

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 239» (МБ ДОУ «Детский сад №239»)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБ ДОУ «Детский сад № 239»
А.М. Маркидонова
Приказ № 273 от 01.09.2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Направленность: физкультурно – спортивная
Возраст учащихся: 5 -7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Русанова Лариса Николаевна,
инструктор по физической культуре
МБ ДОУ «Детский сад №239»



Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

«Фитнес – не только один из ключей к здоровому телу, но и основа динамичности и творческой мысли»

Джон Кеннеди

Программа дополнительного образования «Фитнес для детей» (далее Программа) разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»).

Программа представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий: фитбол - аэробика; степ - аэробика; игровой стретчинг.

В Программе использованы разработки оздоровительно – развивающей программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. по танцевально – игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе», парциальной программы Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой «Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах», учебное пособие Е.В. Сулим «Детский фитнес», а также элементы авторской дополнительной образовательной программы по «Фитнес аэробике», составленной на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в детском саду» (курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСИТ).

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ,

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г №196 «Об осуществлении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 №56722).

- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области.

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».

- Постановление администрации города Новокузнецка от 24.07.2019 года №130 «Об утверждении Положения о персональном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонального финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа».

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха здоровья детей и молодежи».
- Устав МБ ДОУ «Детский сад №239»

Направленность программы

Программа имеет физкультурно – спортивную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа, направлена на развитие у учащихся координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Актуальность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности по детскому фитнесу нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения учащихся осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Отличительные особенности программы/новизна

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что используются разнообразные средства физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В основу методики обучения фитнесу положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

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.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 5-7 лет. Все зачисленные делятся на две возрастные категории: 5 -6 лет и 6 -7 лет.

Уровень освоения программы

Базовый

Объём и срок освоения программы

- сроки реализации программы – 2 года;

Первый год обучения – 32 часа, дети от 5 до 6 лет, занятия 1 час 1 раз в неделю, наполняемость группы от 10 до 15 человек.

Второй год обучения – 32 часа, дети от 6 до 7 лет, занятия 1 час 1 раз в неделю, наполняемость группы от 10 до 15 человек.

- **периодичность проведения занятий** – 1 раз в неделю;
- **учебный план** рассчитан на 32 занятия;
- **количество учебных часов**, запланированных на весь период обучения – 64;
- **условия набора в группу**: принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) учащихся; дети с основной группой здоровья не имеющие медицинских противопоказаний.
- **формы занятий**: групповая, численностью до 10 обучающихся в группе, с возможностью добора учащихся в группу на место выбывших обучающихся, продолжительность занятия – 25 минут (5-6 лет); 30 минут (6-7 лет).

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальная
- Работа в парах
- Индивидуальная

Методы работы с учащимися:

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

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – содействие полноценному физическому развитию учащихся, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами фитнес–аэробики и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, организация досуга дошкольников.

Основные задачи программы:

Образовательные:

- способствовать у учащихся познания возможности своего тела посредством выполнения двигательных движений, упражнений;
- углублять и расширять знания учащихся об устройстве и работе организма;
- формировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать уверенность в своих силах;
- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию;

- развивать чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- развивать выразительность, пластичность, грациозность.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- прививать интерес к музыке, танцу.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Общее кол-во часов	теория	практика
1.	«Осенний марафон»	1	0,5	0,5
2.	Игровой футбол «Колобок»	1	0,5	0,5
3.	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	1	0,5	0,5
4.	Игровой стретчинг - сказка «Теремок»	1	0,5	0,5
5.	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	1	0,5	0,5
6.	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»	1	0,5	0,5
7.	«Игра с ёжиками»	1	0,5	0,5
8.	Игровой стретчинг - сказка «Репка»	1	0,5	0,5
9.	«Снежинки-пушинки»	1	0,5	0,5
10.	Игровой стретчинг - сказка «Цыплята и утята»	1	0,5	0,5
11.	«В гости к ёлочке»	1	0,5	0,5
12.	Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха»	1	0,5	0,5
13.	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	1	0,5	0,5
14.	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»	1	0,5	0,5
15.	Открытое занятие для родителей «Теремок»	1	0,5	0,5
16.	Игровой стретчинг - сказка «Здоровячек»	1	0,5	0,5
17.	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	1	0,5	0,5
18.	Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке»	1	0,5	0,5
19.	«К обезьянкам в гости»	1	0,5	0,5
20.	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	1	0,5	0,5
21.	«Прогулка на цветочную поляну»	1	0,5	0,5
22.	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	1	0,5	0,5

