занятий у детей: развиваются чувства равновесия и координации движений; формируется правильная осанка и профилактика плоскостопия; укрепляется связочно-суставной аппарат; формируются двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного оборудования (инвентаря); учатся переносить тяжесть тела при обычной ходьбе не внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп, укрепляется физическое и психическое здоровье ребенка; упражняются элементарным приемам здоровья ребенка; упражняются элементарным приемам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра; формируются представления о правильной осанке, походке, умении ее контролировать, о важном значении упражнений, направленных на укрепление свода стопы; воспитывают у детей

привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.

Бэби геймс – это занятия, которые основаны на конкурсах, эстафетах и подвижных играх, направленные на развитие моторики, детского внимания и координации движений. На занятиях дети узнают о возможностях своего тела, развивают двигательные навыки, координации движений, силу, выносливость, скорость, а так же приобщаются к здоровому образу жизни. Используемые игры – эстафеты: «Сороконожки», «Нарисуй солнышко», «Поезд», «Снайперы», «Три прыжка», «Передал – садись», «Разгрузи машину», «Игольное солнышко», «Веселый хоккей».

Упражнения на тренажерах:

- велотренажер. Укрепляет и тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы ног, развивает выносливость. Рекомендуются при вялой осанке, сколиозе, плоскостопной спине. Вращение педалей с заданной скоростью.

- мини Твист. Укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат. 1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на рукоятках. Делать движения ногами вправо – влево. 2. И.п.: стоя одной ногой на диске (другая согнута). Ноги чередовать. Выполнять вращательные движения влево – вправо. 3. И.п.: стоя на диске на четвереньках, опереться руками на раму. Вращаться вправо – влево. 4. И.п.: ноги на ширине плеч. Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу вправо – влево.

-эспандер. Развивает мышцы плечевого пояса. 1. И.п.: ноги вместе, эспандер на уровне бедер. Медленно поднимать руки вперед – вверх, растягивая эспандер. 2. И.п.: ноги слегка расставлены, эспандер на уровне груди. Руки поднять, растянуть эспандер, сделать мах правой (левой) ногой. 3. И.п.: сидя, ноги врозь, эспандер на бедрах. Наклониться вперед, растянуть эспандер, стараясь зацепить за носки. 4. И.п.: лежа на животе руки вверх. Растянуть эспандер и приподнять туловище. 5. И.п.: ноги на ширине плеч, правые (левые) рука и нога на ручках эспандера. Натянуть эспандер вверх, наклониться влево (вправо).

- беговая дорожка. Укрепляет мышцы ног, развивает выносливость. 1. Держась за поручень двумя руками, имитировать ходьбу, бег. 2. Держась за поручень одной рукой, имитировать ходьбу, бег. 3. Держась за поручень, подняться до верха шагом и съехать вниз. 4. Держась за поручень двумя руками внизу у основания, скользить вверх и

вниз в полуприседании. 5. Подняться вверх по дорожке, спуститься вниз шагом или скользя. 6. Держась за поручень двумя руками в середине, подтягивая и расслабляя руки, подняться вверх и спуститься, скользя по роликам.

Планируемые результаты:

- сформированы навыки правильной осанки;
- развиты двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- сформированы умения ритмически согласованно выполнять движения под музыку;
- развиты чувства уверенности в себе;
- выработка четких координированных движений;
- усовершенствованы эмоционально – положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной деятельности.

Формы контроля. Проходят в форме развлечения.

Модуль «Смелчаки»

Стретчинг – это специальные упражнения на различные группы мышц, которые способствуют постепенному увеличению их двигательного диапазона. Занятия стретчингом помогают сохранить подвижность суставов, эластичность сухожилий и связок. Стретчинг помогает обрести отличную координацию движений и гибкость, которые важны для каждого.

Занятия стретчингом проводятся в игровой форме, используется «фитнес – сказка», во время которой ребенок примеривает на себя образы разных животных, в которых «замаскированы» различные виды упражнений (лягушка, змея, рыбка и т.д.) Цель этих игр – физическое развитие малышей с использованием игровых возможностей, причем все занятие состоит из взаимосвязных заданий и упражнений, что делает игру более интересной. Стретчинг основан на статичных упражнениях, предназначенных для растяжки всех мышц и суставов организма, что положительно влияет на внутренние органы, гибкость и осанку. Кроме того, придает дошкольникам уверенность в собственных силах, снимает комплексы по поводу своих умений и возможностей, и снижает тревожность. Выполнение упражнений в медленном темпе делает эти занятия еще и безопасными. Во время занятий стретчингом у детей улучшается подвижность всех суставов тела,

развивается гибкость и большая эластичность мышц; улучшается общая активность и подвижность; формируется старательность и выносливость.

Детская йога

Йога для детей – комплекс занятий, которые позволяют ребенку гармонично развиваться, становиться более внимательными и сконцентрированными, физически выносливыми. Занятия йогой дают ребенку возможность полноценно развиваться, становится более выносливыми и гибкими, укрепляют дыхательную систему. Польза таких занятий заключается в том, что специально разработанные комплексы помогают развиваться физически: йога подходит даже для тех детей, которые по состоянию здоровья или другим причинам не могут заниматься другими видами спорта. Занятия йогой способствуют: улучшения кровообращения, укрепляют мышцы, сформировывают правильную осанку, улучшают гибкость позвоночника, укрепляют мышцы спины и живота, улучшают питание головного мозга, стимулируют работу органов дыхания, делают суставы более гибкими, тонизируют все тело. Несложные упражнения позволяют ребенку избавиться от тревоги и страхов, сделать его менее возбудимым. Йога позволяет направить энергию ребенка в нужное русло, в частности – на развитие позитивного восприятия окружающего мира.

Детский фитбол

Детский фитбол или фитбол – гимнастика – занятия на больших упругих мячах. Фитбол – гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- развитие двигательных качеств;
- обучение основным двигательным действиям;
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- улучшение функционирования сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно – психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- улучшение коммуникативной и эмоционально – волевой сферы;
- стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- развитие мелкой моторики и речи;
- адаптация организма к физической нагрузке.

Фитбол является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития детей.

Упражнения на тренажерах:

- тяга вертикальная. Способствует укреплению и тренировке мышц спины, рук, плечевого пояса. Рекомендуются при сутулости, круглой спине, плоской спине, вялой осанке. 1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вверх, кисти хватом сверху, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу на ширине плеч. Согнуть руки к груди, локти вниз, смотреть вперед. 2. И.п.: то же. Согнуть руки к плечам, локти в стороны, свести лопатки. 3. И.п.: сидя спиной к тренажеру, руки вверх, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу на ширине плеч. Согнуть руки, гриф за голову (на лопатки), локти в стороны, смотреть вперед.

- мини – батут. Развивает ловкость, быстроту, координацию движений, профилактика плоскостопия. 1. Невысокие прыжки. 2. Высокие прыжки. 3. Ходьба, высоко поднимая колени. 4. Подскоки. 5. Прыжки с гантелями. 6. Прыжки с заданиями для рук. 7. Прыжки с поворотами влево – вправо. 8. Прыжки с целью достать предмет, подвешенный над головой. 9. Спрыгивание с батута на мат. 10. Запрыгивание с батута на куб. 11. Спрыгивание с куба на батут. 12. Спрыгивание с куба на батут и мат.

