

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
№ 25 комбинированного типа  
Приморского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете  
ГБДОУ № 25  
Протокол №4  
от 31.05 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ от 24.08.2023 №308

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

Возраст детей: 5-6 лет  
Срок реализации: 72 часа, 9 месяцев.  
Разработчик: Привалова Василиса Андреевна  
Педагог дополнительного образования

**г. Санкт-Петербург  
2023-2024 г.**

## Содержание

|  |    |    |
|--|----|----|
| 1. Пояснительная записка                         | 3  |    |
| 2. Учебный план                                  | 10 |    |
| 3. Календарный учебный график                    | 11 |    |
| 4. Содержание программы                          | 12 |    |
| 5. Формы, методы и средства реализации программы |    | 27 |
| 6. Взаимодействие с родителями воспитанников     | 28 |    |
| 7. Организационные условия                       | 30 |    |
| 8. Система контроля результативности             | 33 |    |
| Информационные источники                         | 34 |    |

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Фитнес для детей» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.
- Постановлением Главного государственного стандарта врача РФ от 04. 07. 2011 г. №11 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14- Санитарно- эпидеологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России) от 29. 08. 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиН РФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК- 1232/09 от 28. 04. 2017 г.

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели- охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. Физкультурно- оздоровительная работа, направленная на сохранение

здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге-создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и

для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.)

3. развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества- ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.

4. развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

**Фитнес направления.**

---

«Зверобика»- аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

«Лого- аэробика»- физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

**Step by step**- освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

**Baby top**- укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики

**Упражнения с фитболом**- гимнастика на больших мячах. Развивает опорно- двигательный аппарат.

**Baby games**- подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

**Step аэробика**- развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Во время фитнес- тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

**Новизна** программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

**Актуальность:** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

### **Цели и задачи программы:**

---

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

#### **Задачи программы:**

##### ***Оздоровительные***

-укрепление опорно-двигательного аппарата детей 5-6 лет; профилактика плоскостопия;

-развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно- сосудистой, нервной системы.

### *Развивающие*

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

### **Образовательные**

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

### **Воспитательные**

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

### **Отличительные особенности программы**

---

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 5-6 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

## Сроки реализации программы

---

Программа по оздоровительной аэробике «Фитнес для детей» рассчитана на 1 год обучения.

### Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия у детей 5-6 лет-25 минут.

| Возраст | Количество занятий в месяц | Длительность | Общий объем занятий в год |
|---------|----------------------------|--------------|---------------------------|
| 5-6 лет | 8                          | 25 мин       | 72 часа                   |

\*Продолжительность 1 занятия в неделю; длительность занятий соответствует СанПин: средняя группа – 25 мин.; в неделю – 50 мин.

## Ожидаемые результаты освоения программы:

---

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года воспитанник умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;
- Организация соревнований с демонстрацией приобретенных умений и навыков;

### **Условия реализации программы:**

- Наличие материально-технического обеспечения;
- Систематичность посещения кружка «Фитнес для детей»
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей;
- Участие детей, посещающих кружок, в соревнованиях.

### **Кадровое обеспечение:**

Поварова Л.Р., заведующий ГБДОУ детским садом № 25 комбинированного вида, СПб

Привалова Василиса Андреевна, инструктор физической культуры

Образование: высшее: НГУ им. П.Ф.Лесгафта 2021г

Квалификация: Инструктор физической культуры, стаж работы 1 год.

Курсы повышения квалификации: курс «Педагогика дополнительного образования» Инновационный образовательный центр повышения квалификации, профессиональная переподготовка, дополнительное образование для детей и взрослых.

Дата официального окончания обучения курса -29.03.2023

### **Конкретные задачи группы**

- Развитие двигательной активности
- Развитие координации и чувства ритма
- Развитие гибкости и подвижности суставов
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Психомоторное развитие
- Профилактика гиперактивности
- Снятие психоэмоционального напряжения
- Снятие мышечных зажимов
- Формирование правильной осанки
- Самодисциплина
- Развитие согласованности движений
- Развитие выносливости и двигательной активности
- Развитие координации и быстроты реакции
- Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры
- Развитие восприятия и внимания



- Развитие пластики и гибкости суставов и связок
- Снятие психоэмоциональной нагрузки
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Формирование волевых качеств личности
- Снятие мышечных зажимов
- Развитие произвольности и самоконтроля