23.	«Мы играем!»	1	0,5	0,5
24.	Игровой стретчинг - сказка «На зелёной лужке»	1	0,5	0,5
25.	«Мы едем, едем, едем!»	1	0,5	0,5
26.	Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»	1	0,5	0,5
27.	«Весёлый зоопарк».	1	0,5	0,5
28.	«Весенний марафон»	1	0,5	0,5
29.	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	1	0,5	0,5
30.	«Поиграй-ка, парашют!»	1	0,5	0,5
31.	Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие»	1	0,5	0,5
32.	«Магазин игрушек»	1	0,5	0,5
	Итого	32	16	16

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Общее кол-во часов	теория	практика
1.	«Весёлые мячики» (с мячами)	1	0,5	0,5
2.	Игровой стретчинг - сказка «Вот я какой»	1	0,5	0,5
3.	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	1	0,5	0,5
4.	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»	1	0,5	0,5
5.	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	1	0,5	0,5
6.	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»	1	0,5	0,5
7.	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	1	0,5	0,5
8.	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»	1	0,5	0,5
9.	«В зимнем лесу»	1	0,5	0,5
10.	Игровой стретчинг - сказка «К нам пришла зима»	1	0,5	0,5
11.	«Цветные автомобили» (с колечками)	1	0,5	0,5
12.	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	1	0,5	0,5
13.	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	1	0,5	0,5
14.	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	1	0,5	0,5

15.	Открытое занятие для родителей «Путешествие в Спортландию»	1	0,5	0,5
16.	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	1	0,5	0,5
17.	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	1	0,5	0,5
18.	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	1	0,5	0,5
19.	«В зоопарк»	1	0,5	0,5
20.	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»	1	0,5	0,5
21.	«Прогулка на цветочную поляну» (с модулями)	1	0,5	0,5
22.	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	1	0,5	0,5
23.	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	1	0,5	0,5
24.	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»	1	0,5	0,5
25.	«Мы едем, едем, едем!»	1	0,5	0,5
26.	Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»	1	0,5	0,5
27.	«Весёлый зоопарк».	1	0,5	0,5
28.	Игровой стретчинг - сказка «Зоопарк»	1	0,5	0,5
29.	«Весёлый парашют» (с пособием «Парашют»)	1	0,5	0,5
30.	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»	1	0,5	0,5
31.	Открытое занятие для родителей «Вместе с мамой, вместе в папой»	1	0,5	0,5
32.	«Магазин спортивных товаров»	1	0,5	0,5
	Итого	32	16	16

Содержание учебно-тематического плана (для детей 5-6 лет)

Тема 1. «Осенний марафон» (1 час).

Теория.

Вводное занятие. На данном занятии дети узнают, что такое фитнес. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий фитнесом (форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении двух учебных лет.

Цели и задачи программы. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в учреждении. Режим занятий.

Практическая часть.

Развивать ловкость при подлезании под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику. Использование: шнур с ленточками, «грибочки, орешки, морковки» по количеству детей, воротики (4 шт.), корзинки (3 шт.)

Тема 2. Игровая футбол - сказка «Колобок» (1 час).

Теория.

Учить детей правилам выразительного, согласованного и ритмичного выполнения движения под музыку.

Практическая часть.

Формирование умения выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, орешек, зайчик, собачка, медвежонок, бег, лисичка, брёвнышко; развитие ловкости, умения быстро реагировать на сигнал, слуховое внимание. Использование: индивидуальные коврики, шнуры, мяч-фитбол.

Тема 3. «Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами) (1 час).

Теория.

Учить детей правилам выразительного, согласованного и ритмичного выполнения движения под музыку. Учить детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать из обруча в обруч.

Практическая часть.

Развитие ловкости, быстроты, умения быстро ориентироваться в пространстве; выполнять упражнения и игры с обручами: прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать из обруча в обруч. Использование: обручи по количеству детей, шнуры.