- диск здоровья. Укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат. 1. И.п.: стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск. Передвигаться по кругу, раскачиваться влево – вправо. 2. И.п.: стоя одной ногой на диске (другая на полу). Вращаться влево – вправо. 3. И.п.: стоя одной ногой на диске. Отталкиваться другой ногой от пола, вращаться по кругу. 4. И.п.: стоя двумя ногами на диске. Вращаться влево – вправо. 5. И.п.: сидя по-турецки. Отталкиваясь руками от пола, вращаться влево – вправо. 6. И.п.: стоя на коленях. Отталкиваясь руками от пола, вращаться влево – вправо. 7. И.п.: стоя на двух дисках, руки на поясе. Совершать вращательные движения ногами вправо – влево. 8. И.п.: стоя на двух ногах, наклониться вперед и взяться руками за опору. Ногами вращать диск влево – вправо.

Планируемые результаты:

- владеют новыми комбинациями движений.
- принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков.
- соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку.

Формы контроля. Проходят в форме развлечения.

Модуль «Здоровячки»

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики. Общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

Стретчинг Стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т. е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения. Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация, метод театрализации).

Упражнения на тренажерах.

- «Скамья наклонная»

Развивает мышцы брюшного пресса, сгибающие позвоночник.

Рекомендуется при сутулости, плоской спине.

Лежа на спине, на скамье, ноги фиксируют держатели.

1. Сгибать туловище, руки на поясе.
2. Руки вдоль туловища.
3. Руки к плечам.

- «Скамья опорная»

Развивает мышцы, разгибающие позвоночник, укрепляет мышцы нижней

части спины, брюшного пресса. Рекомендуются при сутулости, плоской спине.

1. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки на пояс.

Разогнуть туловище, туловище и ноги на одной линии, локти в стороны.

2. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки вверх.

Руки к плечам, разогнуть туловище.

3. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки вверх.

Руки согнуты вперед – вверх, пальцы на пальцы перед головой, разогнуть туловище.

«Мини – батут».

Продолжается работа на «мини – батуте».

1. Невысокие прыжки.

2. Высокие прыжки.

3. Ходьба, высоко поднимая колени.

4. Подскоки.

5. Прыжки с гантелями.

6. Прыжки с заданиями для рук.

7. Прыжки с поворотами влево – вправо.

8. Прыжки с целью достать предмет, подвешенный над головой.

9. Спрыгивание с батута на мат.

10. Запрыгивание с батута на куб.

11. Спрыгивание с куба на батут.

12. Спрыгивание с куба на батут и мат.

- Беговая дорожка – массажер «Колибри»

Укрепляет мышцы ног, развивает выносливость.

1. Держась за поручень двумя руками, имитировать ходьбу, бег.

2. Держась за поручень одной рукой, имитировать ходьбу, бег.

3. Держась за поручень, подняться до верха шагом и съехать вниз.

4. Держась за поручень двумя руками внизу у основания, скользить вверх и вниз в полуприседании.

5. Подняться вверх по дорожке, спуститься вниз шагом или скользя.

6. Держась за поручень двумя руками в середине, подтягивая и расслабляя руки, подняться вверх и спуститься, скользя по роликам.

Планируемые результаты:

- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при выполнении разных ритмических движений.
- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения.

- Развита сила основных мышечных групп.

Формы контроля. Проходят в форме развлечения.

2.2. Материальное обеспечение

Для успешного проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование:

1. Методическая литература.
2. Дидактический материал.
3. Персональный ноутбук (1 шт)
4. Магнитофон
5. Велотренажер
6. Мини – твист
7. Мячи для фитбола
8. Диск «Здоровья».
9. Беговая дорожка «Колибри».
10. Скамья наклонная и опорная.
11. Экспандер.
12. Гантели.
13. Маты гимнастические.
14. Мягкие модули.
15. Стенка гимнастическая деревянная.

3.3. Методическое обеспечение.

Возрастные особенности детей 3-4 лет

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики. В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков – 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками

незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см.

Опорно-двигательный аппарат. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Сердечнососудистая система. Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Возрастные особенности детей 4-5 лет.

В возрасте 4 -5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

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

Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 –5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков –от 5,9 до 10 кг, у девочек –от 4,8 –8,3 кг.

Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 –5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Высшая нервная деятельность. К 4 –5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных

процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков -более прерывистые, у девочек –мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

3. Информационное обеспечение программы.

- 1.О.Гре серия книг «Веселый мастер класс» -ООО «Аст – Пресс книга» 2013 г.
2. Т.Галанова «Игрушки из помпонов» - М. «Арт – Пресс Книга»,2012. – 80с.:ил.-(мастер – класс на дому).
- 3.З.Р.Дадашова «Резные картинки» - серия «ХОББИ экспресс», 2013. – 33с.
- 4.Г.И. Долженко «100 поделок из бумаги» - Ярославль Академия развития Академия, К0 Академия Холдинг, 2001.-144с.
5. Г.И. Долженко «100 оригами» - Ярославль Академия развития Академия, К0 Академия Холдинг, 2001.-144с.
- 6.Р.Г. Казакова «Рисование с детьми дошкольного возраста. Нетрадиционные техники» - ТЦ «Сфера» М. 2007. – 125с.
7. С. К. Кожохина, Е.А. Панова «Сделаем жизнь наших малышей ярче» - Ярославль 2007.- 79с.

8.И.А. Лыкова «Художественный труд в детском саду» Издательский дом «Цветной мир» М. 2011. – 140с.

9.Ярыгина А. Графический дизайн// Дошкольное воспитание. – 2005. - № 2. – С. 35-41.

.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 124
г. Липецка

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО МОДУЛЮ
«КРЕПЫШИ»
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(64 ЧАСА)

Задачи модуля.....	20с.
Содержание программы	20с.
Календарно – тематическое планирование.....	22с.
Планируемые результаты освоения программы.....	29 с.

Задачи модуля:

- познакомить с разновидностью детского фитнеса: анимаэробика, бэби – топ, бэби – геймс, упражнения на тренажерах (велотренажер, мини – твист, экспандер, беговая дорожка);
- совершенствовать укрепление сердечно – сосудистой, дыхательной системы, укрепление мышцы ног, развитию выносливости;
- приобщать воспитанников к здоровому образу жизни;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность.

Содержание программы.

В данном модуле дети знакомятся с такими направлениями детского фитнеса, как анимаэробика, бэби – топ, бэби геймс, выполняют упражнения на тренажерах: велотренажер, мини Твист, эспандер, беговая дорожка.

Анимаэробика (звероаэробика) – забавная аэробика для детей младшего и среднего дошкольного возраста, основана на различных подражательных движениях. Занятия анимаэробика (звероаэробика) развивает физический потенциал. В процессе занятий дети: запоминают названия животных и птиц, расширяют кругозор, развивают двигательную активность, музыкальный слух, развивают фантазию, воображение, стимулируя развитие речи, развивают координацию движений.

Занятия направлены на активацию всех систем организма, тем самым укрепляя иммунитет.

Бэби – топ – разновидность аэробики, которая исправляет и предотвращает плоскостопие. Комплекс упражнений направлен на общее развитие ног, улучшение состояния стоп, укрепление мышц и связок голеностопа. В процессе занятий у детей: развиваются чувства равновесия и координации движений; формируется правильная осанка и профилактика плоскостопия; укрепляется связочно-суставной аппарат; формируются двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного оборудования (инвентаря); учатся переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп, укрепляется физическое и психическое здоровье ребенка; упражняются элементарным приемам закаливания здоровья ребенка; упражняются элементарным приемам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра; формируются представления о правильной осанке, походке, умении ее контролировать, о важном значении

упражнений, направленных на укрепление свода стопы; воспитывают у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.

Бэби геймс – это занятия, которые основаны на конкурсах, эстафетах и подвижных играх, направленные на развитие моторики, детского внимания и координации движений. На занятиях дети узнают о возможностях своего тела, развивают двигательные навыки, координации движений, силу, выносливость, скорость, а так же приобщаются к здоровому образу жизни. Используемые игры – эстафеты: «Сороконожки», «Нарисуй солнышко», «Поезд», «Снайперы», «Три прыжка», «Передал – садись», «Разгрузи машину», «Игольное солнышко», «Веселый хоккей».

Упражнения на тренажерах:

- велотренажер. Укрепляет и тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы ног, развивает выносливость. Рекомендуется при вялой осанке, сколиозе, плоскостопной спине. Вращение педалей с заданной скоростью.

- мини Твист. Укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат. 1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на рукоятках. Делать движения ногами вправо – влево. 2. И.п.: стоя одной ногой на диске (другая согнута). Ноги чередовать. Выполнять вращательные движения влево – вправо. 3. И.п.: стоя на диске на четвереньках, опереться руками на раму. Вращаться вправо – влево. 4. И.п.: ноги на ширине плеч. Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу вправо – влево.

- эспандер. Развивает мышцы плечевого пояса. 1. И.п.: ноги вместе, эспандер на уровне бедер. Медленно поднимать руки вперед – вверх, растягивая эспандер. 2. И.п.: ноги слегка расставлены, эспандер на уровне груди. Руки поднять, растянуть эспандер, сделать мах правой (левой) ногой. 3. И.п.: сидя, ноги врозь, эспандер на бедрах. Наклониться вперед, растянуть эспандер, стараясь зацепить за носки. 4. И.п.: лежа на животе руки вверх. Растянуть эспандер и приподнять туловище. 5. И.п.: ноги на ширине плеч, правые (левые) рука и нога на ручках эспандера. Натянуть эспандер вверх, наклониться влево (вправо).

- беговая дорожка. Укрепляет мышцы ног, развивает выносливость. 1. Держась за поручень двумя руками, имитировать ходьбу, бег. 2. Держась за поручень одной рукой, имитировать ходьбу, бег. 3. Держась за поручень, подняться до верха шагом и съехать вниз.

4. Держась за поручень двумя руками внизу у основания, скользить вверх и вниз в полуприседании. 5. Подняться вверх по дорожке, спуститься вниз шагом или скользя. 6. Держась за поручень двумя руками в середине, подтягивая и расслабляя руки, подняться вверх и спуститься, скользя по роликам.

2. Календарно - тематическое планирование

№ п / п	Дата проведения		Тема	Содержание (Анимаэробика – а; безби – топ – б/т; упражнения на тренажерах – у/т) (ОРУ – общеразвивающие упражнения; ОВД – основные виды движений, Р – равновесие)	Кол – во часов
	план	фактич			
1	04.10	04.10	Добрый день!	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом.	1
2	06.10	06.10	Осень, осень	Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты. У/т: мини – твист, велотренажер.	2
3	11.10	11.10			
4	13.10	13.10	Прогулка в осенний сад	Усложненные строевые упражнения: повороты, перестроения. У/т: мини – твист, велотренажер.	2
5	18.10	18.10			
6	20.10	20.10	На именины к Винни Пуху	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом – хопом. У/т: мини – твист, велотренажер.	2
7	25.10	25.10			
8	27.10	27.10	Веселая ярмарка	Усложненные прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнение на равновесия, броски и ловля мяча. У/т: мини – твист, велотренажер.	1
9	01.11	01.11	Цирк	Знакомство с анимаэробика (а): ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение (ИУ) «раки». (а):	2

1 0	03.11	03.11		«Звери. Зоопарк» (тигр, зебра, обезьяна, носорог, дикобраз, антилопа)	
1 1	08.11	08.11	Путешествие на волшебной остров	Закрепление (а): «Звери. Зоопарк» (тигр, зебра, обезьяна, носорог, дикобраз, антилопа). У/т: мини – твист, велотренажер.	2
1 2	10.11	10.11			
1 3	15.11	15.11	Здоровье дарит Айболит	Ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «зайки», «муравьишки». Закрепление (а): «Звери. Зоопарк» (тигр, зебра)	2
1 4	15.11	15.11			
1 5	17.11	17.11	Добрый доктор Айболит	Закрепление (а): обезьяна, носорог, дикобраз, антилопа, пони. У/т: мини – твист, велотренажер.	1
1 6	22.11	22.11	В гостях у доктора Айболита	Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны». У/т: мини – твист, велотренажер.	1
1 7	24.11	24.11	Крепыши	Закрепление. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны». У/т: мини – твист, велотренажер.	1
1 8	01.12	01.12	Веселые ребята	Формировать правильную осанку и чувство ритма. Ходьба и бег в чередовании с гантелями. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны». Закрепление (а): обезьяна, носорог, дикобраз,	1

				антилопа, пони. У/т: мини – твист, велотренажер.	
1 9	06.12	06.12	Здравствуй, зимушка – зима!	Познакомить с «Бэби топ» (б/т).дыхательная гимнастика. Самомассаж. Упражнения на профилактику плоскостопия. У/т: мини – твист, велотренажер.	2
2 0	08.12	08.12			
2 1	13.12	13.12	Топотушки	б/т: упражнения на профилактику плоскостопия. Упражнения на дорожке «здоровья». «Бэби геймс» (б/г): эстафета «сороконожки».	1
2 2	15.12	15.12	Веселые игры	б/т: упражнения с гантелями, упражнения на дорожке «здоровья». У/т: мини – твист, велотренажер.	1
2 3	20.12	20.12	Скоро, скоро новый год	Б/т: ходьба по шнуру по прямой, по кругу, змейкой, руки в стороны. Дыхательное упражнение – надуваем воздушные шары.б/г: «пустое место», «поймай дрессированную муху». У/т: мини – твист, велотренажер, беговая дорожка.	2
2 4	22.12	22.12			
2 5	27.12	27.12	Новогодние приключения	б/г: «заморожу», «рукавичка», «подарки от Деда Мороза». (а): «снеговики», «снежинка». У/т: мини – твист, велотренажер, беговая дорожка.	1
2 6	12.01	12.01	Народные мотивы	б/г: упражнения: с гантелями, на чувство равновесия и координацию движений. Перестроение в колонну по два. Ходьба под русскую народную музыку с движениями рук и туловища. Бег с захлестыванием ног. Ору с гимнастической палкой.б/г: шлепанки, филин и пташки. У/т: мини – твист, велотренажер, беговая дорожка.	2
2 7	17.01	17.01			

2 8	19.01	19.01	Льдинки, ветер и мороз	б/т: перестроение на вытянутые руки в стороны, ходьба высоко поднимая колено, перекатом с пятки на носок. Бег прямым галопом. Ору без предметов. Ходьба с «шапкой на голове», «пингвины с мячом». Комплекс дыхательных упражнений «ветренная семейка», звуковой гимнастики «мороз».б//г: «льдинки, ветер и мороз», «слепой медведь».	1
2 9	24.01	24.01			
3 0	26.01	26.01	Зимние забавы	б/т: перестроение в колонну по одному со сменой направляющего; ходьба с выпадами, на пятках; бег со сменой ведущего в колонне. Ору «снежинки». На набивном мяче (р), прыжки по узкой дорожке на ногах (п), ползание по «медвежьи» (л). (А): снежки /моторика, дыхание/. б/г: «охотники и звери», «замри». У/т по методу круговой тренировки.	2
3 1	27.01	27.01			
3 2	30.01	30.01	В гости к Умке	б/т: перестроение на вытянутые руки вперед. Ходьба на внутренней стороне стопы, «змейкой», на пятках. Бег со сменой ведущего. Ору: «дружные ребята», «кто сильнее» (перетянуть партнера) (р), «тачка» (на двух ногах, партнер держит ноги) (л).б/г: «пятнашки с именем», «круговые пятнашки». У/т по методу круговой тренировки.	2
3 3	31.01	31.01			
3 4	02.01	02.01	Мой веселый звонкий мяч	б/т: перестроение из колонны по одному в шеренгу. Ходьба с набивным мячом в руках; на носках, мяч в руках; ходьба на	2