Тема 4. Игровой стретчинг - сказка «Теремок» (1 час).

Теория.

Учить детей правилам выразительного, согласованного и ритмичного выполнения движения под музыку. Дыхательная гимнастика и правильное дыхание во время выполнения движений.

Практическая часть.

Формирование умения выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, орешек, зайчик, собачка, медвежонок, бег, лисичка, брёвнышко; развитие ловкости, умения быстро реагировать на сигнал, слуховое внимание. Укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути. Использование: индивидуальные коврики, постройка «Теремка» из модулей, игрушки-персонажи сказки.

Тема 5. «Мы сильные и ловкие!» (с гантелями) (1 час).

Теория.

Учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Практическая часть.

Упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель. Укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути. Использование: гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), туннель.

Тема 6. «Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умения и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, улитка, птица, пловцы, ёжик, горка, бег, месяц; учить выполнять движения в соответствии с текстом;

Практическая часть.

Развитие гибкости в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса через упражнения; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания. Использование: индивидуальные коврики, зонтик, «Солнышко».

Тема 7. «Игра с ёжиками» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умения и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, улитка, птица, пловцы, ёжик, горка, бег, месяц; учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Практическая часть.

Упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; учить выполнять движения в соответствии с текстом, способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания. Использование: шарик по количеству детей, воротики, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры.

Тема 8. «Игровой стретчинг - сказка «Репка» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, ванька-встанька, собачка, бег, кошечка, ёжик, орешек; учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Практическая часть.

Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие, подлезании под шнур; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути; учить выполнять движения в соответствии с текстом, способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания. Использование: индивидуальные коврики, мячи по количеству детей, шнур с ленточками, игрушки – персонажи.

Тема 9. «Снежинки-пушинки» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга; учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Практическая часть.

Упражнять в равновесии, прыжках через кубики, пролезании; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания. Использование: гимнастическая скамейка, туннель, кубики - «льдинки», модули.

Тема 10. Игровой стретчинг-сказка «Цыплята и утята» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга; учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Практическая часть.

Развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: орешек, петушок, ходьба, улитка, бабочка, качели, пловцы, птичка; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания. Использование: индивидуальные коврики.

Тема 11. «В гости к ёлочке» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга; учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Практическая часть.

Побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в бросании снежков вдаль одной рукой через препятствие, в прыжках через препятствия, ползании на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма. Использование: дорожки, «снежки» по количеству детей, шнуры, шнур с ленточками, гимнастическая скамейка, наклонные доски, «льдинки» (3 штук), «ёлочки» (6 штук), модуль «Частокол».

Тема 12 Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, бег, пчёлка, бабочка, паук, гусеница, кузнечик, орешек, муравей; учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Практическая часть.

Развитие чувства ритма и формирование двигательных навыков; развитие силы основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, бег, пчёлка, бабочка, паук, гусеница, кузнечик, орешек, муравей; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве. Использование: индивидуальные коврики.

Тема 13 «Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками) (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга; учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Практическая часть.

Развитие чувства ритма и формирование двигательных навыков; развивать ловкость, быстроту, координационные способности, умение быстро ориентироваться в пространстве. Упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; подлезании под воротиками, перешагивании. Использование: гимнастические палки по количеству детей, высокие и низкие «заборчики» (по 2 шт.)

Тема 14 Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга: птица гусеница, лягушка, пчёлка, лошадка, маятник, петушок, рыбка, кошка; учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Практическая часть.

Развитие чувства ритма и формирование двигательных навыков; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: птица гусеница, лягушка, пчёлка, лошадка, маятник, петушок, рыбка, кошка; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; учить детей регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание. Использование: индивидуальные коврики, ёлочка

Тема 15 Открытое занятие для родителей «Теремок» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга; учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Практическая часть.

Побуждать детей к двигательной активности, развивать у детей силу, ловкость, координацию движений под музыку, чувство ритма в игровых упражнениях и играх. Использование: игрушки бибобо-мышка, ежик, заяц, лиса, волк, медведь; массажные шарики (по количеству детей); гимнастические скамейки, «льдинки» (2шт), гимнастический мат, дуги (2шт).