3 5	07.02	07.02		носках, мяч вверх; на пятках, мяч вперед. Бег в чередовании с прыжками. Ору с набивным мячом. ОВД: стоять на набивном мяче, перешагивание через мячи, положенные на скамейку (р); на четвереньках, толкая мяч головой (л).а: комплекс с массажными мячами. б/г: «снеговик», «крепость».	
3 6	09.02	09.02	Волшебная палочка - выручалочка	б/г: перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении; ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса. «Перебежки» (бег навстречу друг другу). Ору с гимнастической палкой. ОВД: ходьба по гимнастической скамье с палкой за головой на плечах (р), прыжки на одной ножке по цветной дорожке (п), бросания мяча двумя руками через препятствие (м).комплекс упражнений с палкой для профилактики плоскостопия. б/г: «волк во рву», «водяной». У/т по методу круговой тренировки.	2
3 7	14.02	14.02			
3 8	16.02	16.02	Защитники Отечества	Занятие – закрепление.б/г: «крепость», «переправа – переправа». А: «мы веселые солдаты, дружные ребята».б/г: упражнения с гимнастическими палками. У/т по методу круговой тренировки.	2
3 9	21.02	21.02			
4 0	27.02	27.02	Автомобилисты	б/г: нахождение своего места в колонне, шеренге, кругу; ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть); бег с преодолением препятствий.	2

4 1	28.02	28.02		Ору с колечками. ОВД: прыжки в обручи (п), подлезание в обруч боком (л), метание в обруч (м).комплекс дыхательных упражнений «автомобиль». б/г: «цветные автомобили». У/т по методу круговой тренировки.	
4 2	02.03	02.03	Весенняя природа	б/т: упражнения на развитие разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость. А: «пауки», «журавль».б/г: «тик – так», «у оленя». У/т по методу круговой тренировки.	2
4 3	14.03	14.03			
4 4	16.03	16.03	Моряки	б/т: упражнения на развитие мышц рук «ножницы», «колесики»; на развитие рук спины «кто там», «маятники», на развитие гибкости «тянем – потянем», «туда – сюда». А: «бычки», «крокодил».б/г: «ручеек».	2
4 5	21.03	21.03			
4 6	24.03	24.03	Перелетные птицы	б/т: упражнения: на укрепления связно – суставный аппарата «ходим, ходим», массажный коврик. А: «птицы», «журавль».б/г: «сделай фигуру». У/т: по методу круговой тренировки. Знакомство с экспандером.	2
4 7	28.03	28.03			
4 8	30.03	30.03	На морском берегу	Б/т: размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. Ходьба по камешкам, палочкам, скрестным шагом, чередование бега в колонне, с бегом в рассыпную.	2

4 9	04.04	04.04		Ору с малыми обручами. ОВД: ползание по скамье на животе, подтягиваясь двумя руками (л), гимн. Упражнения: «рыбки», «лодочка», «поплавок». Сухой бассейн с крышками «собери цветок» - профилактика плоскостопия. Б/г: «рыбак и рыбки», «моряки и акула». У/т: по методу круговой тренировки.	
5 0	11.04	11.04	Мы космонавты	б/т: перестроение в две колонны, пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу, бег обычный на носках: по сигналу «к звездам» подойти к заданному месту. Ору на скамье. ОВД: прыжки на двух ногах по гимнастической скамье (р), перебрасывание малого набивного мяча из одной руки в другую в движении (м). фитотерапия. б/г: «покорители космоса», «летает – не летает». Релаксация «путешествие к звездам»	2
5 1	13.04	13.04			
5 2	18.04	18.04	На солнечной полянке	б/т: равнение по ориентиру: чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед; челночный бег; ору с цветами. ОВД: прыжки с короткой скакалкой (п).а: «аист» (р), «рисуем красивое лицо» (аромомассаж). б/г: «жмурки с колокольчиком», «совушка».	2
5 3	20.04	20.04			
5 4	25.04	25.04	Пожарные на учениях	б/т: перестроение в пары. Бег с подскоками, на скорость. Ору с кирпичиками. ОВД: ходьба по веревочке, руки в стороны (р), ползание между предметами, чередуя с бегом (л).б/г: «пожарные на учениях».	2
5 5	27.04	27.04		Упражнение на расслабление: «я отдыхаю».	

5 6	02.05	02.05	Веселые туристы	б/т: построение по росту. Ходьба в колонне «змейкой», с остановкой на сигнал сесть по-турецки, бег по залу в медленном темпе, с остановкой, лечь на живот. Ору с грибочками. ОВД: ходьба по наклонной скамье (р), прыжки через предметы (4 – 5) (п), метание в горизонтальную цель поочередно каждой рукой (м).закаливание «волшебная водичка» (полоскание горла). б/г: эстафеты с рюкзаком, «собираем грибы». У/т: по методу круговой тренировки.	3
5 7	04.05	04.05			
5 8	11.05	11.05			
5 9	16.05	16.05	Силачи и акробаты	б/т: построение в шеренгу, перестроение в круг, ходьба широким шагом, с выпадами, спиной вперед, бег с преодолением препятствий. Ору с гантелями. ОВД: ползание по гимнастической скамье на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (л), прыжки из приседа (п).а: «обезьянки». б/г: «бой петухов», «тяни в круг». Упражнение на расслабление «шарик»	3
6 0	18.05	18.05			
6 2	23.05	23.05			
6 3	25.05	25.05	Спортивные игры	Подготовка к открытому мероприятию	1
6 4	30.05	30.05	Олимпийские игры	Занятие – развлечение	1

Планируемые результаты:

- сформированы навыки правильной осанки;
- развиты двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- сформированы умения ритмически согласованно выполнять движения под музыку;
- развиты чувства уверенности в себе;

- выработка четких координированных движений;
- усовершенствованы эмоционально – положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной деятельности.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 124
г. Липецка

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО МОДУЛЮ
«СМЕЛЬЧАКИ»
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(64 ЧАСА)

Задачи модуля.....	33с.
Содержание программы	33с.
Календарно – тематическое планирование.....	35с.
Планируемые результаты освоения программы.....	46 с.

Задачи модуля:

- познакомить с разновидностью детского фитнеса: стретчинг, детская йога, детский фитбол, упражнения на тренажерах (диск «Здоровье», мини – батут, тяга вертикальная);
- выработать у детей практические навыки и умения в техниках: стретчинг, детская йога, детский фитбол;
- развивать музыкально – пластические способности детей, умения соединять внутреннее состояние с постоянно развивающимися физическими возможностями;
- воспитывать выносливость, силу воли, уверенность в своих силах.

Содержание программы.

В данном модуле дети знакомятся с такими направлениями детского фитнеса, как стретчинг, детская йога, детский фитбол, выполняют упражнения на тренажерах: диск «Здоровье», мини – батут, тяга вертикальная.

Стретчинг – это специальные упражнения на различные группы мышц, которые способствуют постепенному увеличению их двигательного диапазона. Занятия стретчингом помогают сохранить подвижность суставов, эластичность сухожилий и связок. Стретчинг помогает обрести отличную координацию движений и гибкость, которые важны для каждого.

Занятия стретчингом проводятся в игровой форме, используется «фитнес – сказка», во время которой ребенок примеривает на себя образы разных животных, в которых «замаскированы» различные виды упражнений (лягушка, змея, рыбка и т.д.) Цель этих игр – физическое развитие малышей с использованием игровых возможностей, причем все занятие состоит из взаимосвязных заданий и упражнений, что делает игру более интересной. Стретчинг основан на статичных упражнениях, предназначенных для растяжки всех мышц и суставов организма, что положительно влияет на внутренние органы, гибкость и осанку. Кроме того, придает дошкольникам уверенность в собственных силах, снимает комплексы по поводу своих умений и возможностей, и снижает тревожность. Выполнение упражнений в медленном темпе делает эти занятия еще и безопасными. Во время занятий стретчингом у детей улучшается подвижность всех суставов тела, развивается гибкость и большая эластичность мышц; улучшается общая активность и подвижность; формируется старательность и выносливость.

Детская йога

Йога для детей – комплекс занятий, которые позволяют ребенку гармонично развиваться, становиться более внимательными и сконцентрированными, физически выносливыми. Занятия йогой дают ребенку возможность полноценно развиваться, становятся более выносливыми и гибкими, укрепляют дыхательную систему. Польза таких занятий заключается в том, что специально разработанные комплексы помогают развиваться физически: йога подходит даже для тех детей, которые по состоянию здоровья или другим причинам не могут заниматься другими видами спорта. Занятия йогой способствуют: улучшению кровообращения, укрепляют мышцы, сформировывают правильную осанку, улучшают гибкость позвоночника, укрепляют мышцы спины и живота, улучшают питание головного мозга, стимулируют работу органов дыхания, делают суставы более гибкими, тонизируют все тело. Несложные упражнения позволяют ребенку избавиться от тревоги и страхов, сделать его менее возбудимым. Йога позволяет направить энергию ребенка в нужное русло, в частности – на развитие позитивного восприятия окружающего мира.

Детский фитбол

Детский фитбол или фитбол – гимнастика – занятия на больших упругих мячах. Фитбол – гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- развитие двигательных качеств;
- обучение основным двигательным действиям;
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- улучшение функционирования сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно – психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- улучшение коммуникативной и эмоционально – волевой сферы;
- стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- развитие мелкой моторики и речи;
- адаптация организма к физической нагрузке.

Фитбол является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития детей.

Упражнения на тренажерах:

- тяга вертикальная. Способствует укреплению и тренировке мышц спины, рук, плечевого пояса. Рекомендуются при сутулости, круглой спине, плоской спине, вялой осанке. 1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вверх, кисти хватом сверху, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу на ширине плеч. Согнуть руки к груди, локти вниз, смотреть вперед. 2. И.п.: то же. Согнуть руки к плечам, локти в стороны, свести лопатки. 3. И.п.: сидя спиной к тренажеру, руки вверх, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу на ширине плеч. Согнуть руки, гриф за голову (на лопатки), локти в стороны, смотреть вперед.

- мини – батут. Развивает ловкость, быстроту, координацию движений, профилактика плоскостопия. 1. Невысокие прыжки. 2. Высокие прыжки. 3. Ходьба, высоко поднимая колени. 4. Подскоки. 5. Прыжки с гантелями. 6. Прыжки с заданиями для рук. 7. Прыжки с поворотами влево – вправо. 8. Прыжки с целью достать предмет, подвешенный над головой. 9. Спрыгивание с батута на мат. 10. Запрыгивание с батута на куб. 11. Спрыгивание с куба на батут. 12. Спрыгивание с куба на батут и мат.

- диск здоровья. Укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат. 1. И.п.: стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск. Передвигаться по кругу, раскачиваться влево – вправо. 2. И.п.: стоя одной ногой на диске (другая на полу). Вращаться влево – вправо. 3. И.п.: стоя одной ногой на диске. Отталкиваться другой ногой от пола, вращаться по кругу. 4. И.п.: стоя двумя ногами на диске. Вращаться влево – вправо. 5. И.п.: сидя по-турецки. Отталкиваясь руками от пола, вращаться влево – вправо. 6. И.п.: стоя на коленях. Отталкиваясь руками от пола, вращаться влево – вправо. 7. И.п.: стоя на двух дисках, руки на поясе. Совершать вращательные движения ногами вправо – влево. 8. И.п.: стоя на двух ногах, наклониться вперед и взяться руками за опору. Ногами вращать диск влево – вправо.

2. Календарно - тематическое планирование

№ п / п	Дата проведения		Тема	Содержание (стретчинг – с; детская йога – д/й; детский фитбол – д/т; упражнения на тренажерах – у/т) (ОРУ – общеразвивающие упражнения; ОВД – основные виды движений, Р – равновесие)	Кол – во часов
	план	фактич			
1	04.10	04.10	Веселые человечки	Инструктаж: правила поведения в спортивном и тренажерных	1

				залах. Первичная диагностика. Игра сотрудничество «познакомься – повтори»	
2	06.10	06.10	Осень в гости просим	Познакомить со стретчингом. Упражнение рыбка, березка. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бег, чередующая с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)Д/й: «дерево», «полуберезка». Комплекс дыхательной гимнастики «бабочки» У/т: мини – батут.	2
3	11.10	11.10			
4	13.10	13.10	Парад зверей	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 30 секунд). С: упражнение рыбка, колечко, березка. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками. Д/й: «плуг», «винт». Игра сотрудничество «части тела». У/т: мини – батут.	2
5	18.10	18.10			
6	20.10	20.10	Фермеры	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд). Прыжки через препятствие с разбега, высота 20 см. С: упражнение рыбка, лазание по гимнастической стенке. Вис на руках. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Д/й: «бабочка», «рыба». Закаливание «волшебная водичка» (растирание). Игра – соревнование «кто быстрее».	2
7	25.10	25.10			

8	27.10	27.10	Турпоход	Непрерывный бег равномерным темпом 1,5 мин. С:упражнение рыбка корзиночка. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Владение мячом, ведение мяча шагом, бросок.у/т: тяга вертикальная, диск «здоровья». Д/й: «перекладина», «герой» ». Закаливание «волшебная водичка» (полоскание горла). Игра психофизической разгрузки «Туристы»	2
9	01.11	01.11			
10	03.11	03.11	Карнавал животных	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3 – 4 повтора). Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.15 см). С: упражнение «рыбка», полушпагат. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнения для укрепления мышц стопы с массажными мячиками.у/т: тяга вертикальная, диск «здоровья». Д/й: «черепаха», «кролик», «верблюды», «кошка». Игра психофизической разгрузки «Ловишки».	2
11	08.11	08.11			
12	10.11	10.11	Испытания Кошечка	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой. С: упражнение «рыбка», «корзиночка»,	2

1 3	15.11	15.11		полушпагат, «березка», «колечко». Группировка в положении сидя, стоя. Перекаты. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Ведение мяча бегом, бросок. Передача баскетбольного мяча в парах. Верхняя и нижняя прямая передача. У/т: тяга вертикальная, диск «здоровья». Д/й: «лотос», «пальма», «обезьянка». Комплекс с массажными мячами. Игра психофизической разгрузки «Кощей Бессмертный».	
1 4	17.11	17.11	Цирковые акробаты	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты. Метания набивного мешочка в даль. С: упражнение «рыбка», «корзиночка», полушпагат, «березка», «колечко». Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. У/т: тяга вертикальная, диск «здоровья». Д/й: «книжка», «озеро», «звезда». Игра психофизической разгрузки «Цирк»	2
1 5	22.11	22.11			
1 6	24.11	24.11	Зоопарк	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты. С: упражнение «рыбка», «корзиночка», полушпагат, «березка», «колечко». Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. У/т: тяга вертикальная, диск «здоровья». Д/й: «лук», «плуг», «собака». Игра психофизической разгрузки «Невод»	2
1 7	01.11	01.11			
1 8	06.12	06.12	Паучки	Развивать мышечную силу и выносливость, укреплять ОДА. Ходьба и бег с ленточками,	1