Тема 16 Игровой стретчинг - сказка «Здоровячек» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга: лягушка, книжка, колечко, маятник, птица, кошечка, пчёлка, волчок, ящерица, бег; учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Практическая часть.

Формирование правильной осанки; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: лягушка, книжка, колечко,

маятник, птица, кошечка, пчёлка, волчок, ящерица, бег; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников. Использование: индивидуальные коврики.

Тема 17 «Нам весело!» (с воздушными шариками) (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга; учить выполнять движения в соответствии с указаниями.

Практическая часть.

Формирование правильной осанки; упражнять в подбрасывании на месте, отбивании о пол и ловле воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами. Использование: воздушные шарики по количеству детей, гимнастическая лестница, гимнастические маты, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка.

Тема 18 Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга: кошечка, летучая мышь, бег, маятник, горка, птица, ёжик, лягушка, ходьба; учить выполнять движения в соответствии с указаниями.

Практическая часть.

Формирование правильной осанки; учить согласовывать свои движения с движениями товарища; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: кошечка, летучая мышь, бег, маятник, горка, птица, ёжик, лягушка, ходьба; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников. Использование: индивидуальные коврики, дорожки.

Тема 19 «К обезьянкам в гости» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга; учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Формирование правильной осанки; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в лазании по наклонной лестнице, спуске по наклонной доске, подтягиваясь руками, прыжках с продвижением по «брёвнышкам», в положении сидя на «брёвнышке», через «удава»; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом. Использование: игрушка обезьянка, тренажёрная горка, дорожки, модули «брёвнышки» (2 шт.), модуль «удав».

Тема 20 Игровой стретчинг - сказка «Кто я?» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, страус, кошечка, бабочка, бег, носорог, змея, рыбка, лошадка; учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Формирование правильной осанки; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, страус, кошечка, бабочка, бег, носорог, змея, рыбка, лошадка; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами. Использование: индивидуальные коврики, дорожки, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка.

Тема 21 «Прогулка на цветочную поляну» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, страус, кошечка, бабочка, бег, носорог, змея, рыбка, лошадка; учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Формирование правильной осанки; навыков выразительности, пластичности танцевальных движений; развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве; упражнять детей в беге по наклонной доске вниз, ходьбе по «следочкам», удерживая равновесие, пролезании под воротиками, ползании по мягкой поверхности, прыжках на батуте. Использование: дорожки, «следочки», воротики, наклонные доски, гимнастические маты, «Батут».

Тема 22 Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга; учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Формирование правильной осанки; навыков выразительности, пластичности танцевальных движений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; закреплять выполнение знакомых упражнений: лягушонок, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом. Использование: дорожки, индивидуальные коврики.

Тема 23 «Мы играем!» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Ходьба по модулю – брёвнышку, балансирам, через модуль «Частокол», прыжки с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезание под препятствие. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Формирование правильной осанки; навыков выразительности, пластичности танцевальных движений; учить детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; упражнять в ходьбе по модулю – брёвнышку, балансирам, через модуль «Частокол», прыжках с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания на тренажёрах по заданию взрослого. Использование: гимнастические палки по количеству детей, модули «брёвнышки», «Частокол», «заборчики», «ёлочки» - стойки, «ёжики» - балансиры, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка.

Тема 24 Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Упражнения: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Закрепление умения детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками, способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; учить выполнять движения в соответствии с текстом, в общем темпе; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон; развивать у детей координацию и концентрацию внимания. Использование: индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей, пособие «Парашют».

Тема 25 «Мы едем, едем, едем!» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Закрепление умения детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками, способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве; развивать чувство ритма, выразительность движений. Использование: колючки по количеству детей, светофор, машины (3 шт.), шнуры, дорожки, модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - балансиры, стойки – ориентиры, ленточки, вожжи (2 шт.).

Тема 26 Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Закрепление умения детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. Использование: индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей.

Тема 27 «Весёлый зоопарк» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, выразительность движений, умение сочетать движение со словом и музыкой, воображение; упражнять в ходьбе по балансирам, ползании вверх по наклонной лестнице, пролезании через модуль «Бочка», прыжках через модули. Использование: модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - балансиры.