				«Галоп». С: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб». У/т: тяга вертикальная, диск «здоровья». Д/й: «книжка», «озеро», «звезда». Игра психофизической разгрузки «паутинка»	
19	08.12	08.12	Журавушки	Закрепление. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп». С: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб». У/т: тяга вертикальная, диск «здоровья». Д/й: «лотос», «пальма», «обезьянка». Игра психофизической разгрузки «птицы»	1
20	13.12	13.12	Дубочки	Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощенность. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки». С: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб». У/т: тяга вертикальная, диск «здоровья». Д/й: «лотос», «пальма», «обезьянка». Игра психофизической разгрузки «деревья».	1
21	15.12	15.12	Народные мотивы	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 2 минуты через 3 минуты восстановления ходьбой. С: упражнение «Рыбка», «корзиночка», полушпагат, «березка», «колечко». Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками. Д/й:	1

				«лук», «плуг», «собака». Игра соревнование «собачки».	
2 2	20.12	20.12	Забавы зимушки - зимы	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 2 минуты через 3 минуты восстановления ходьбой. С: упражнение «Рыбка», «корзиночка», полушпагат, «березка», «колечко». Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. У/т: тяга вертикальная, диск «здоровья». Д/й: «крокодил», «кошка», «собака», «кузнечик». Игра психофизической разгрузки «Два Мороза».	1
2 3	22.12	22.12	Зимовье зверей	Непрерывный бег умеренным темпом 30 секунд + 2 минуты через 3 минуты восстановления ходьбой. С: упражнение «рыбка», «корзиночка», полушпагат, «березка», «колечко», мостик из положения лежа. Ведение мяча, передача мяча в парах на месте и на ход. Д/й: «ласточка», «мостик», «коробочка», «лодочка». Игра психофизической разгрузки «Вышибала».	1
2 4	27.12	27.12	Здравствуй, Дед Мороз	Непрерывный бег умеренным темпом 30 секунд + 2 минуты через 3 минуты восстановления ходьбой. С: упражнение «рыбка», «корзиночка», полушпагат, «березка», «колечко», мостик из положения лежа. Кувырок вперед. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Д/й: «лотос», «герой». Игра психофизической разгрузки	1

				«Дед Мараль».	
2 5	12.01	12.01	Догони	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой. С: упражнение «рыбка», «корзиночка», полушпагат, «березка», «колечко», мостик из положения лежа. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками. Д/й: «крокодил», «кошка», «собака», кузнечик». Игра соревнование «верхом».	2
2 6	17.01	07.01			
2 7	19.01	19.01	По разным дорожкам	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4 – 5 повторов). Метания набивного мешочка в цепь. Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. У/т: по круговому принципу. Игра сотрудничество «найди пару».	2
2 8	24.01	24.01			
2 9	26.01	26.01	Часики	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4 – 5 повторов). Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка. Д/т: «перекаты», «часики». У/т: по круговому принципу. Игра активизации двигательного творчества «покажи движение».	2
3 0	27.01	27.01			
3 1	30.01	30.01	Сказочные герои	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты. Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под	2

3 2	31.01	31.01		музыку. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Д/т: «буратино», «незнайка», «перекаты», «часики». У/т: по круговому принципу. Игра сотрудничество «найди пару».	
3 3	02.02	02.02	Защитники	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой. Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивание. Смягчение приземления. Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку. Д/т: «перекаты», «силачи». У/т: по круговому принципу. Игра психофизической разгрузки «танкисты».	2
3 4	07.02	07.02			
3 5	09.02	09.02	Скачу - перескачу	Различные виды бега чередуя с ходьбой не 8 пробежек по 20 секунд. Прыжки на одной ноге (3 – 4 на каждой ноге) через препятствие. Кувырок вперед, назад. Д/т: «перекаты», «ленивец», «перекати пяточку». Комплекс движений на укрепление мышц стопы с массажными мячиками. Игра психофизической разгрузки «скачу – перескачу».	2
3 6	14.02	14.02			
3 7	16.02	16.02	Силачи	Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения	2

3 8	21.02	21.02		упражнения. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки». Д/т: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели». У/т: по круговому принципу.	
3 9	27.02	27.02	Все умею – все смогу	Закрепление. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки». Д/т: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели». У/т: по круговому принципу. Игра соревнование «Кто быстрее».	2
4 0	28.02	28.02			
4 1	02.03	02.03	Мамины помощники	Непрерывный бег с умеренным темпом 4 минуты. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Д/т: «черепашки», «весы». Игра психофизической разгрузки «догони меня мячом».	2
4 2	14.03	14.03			
4 3	16.03	16.03	Ветерок	Различные виды бега, чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Д/т: «посмотри на ладошки», «мячики». У/т: по круговому принципу. Игра активизации двигательного творчества «повтори движение»	2
4 4	21.03	21.03			
4 5	23.03	23.03	Насекомые	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут. С: комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками. Д/й: «береза в лотосе», «кольцо». У/т: по круговому принципу.	1

				Игра психофизической разгрузки «паук и мухи»	
4 6	24.03	24.03	Первоцветы	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой. Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров. С: комбинация упражнений с движениями связками под музыку. Д/й: «лотос», «винт», «коробочка». Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. У/т: по круговому принципу. Игра сотрудничество «найди пару».	3
4 7	28.03	28.03			
4 8	30.03	30.03			
4 9	04.04	04.04	Мы космонавты	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд. С: комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Владение мячом, ведение мяча футбольным способом, огибая конусы, передача мяча. Д/й: «рыба», «кольцо», «качалка». У/т: по круговому принципу. Игра активизации двигательного творчества «повтори движение».	2
5 0	06.04	06.04			
5 1	11.04	11.04	Кометы и ракеты	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут. С: комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячами. Д/й: «улитка», «береза в лотосе»,	1
5 2	13.04	13.04			

				«ласточка». У/т: по круговому принципу. Игра активизации двигательного творчества «повтори движение».	
5 3	18.04	18.04	Повтори	Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу. С: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик». У/т: по круговому принципу. Игра активизации двигательного творчества «повтори движение».	3
5 4	20.04	20.04			
5 5	25.04	25.04			
5 6	27.04	27.04	Супердетки	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты. Выпрыгивание из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров. С: комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Д/Й: «лотос», «плуг», «книжка», «кузнечик». Игра сотрудничество «цепи – цепи»	2
5 7	02.05	02.05			
5 8	04.05	04.05	Звездочки	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячами. Владение мячом, ведения теннисного мяча ракеткой огибая конусы, удар по мячу. Д/т: «попрыгушки». У/т: по круговому принципу. Игра соревнование «реки – озера»	2
5 9	11.05	11.05			

6 0	16.05	16.05	Круговорот	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут. С: комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку. кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности. Д/й: «лотос», «плуг», «книжка». У/т: по круговому принципу. Игра активизации двигательного творчества «ловишка с мячом».	2
6 1	18.05	18.05			
6 2	23.05	23.05	Звезды дискотек	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания под музыку. Д/т: «вертушки», «самолетики». У/т: по круговому принципу. Игра активизации двигательного творчества «мини дискотека».	2
6 3	25.05	25.05			
6 4	30.05	30.05	Праздник солнца	Развлечение	1

Планируемые результаты:

- владеют новыми комбинациями движений.
- принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков.
- соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 124
г. Липецка

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО МОДУЛЮ
«ЗДОРОВЯЧКИ»
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(64 ЧАСА)

Задачи модуля.....	49с.
Содержание программы	49с.
Календарно – тематическое планирование.....	51с.
Планируемые результаты освоения программы.....	62 с.

Задачи модуля:

- познакомить с разновидностью детского фитнеса: ритмическая гимнастика, упражнения на тренажерах (скамья наклонная, скамья опорная, мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри»);
- продолжать учить выполнять гимнастические движения в технике стретчинг;
- развивать музыкально – пластические способности детей, умения соединять внутреннее состояние с постоянно развивающимися физическими возможностями;
- продолжать воспитывать выносливость, силу воли, уверенность в своих силах.

Содержание программы.

В данном модуле дети знакомятся с такими направлениями детского фитнеса, как ритмическая гимнастика, продолжается работа в технике стретчинг, выполняют упражнения на тренажерах: скамья наклонная, скамья опорная, мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри».

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики. Общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

Стретчинг. Стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т. е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения. Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или

тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация, метод театрализации).

Упражнения на тренажерах.

- «Скамья наклонная»

Развивает мышцы брюшного пресса, сгибающие позвоночник.

Рекомендуется при сутулости, плоской спине.

Лежа на спине, на скамье, ноги фиксируют держатели.

1. Сгибать туловище, руки на поясе.

2. Руки вдоль туловища.

3. Руки к плечам.

- «Скамья опорная»

Развивает мышцы, разгибающие позвоночник, укрепляет мышцы нижней части спины, брюшного пресса. Рекомендуется при сутулости, плоской спине.

1. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки на пояс.

Разогнуть туловище, туловище и ноги на одной линии, локти в стороны.

2. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки вверх.

Руки к плечам, разогнуть туловище.

3. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки вверх.

Руки согнуты вперед – вверх, пальцы на пальцы перед головой, разогнуть туловище.

«Мини – батут».

Продолжается работа на «мини – батуте».

1. Невысокие прыжки.

2. Высокие прыжки.

3. Ходьба, высоко поднимая колени.

4. Подскоки.

5. Прыжки с гантелями.

6. Прыжки с заданиями для рук.

7. Прыжки с поворотами влево – вправо.

8. Прыжки с целью достать предмет, подвешенный над головой.

9. Спрыгивание с батута на мат.

10. Запрыгивание с батута на куб.

11. Спрыгивание с куба на батут.

12. Спрыгивание с куба на батут и мат.

- Беговая дорожка – массажер «Колибри»

Укрепляет мышцы ног, развивает выносливость.

1. Держась за поручень двумя руками, имитировать ходьбу, бег.
2. Держась за поручень одной рукой, имитировать ходьбу, бег.
3. Держась за поручень, подняться до верха шагом и съехать вниз.
4. Держась за поручень двумя руками внизу у основания, скользить вверх и вниз в полуприседании.
5. Подняться вверх по дорожке, спуститься вниз шагом или скользя.
6. Держась за поручень двумя руками в середине, подтягивая и расслабляя руки, подняться вверх и спуститься, скользя по роликам.

2. Календарно - тематическое планирование

№ п / п	Дата проведения		Тема	Содержание (ритмическая гимнастика – Р/г; упражнения на тренажерах – у/т) (ОРУ – общеразвивающие упражнения; ОВД – основные виды движений, Р – равновесие)	Кол – во часов
	план	фактич			
1	04.10	07.10	Здравствуйте, ребята!	Инструктаж: правила поведения в спортивном и тренажерных залах. Спортивные игры. Ознакомительные упражнения на тренажерах	1
2	06.10	06.10	Кто сильнее?	Изучение индивидуального развития детей. Общеукрепляющие упражнения.	2
3	11.10	11.10	Сильные, да ловкие	Эстафеты. «Кто быстрее» «Донеси - не урони»	
4	13.10	13.10	Осенняя красота природы	Ходьба на каждый счет и через счет, хлопки на каждый счет и через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение и размыкание по ориентирам. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими	5
5	18.10	18.10	Осенние дорожки		
6	20.10	20.10	Листопаднички		

7	25.10	25.10	Шуршалки	упражнениями. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.	
8	27.10	27.10	Попрыгушки	Р/г :«Са-фи-дансе». Т-ц «Танец с хлопками», игра «Дирижер-оркестр».	
9	01.11	01.11	Поскакушки	Ходьба на каждый счет и через счет, хлопки на каждый счет и через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение и размыкание по ориентирам. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Стойки на прямых и согнутых	2
10	03.11	03.11	Шиворот - навыворот	ногах в сочетании с другими упражнениями. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.Р/г :«Са-фи-дансе». Т-ц «Танец с хлопками», игра «Дирижер-оркестр».	
11	08.11	08.11	Путешествие по глобусу: страны, города.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с одновременным поворотом в сцеплении за руки по ориентирам. Размыкание колонны на вытянутые руки вперед и в стороны. Прыжки на двух и	2

1 2	10.11	10.11	ПДД.	одной ногой, с ноги на ногу. Комбинация «Ванька-Встанька». Р/г :«Са-фи-дансе». Т-ц «Танец с хлопками», муз.-подв. игра «Трансформеры». У/т: мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри»	
1 3	15.11	15.11	Ребята - дошколята	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Перестроение из колонны по одному в колонну по три с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонны на вытянутые руки вперед и в стороны.	2
1 4	17.11	17.11	Спортсмены	Упражнения для развития гибкости. Расслабление всего тела лежа на спине. Р/г :«Са-фи-дансе». Т-ц «Слоненок», игра «Дирижер-оркестр». У/т: мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри»	
1 5	22.11	22.11	Автомобили	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта трехдольного музыкального размера. Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях: «гимнаст»,	2
1 6	24.11	24.11	Машины	«лыжник», «лодочка», «ежик». Расслабление всего тела лежа на спине. Свободное дыхание. Р/г :«Са-фи-дансе». Т-ц «Слоненок», игра «Дирижер-оркестр». У/т: мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри»	

1 7	01.12	01.12	Охотники за приключениями	Совершенствовать занимающихся в выполнении изученного танца. Способствовать развитию ловкости, смелости, быстроты движений. Воспитывать вежливость, взаимопонимание, творческую активность. . Р/г :«Са-фи-дансе». Т-ц «Слоненок», игра «Дирижер-оркестр». У/т: мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри»	2
1 8	06.12	06.12	Путешествие за кладом		
1 9	08.12	08.12	Снежные чудеса	Открывание руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок – «крестом», стоя боком к опоре. Поочередное пружинное движение ногами в стойке врозь. Свободное расслабление раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за нее.Р/г :«Са-фи-дансе». Муз.-подв игра «Круг и кружочки»,танц.-ритм. гимнастика «Марш». У/т: мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри»	2
2 0	13.12	13.12	По снежным дорожкам		
2 1	15.12	15.12	Тропинка к Деду Морозу	Тактирование в музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Русский поклон. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Упражнения для развития гибкости.	2