Тема 28 Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Упражнять детей в построениях в круг, в колонну, в рассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость. Использование: игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук.

Тема 29 Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Упражнения: ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Развивать чувство ритма, выразительность движений, воображение; закреплять выполнение знакомых упражнений: ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь; совершенствовать двигательный опыт детей во время занятий на тренажёрах; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления (самомассаж головы). Использование: индивидуальные коврики, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка.

Тема 30 «Поиграй-ка, парашют!» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Закрепление умения детей выполнять ходьбу, бег в общем темпе, согласовывать движения с произносимым текстом; развивать ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве; упражнять в прокатывании мяча с «горки», беге по наклонной доске. Использование: пособие «Парашют», наклонные доски, мячи по количеству детей, модули.

Тема 31 Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Упражнять детей в построениях в круг, в колонну, врассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость. Использование: атрибуты: игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук, кассеты и аудиодиски.

Тема 32 «Магазин игрушек» (1 час).

Теория.

Развитие умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами. Диагностика.

Практическая часть.

Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма, навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы-веселые мартышки», «Неваляшка», «Мишка плюшевый», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Использование: игрушки – кошка, мяч, кукла, книжка, мишка, обезьянка; мячи по количеству детей, неваляшка.

Содержание учебно-тематического плана (для детей 6-7 лет)

Тема 1. «Весёлые мячики» (с мячами) (1 час).

Теория.

Вводное занятие. Цели и задачи программы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в учреждении. Режим занятий. Основные движения игрового стретчинга.

Практическая часть.

Развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; учить детей ползать на четвереньках, толкая головой мяч до цели, отбивать мяч ногой в ворота; развивать фантазию, творчество детей. Использование: мячи по количеству детей, обручи (6-7 штук), пособие «парашют», воротики (3-4 шт.).

Тема 2. Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко» (1 час).

Теория.

Основные движения игрового стретчинга. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, бабочка, змея, бег, кошечка, веточка, рыбка; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей. Использование: индивидуальные коврики.

Тема 3. «Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами) (1 час).

Теория.

Основные движения игрового стретчинга. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга с предметами. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прыгать через обруч, как через скакалку, пролезать через туннель из обручей разными способами; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве. Использование: обручи по количеству детей, обручи (6-7 штук), шнуры.

Тема 4. Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка» (1 час).

Теория.

Основные движения игрового стретчинга. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга с предметами. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: пчёлка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей. Использование: коврики, «Батут» гимнастическая скамейка, «Батут», туннель, балансиры «ёжики», тренажёры: велотренажёр.

Тема 5. «Мы сильные и ловкие» (с гантелями) (1 час).

Теория.

Основные движения игрового стретчинга. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в равновесии в ходьбе по «ёжикам» - балансирам, развивать прыгучесть в прыжках на батуте; научить детей определённым

двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами. Использование: гантели по количеству детей.

Тема 6. Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?» (1 час).

Теория.

Основные движения игрового стретчинга. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, ящерица, орешек, пчёлка; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма. Использование: индивидуальные коврики, обручи по количеству детей.

Тема 7. «Игра с ёжиками» (с массажными шариками) (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, ящерица, орешек, пчёлка; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма. Использование: массажные мячики по количеству детей, балансиры - «ёжики», гимнастические маты, шнур, туннель.

Тема 8. Игровой стретчинг - сказка «Спать пора» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, змея, веточка, рыбка, птица, кораблик; развивать чувство ритма; учить детей напрягать и расслаблять тело; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку. Использование: индивидуальные коврики, «листки».

Тема 9. «В зимнем лесу» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Создать условия для положительного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать ловкость и координационные способности; совершенствовать навыки выполнения м/р композиции «Зарядка для зверят»; развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию взрослого; развивать ловкость и формировать мышечную силу в ходьбе по наклонной лестнице, спуске с наклонной лестницы, упражнять в прыжках,

пролезании. Использование: «ёлочки» - стойки, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «снежинки», кубики – «льдинки».

Тема 10. Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: кузнечик, птица, ходьба, горка, рыбка, паучок, ящерица, орешек, пчёлка; воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики, содействовать развитию музыкального слуха. Использование: индивидуальные коврики.

Тема 11. «Цветные автомобили» (с колечками) (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Развитие чувства ритма; упражнять в седах и упорах; воспитывать организованность и дисциплинированность; развивать скоростно-силовые и координационные способности; упражнять в равновесии, пролезании. Использование: колечки по количеству детей, дорожки, наклонные доски, гимнастическая скамейка, туннель, модуль «Частокол», шнуры, детские машины (4 шт.).

Тема 12. Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Развитие чувства ритма; силы основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка, ящерица; закреплять умение точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления. Использование: индивидуальные коврики, «ёлочки» - стойки.

Тема 13. «Палочка – помогалочка» (с гимнастическими палками) (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Развитие чувства ритма; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; учить детей определённым двигательным умениям, а также приемам

страховки при работе с тренажерами. Использование: гимнастические палки по количеству детей, тренажёрная горка, модуль «Частокол», детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр.

Тема 14. Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Развитие чувства ритма; развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, веточка, месяц, птица, рыбка; воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку. Использование: индивидуальные коврики, «цветные рыбки» на верёвочке.

Тема 15. Открытое занятие для родителей «В гости к сказке» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Совершенствовать навыки основных видов движений: ходьбы на носках, пятках, по-медвежьи, в приседе, бега, подскоков; формировать навык ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой. Использование: дорожки, коврики, колечки, ленточки по количеству детей, шнуры.

Тема 16. Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Совершенствовать выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: медвежонок, горка, зайчик, змея, птица, лисичка, веточка, лошадка, рыбка; расширять кругозор детей; формировать правильную осанку; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе с тренажерами. Использование: индивидуальные коврики, дорожки, детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр.

Тема 17. «Нам весело!» (с воздушными шариками) (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Выполнение физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, в ходьбе в прямом направлении с отбиванием воздушного шарика, упражнять в

лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место. Использование: воздушные шары по количеству детей, дорожки, гимнастическая лестница, гимнастические маты, стойки с воздушными шариками.

Тема 18. Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка» (1 час).

Теория.

Знакомство детей с нетрадиционными способами оздоровления. Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Содействовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; содействовать развитию воображения и творческих способностей; совершенствовать навыки выполнения комплекса музыкально - игровой гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка; развивать мышечную силу и выносливость. Использование: индивидуальные коврики, дорожки.

Тема 19. «К обезьянкам в гости» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать ловкость, увёртливость в игре; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять детей передавать эмоциональные состояния; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе с тренажерами и модулями. Использование: игрушка обезьянка; детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр; модуль «Частокол», пособие «Удав», скакалки по количеству детей, карточки-пиктограммы.

Тема 20. Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики «Лесная зарядка»; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; развивать ловкость, координацию движений; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать мелкую моторику; развивать умение ориентироваться в пространстве; формировать правильную осанку; регулировать напряжение и расслабление тела. Использование: индивидуальные коврики, дорожки.

Тема 21. «Прогулка на цветочную поляну» (с модулями) (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; упражнять в прыжках по «брёвнышкам», ходьбе по модулю «Валуны», «Частокол», пролезании через туннель, развивать прыгучесть; развивать творческие способности и воображение. Использование: модули по количеству детей, «брёвнышки», модуль «Валуны», модуль «Частокол», «цветочки», туннель, большие обручи (4 шт.).

Тема 22. Игровой стретчинг - сказка «Кто я?» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Способствовать развитию творческих способностей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; развивать координационные способности при выполнении упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: бабочка, кошечка, ходьба, носорог, змея, рыбка, страус, лошадка; упражнять в ходьбе, имитирующей животных. Использование: индивидуальные коврики, дорожки.

Тема 23. «Чудесный мешочек» (с набивными мешочками) (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; упражнять детей в бросании мешочков в цель (модуль «Бочка»), ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением вперёд с зажатым между колен мешочком; ползании с мешочком на животе («Паучок»); учить выполнять движения в соответствии с текстом, учить согласовывать свои движения с движениями товарища. Использование: мешочки по количеству детей, модуль «Бочка», шнуры.

Тема 24. Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Закрепить выполнение знакомых упражнений: ходьба, горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, рыбка, веточка; закрепить выполнение группировки в положении лёжа; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; развивать чувство ритма; совершенствовать выполнение танцевальных движений. Использование: индивидуальные коврики.