2 2	20.12	20.12	В гости к Снегорочке	Свободное расслабление раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за нее. Муз.-подв. игра «Запев – припев», ритм. т-ц «Московский рок», танц-ритм гимнастика «Упражнение с флажками». Игра «Дирижер-оркестр», т-ц «Полька тройками», танц.-ритм. гимнастика «Марш». У/т: мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри»	
2 3	22.12	22.12	День спасателя России.	Гимнастическое дирижирование – тактирование на муз. Размер 4/4. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание с поворотом», «елочка». Упражнения на развитие гибкости. Упражнения	2
2 4	27.12	27.12	Новогодняя пора развлечений	на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе. Муз.- подв. игра «Запев – припев», ритм. т-ц «Московский рок», танц-ритм гимнастика «Упражнение с флажками». Муз.-подв. игра «Запев – припев», ритм. т-ц «Московский рок», танц-ритм гимнастика «Упражнение с флажками». У/т: мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри».	
2 5	12.01	12.01	Семь Я – это дом мой и семья.	Танцевальные шаги «ковырялочка», «гармошка», Расслабление всего тела лежа на спине и животе. Свободное дыхание. У/т: мини – батут,	1

				беговая дорожка – массажер «Колибри».Р/г :«Са-фи-дансе».	
2 6	17.01	17.01	Мои друзья	Выставление ноги – «носок – пятка» - вперед и в сторону, стоя боком к опоре. Подъемы и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой во вторую позиции ног. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Основные движения русского танца «Ковырялочка», «Тройной притоп».Общеразвивающие движения пальчиками. У/т: мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри».Р/г :«Са-фи-дансе».	1
2 7	19.01	19.01	Всемирный день спасибо.	Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс. Основные движения русского танца «Ковырялочка», «Тройной притоп». Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри». Т-ц «Круговая кадрили», гим-ка «Делай как я, делай лучше меня», гим-ка «Три поросенка».	2
2 8	24.01	24.01	Поклоны	Дать представление детям о характере русской пляски, народных забавах и русских традициях. Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-	2

3 0	27.01	27.01	Покрутимся	ритмической гимнастики и танцев. Содействовать развитию ловкости и быстроты движений. Воспитывать любовь к русским традициям и народному фольклору. Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри».	
3 1	30.01	30.01	Повертимся	Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Посегментно расслабление из стойки руки вверх до упора присе и положения лежа на спине. Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри».	2
3 2	31.01	31.01	Раз, два, три – за мной повтори		
3 3	02.02	02.02	В здоровом теле – здоровый дух.	Соединение изученных упражнений в заключительную композицию. Специальные упражнения на развитие мышечной силы. Дыхательные упражнения с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри».	1
3 4	07.02	07.02	Здоровячки	Соединение изученных упражнений в заключительную композицию. Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаши крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулировщик». Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: мини – батут, беговая дорожка – массажер «Колибри».	1
3	09.02	09.02	Королевство	Закрепить выполнение	1

5			волшебных мячей	упражнений ритмической гимнастики с мячом «Белочка». Содействовать укреплению мышц пальцев рук и кисти. Развивать ловкость, ориентацию в пространстве и координацию движений. Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу	
3 6	14.02	14.02	Зимние забавы	Гимнастическое дирижирование – тактирование муз.разм. 4/4 при передвижении шагом и бегом. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя в образно-игровой форме. Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу	2
3 7	16.02	16.02	Забавушки		
3 8	21.02	21.02	Наши папы сильные – наши папы смелые	Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Упражнения с обручем. Акробатические движение «Ванька-Встанька». Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу	1
3 9	27.02	27.02	Наши добрые дела	Основные движения танца «Полонез». Общеразвивающие движения пальчиками. Поглаживание и расслабление груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме. Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу.	1
4 0	28.02	28.02	По секрету – всему свету	Основные движения танца «Полонез». Общеразвивающие движения пальчиками. Потряхивание кистями рук. Посегментное расслабление из стойки уки вверх до упора	1

				присев и положения лежа на спине. Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу	
4 1	02.03	02.03	Мамы всякие нужны, мамы всякие важны	Основные движения танца «Полонез». Общеразвивающие движения пальчиками. Потряхивание кистями рук. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу	1
4 2	14.03	14.03	Весна - красна	Поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Игра «Гонка мячей», гимнастика «Упражнение с обручем». Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу	2
4 3	16.03	16.03	Веснянки		
4 4	21.03	21.03	Спортивный фестиваль	Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики с предметом. Содействовать развитию ловкости и быстроты движений. Воспитывать сплоченность, организованность, чувство ответственности и сопереживания. Гимнастика «Белочка», «Упражнение с флажками». Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу	1
4 5	23.03	23.03	Тает лед, зима прошла, и весна к крыльцу пришла	Соединение изученных упражнений в заключительную композицию. Перевод рук из одной позиции в другую на	2

4 6	24.03	24.03	Ручейки	шаге. Расслабление всего тела лежа на спине. Упражнения на осанку «лодочка», «палочка» и др., лежа на животе. Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу	
4 7	28.03	28.03	В мире прекрасного	Основные и подготовительные ритмические движения. Расслабление всего тела лежа на спине. Упражнения на осанку «лодочка», «палочка».гим-ка «Ванька-встанька».Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу	1
4 8	30.03	30.03	Просторы		
4 9	04.04	04.04	Путешествие в Маленькую страну	Поглаживание и растирание груди, спины, ног в игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу.	1
5 0	06.04	06.04	Птицы		
5 1	11.04	11.04	Тайны космоса	Повторить перестроение и размыкание. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.Р/г :«Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу.	1
5 2	13.04	13.04	По просторам космоса	Уметь определять фрагменты музыкального произведения (вступление, куплеты, припевы). Закрепить навык	2

5 3	18.04	18.04	Космонавты	выполнения упражнения разученных танцевально- ритмических гимнастик, танца. Способствовать развитию пластичности, музыкальности и ловкости. Р/г : «Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу.	
5 4	20.04	20.04	Подводные приключения	Поочередное пружинное движение ногами в стоке ноги врозь. Вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги в потолок. Расслабление всего тела, лежа на спине. Р/г : «Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу.	3
5 5	25.04	25.04	Подводники		
5 6	27.04	27.04	Дельфины		
5 7	02.05	02.05	Солдаты – бравые ребята	Поглаживание и растирание рук, груди, спины и ног в игровой форме. Выборочные дыхательные упражнения на имитационно-образных движениях с проговариванием и опусканием рук. Р/г: «Са-фи- дансе». У/т: по круговому принципу. Гим-ка «Марш», «Упражнение с флажками», «По секрету всему свету».	2
5 8	04.05	04.05	Военные соревнования		
5 9	11.05	11.05	По горам, по долам	Добиться правильного выполнения изученных упражнений. Повторить выполнение перекатов вперед – назад, вправо – влево. Содействовать развитию прыгучести, ловкости, ориентировки в пространстве. Р/г: «Са-фи- дансе». У/т: по круговому принципу. Гим-ка «Марш», «Упражнение с флажками».	2
6 0	16.05	16.05	Альпинисты		

6 1	18.05	18.05	В гостях у сказки	Добиться правильного выполнения изученных упражнений. Повторить выполнение перекатов вперед – назад, вправо – влево. Содействовать развитию прыгучести, ловкости, ориентировки в пространстве. Р/г : «Са-фи-дансе». У/т: по круговому принципу. Гим-ка «Марш», «Упражнение с флажками», «По секрету всему свету».	3
6 2	23.05	23.05	Три поросенка		
6 3	25.05	25.05	Там на неведомых дорожках		
6 4	30.05	30.05	Мы - здоровячки	Развлечение	1

Планируемые результаты:

- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при выполнении разных ритмических движений.
- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения.
- Развита сила основных мышечных групп.