Тема 25. «Мы едем, едем, едем!» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве. Использование: колечки, ленточки по количеству детей, стойки (6 шт.), воротники, детские машины (3-4 шт.), вожжи (2 шт.).

Тема 26. Игровой стретчинг - сказка «Ёженька» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ёлочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка; точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; активизировать двигательную память; упражнять в набрасывании кольца в игре «Серсо», развивать мелкую моторику в игре «Быстро подними». Использование: индивидуальные коврики, «шапочка», «Серсо» (4 шт.), мишки – утяжелители (4 шт.).

Тема 27. «Весёлый зоопарк» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку, навыки пластичности движений; развивать воображение; упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, ходьбе приставным шагом по нижней рейке, ползании, скатывании по тренажёрной горке. Использование: лестницы, гимнастические маты, тренажёрная горка, модуль «Частокол».

Тема 28. Игровой стретчинг - сказка «Чижики» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Учить согласовывать свои движения с движениями товарища в кружении под музыку, закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замочек, качели, веточка; активизировать двигательную память; учить регулировать напряжение и расслабление тела. Использование: индивидуальные коврики.

Тема 29. «Весёлый парашют» (с пособием «Парашют») (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Действовать с пособием «Парашют»; закреплять умение согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать в общем темпе; развивать ловкость, быстроту и сноровку в играх и соревнованиях. Использование: пособие «Парашют», мешочки по количеству детей, средний мяч, кубики (2 шт.).

Тема 30. Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ходьба, рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник; активизировать двигательную память; развивать фантазию, творчество детей, образное мышление; развивать глазомер и точность броска в игре «Набрось колечко». Использование: индивидуальные коврики, игра «Набрось колечко» (7 шт.).

Тема 31. Открытое занятие для родителей «Весёлая прогулка» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами.

Практическая часть.

Совершенствовать навыки прыжков боком с продвижением вперёд через шнур, равновесия, подлезания; ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой. Использование: гантели, скакалки по количеству детей, «ручечки», «удав», обручи на стойках - «ямки», воротники, «ёжики», массажные коврики, шнуры, игрушечный фотоаппарат.

Тема 32. «Магазин игрушек» (1 час).

Теория.

Закрепление у детей двигательных умений и навыков в наиболее привлекательной для них игровой форме. Алгоритм развития умения согласовывать движения с музыкой; формирование умений и навыков выполнения упражнений игрового стретчинга. Учить выполнять движения в соответствии с указаниями, музыкой и словами. Диагностика.

Практическая часть.

Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку; навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять музыкально-ритмические композиции «Мы весёлые мартышки», «Ходят часики», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в прокатывании мячей палочками по дорожке. Использование: игрушки - обезьянка, лошадка, зайчик, мяч, часики, ворона; палки (6 шт.), шнуры, дорожки.

1.4. Планируемые результаты.

Воспитанник, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Результаты обучения (к концу обучения по Программе)

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

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

должны уметь: работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

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

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график объединения «Детский фитнес»

Начало учебного года – 1 октября.

Окончание учебного года – 31 мая

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	Первый	32 часа	32	1 раз в неделю 1 час	32
2	Второй	32 часа	32	1 раз в неделю 1 час	32

*** Продолжительность занятий – 25 минут (1 академический час равен 25 минутам) для воспитанников 5-6 лет, 30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для воспитанников 6-7 лет.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое и учебно-методическое оснащение программы

№ п/п	Наименование	Инвентарный номер	Количество
1	Мяч фитбол		15 шт.
2	Степ - платформа		16 шт.
3	Музыкальные треки и СД диски		
4	Индивидуальные коврики		20 шт.
5	Балансиры		4 шт.
6	Мячи, гимнастические палки, гантели, массажные шарики, ленты, помпоны, обручи		по 20 шт.
7	Гимнастическая скамейка		2 шт.
8	Фишка, конус для разметки игрового поля		10 шт.

9	Тактильные дорожки		5 шт.
10	Шведская стенка		6 пролётов
11	Гимнастические маты		3 шт.
12	Шнуры		4 шт.
13	Пособие «Парашют»		1 шт.
14	Велотренажёр		2 шт.
15	Тренажер «Беговая дорожка»		2 шт.
16	Тренажер «Стэппер»		2 шт.
17	Батут		1 шт.
18	Диск «Здоровье»		4 шт.

Вспомогательное оборудование:

1. Ноутбук;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеуроков, презентации;
4. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека комплексов специального воздействия;
7. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
8. Картотека степ – аэробики, аэробики;

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

По окончании обучения планируется итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада, а также родителей.

Формы контроля: диагностика, тестирование.

Основной формой контроля и подведения итогов являются выступления на различных мероприятиях, организация танцевальных конкурсов. Важная оценка работы – отзывы самих учащихся, их родителей, педагогов, которые помогают корректировать содержание Программы в конце учебного года.

Оценочные материалы. Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития учащихся.

Анализ деятельности детей осуществляется в с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

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

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
--	--	--	--

Индивидуальные достижения детей	Наблюдение, тесты	2 раза в год	сентябрь, май
---------------------------------	-------------------	--------------	---------------

Диагностические методики

1.Равновесие

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

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

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

2.Гибкость

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

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

3.Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм 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.Знание базовых шагов

Высокий –свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

5.Координационные способности

Челночный бег 3*10м.	пол	5 лет	6 лет	7 лет
	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

6.Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»

№	Фамилия, имя, учащегося	Показатели													
		1 координацион ные способности		2 гибкость		3 чувство ритма		4 равновесие		5 знание базовых шагов степ –аэробика/ фитбол гимнастики		6 выполняет упражнения игрового стретчинга		Уровень	
		Сент .	Май	Сент .	Ма й	Сент .	Ма й	Сент. .	Май	Сент. .	Май	Сен т. .	Май	Сен т .	Ма й
1.															
2.															
3.															
4.															

Оценка уровня развития:

3 балла: учащийся при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: учащийся требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: учащийся выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов учащихся:

- высокий уровень: 12 - 18 баллов
- средний уровень: 6 – 12 баллов
- низкий уровень/ достаточный: 1-6 баллов

2.4 Методические материалы

«Детский фитнес»	Константинова А.А. «Игровой стретчинг» – СПб, Учебно – методический центр «Аллегро», 1993г Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М, Творческий центр, 2010г Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб, Издательство «Речь», 2002г Вавилова Е.Н.
------------------	--

	«Учите бегать, прыгать, лазать, метать» – М, Просвещение, 1983г Елисева Е.Н. «Хрестоматия для маленьких» – М, Просвещение, 1987г Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» – СПб, 2000г Интернет - ресурсы
Педагогический мониторинг	Мониторинг освоения воспитанниками дополнительной развивающей программы «Детский фитнес»

2.5. Список литературы

Основная для педагога:

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2009
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. – СПб.: ВЛАДОС, 2001
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. – М.: Скрипторий, 2004
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым. – М.: Владос, 2004
5. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж – М.: Аркти, 2007
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж: ЧП Лакоценин СС, 2007
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: Учитель, 2005
8. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – Москва: АРКТИ, 2014
9. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-синтез, 2008
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М.: «ТЦ Сфера», 2014
11. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. – Ростов – на Дону: Феникс, 2017.

Для родителей:

1. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. – М.: Гном и Д., 2003.
2. «Обруч» № 2/2003
3. «Обруч» №1/2005
4. «Обруч» №5/2007.

Электронные материалы:

1. Детский фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mykaleidoscope.ru/fitnes/2538-detskiy-fitnes.htm>. – Дата обращения: 15.08.2021
2. Что такое детский фитнес и нужен ли он вашему ребенку? – Режим доступа: <https://brjunetka.ru/chto-takoe-detskiy-fitnes-i-nuzhen-li-on-vashemu-rebenku> – Дата обращения: 16.08.2021
3. Детский фитнес: особенности и преимущества для детей. – Режим доступа: <https://sportadvice.ru/detskiy-fitnes> – Дата обращения: 15.08.2021
4. Детский фитнес в мельчайших подробностях. – Режим доступа: <https://proka4aem.ru/fitnes/teoriya-fitnes/detskiy-fitnes-v-melchajshix-podrobnostyax> – Дата обращения: 16.08.2021