## 2. Учебный план.

| № | Содержание  | Количество часов |          |
|---|---|------------------|----------|
|   |   | Теория           | Практика |
|   | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу | 1                |          |
|   | Мониторинг  |                  | 5        |
|   | Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»             |                  | 3        |
|   | Аэробика «Обезьянки»<br>Стретчинг « Ветер»                            |                  | 5        |
|   | Игроритмика<br>«Необыкновенный человек»<br>Стретчинг «Лисичка»        |                  | 4        |
|   | Силовая гимнастика<br>Стретчинг «Струнка»,                            |                  | 4        |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | Оздоровительная гимнастика                                   | 1 | 3 |
|  | Итоговые занятия по аэробике                                 |   | 2 |
|  | Техника безопасности на фитолах                              | 1 |   |
|  | Аэробика с мячом<br>Стретчинг «Собачка»                      |   | 4 |
|  | Комплекс гимнастических упражнений на фитолах                |   | 4 |
|  | Игроритмика «Птички»<br>Стретчинг «Цапля»                    |   | 4 |
|  | Итоговое занятие на фитолах                                  |   | 1 |
|  | Техника безопасности на степ-платформах                      | 1 |   |
|  | Оздоровительная гимнастика                                   | 1 | 5 |
|  | Силовая гимнастика «Мы спортсмены»<br>Стретчинг «Сундучок»   |   | 6 |
|  | Комплекс силовой гимнастики с гантелями<br>Стретчинг «Лотос» |   | 4 |
|  | Комплекс аэробики «Кошечка»                                  |   | 4 |

|  |            |    |    |
|--|------------|----|----|
|  | Мониторинг |    | 3  |
|  | Итого:     | 7  | 65 |
|  |            | 72 |    |

### 3. Календарный учебный график

Начало учебных занятий - 02 октября, окончание учебного года – 31 мая.

| Сентябрь        |   | Октябрь         |   | Ноябрь          |   | Декабрь         |   | Январь        |   | Февраль         |   | Март            |   | Апрель          |   | Май             |   |
|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|---------------|---|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|
| 04-06           | 2 | 02-04           | 2 | 06-08           | 2 | 04-06           | 2 | 15-17         | 2 | 05-07           | 2 | 04-06           | 2 | 01-03           | 2 | 06-08           | 2 |
| 11-13           | 2 | 09-11           | 2 | 13-15           | 2 | 11-13           | 2 | 22-24         | 2 | 12-14           | 2 | 11-13           | 2 | 08-10           | 2 | 13-15           | 2 |
| 18-20           | 2 | 16-18           | 2 | 20-22           | 2 | 18-20           | 2 | 29-31         | 2 | 19-21           | 2 | 18-20           | 2 | 15-17           | 2 | 20-22           | 2 |
| 25-27           | 2 | 23-25           | 2 | 27-29           | 2 | 25-27           | 2 |               |   | 26-28           | 2 | 25-27           | 2 | 22-24           | 2 | 27-29           | 2 |
|                 |   |                 |   |                 |   |                 |   |               |   |                 |   |                 |   |                 |   |                 |   |
| 3 часа 20 минут |   | 3 часа 20 минут |   | 3 часа 20 минут |   | 3 часа 20 минут |   | 2 часа 30 мин |   | 3 часа 20 минут |   | 3 часа 20 минут |   | 3 часа 20 минут |   | 3 часа 20 минут |   |
| итого: 72 часа  |   |                 |   |                 |   |                 |   |               |   |                 |   |                 |   |                 |   |                 |   |

### 4. Содержание программы.

| Месяц  | неделя                    | Тема   | Техника   | часы |
|--|---------------------------|--|---|------|
| <b>Сентябрь – комплектование списков (опрос)</b> |                           |  |   |      |
| Сентябрь   | <b>1 неделя<br/>04-06</b> | 1.Вводное занятие.<br>Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу | Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности | 2    |
| сентябрь   | <b>2 неделя<br/>11-13</b> | Мониторинг   | Метание мешочков<br>Бег 30м   | 2    |
| сентябрь   | <b>3 неделя<br/>18-20</b> | Мониторинг   | Прыжки в длину<br>Наклон  | 2    |

|          |                           |   |  |   |
|----------|---------------------------|---|--|---|
| сентябрь | <b>4 неделя<br/>25-27</b> | Мониторинг<br>Техника безопасности                              | Досдача<br>Повторение  | 2 |
| Октябрь  | <b>1 неделя<br/>02-04</b> | Оздоровительная<br>гимнастика                                   | Теоретическое занятие  | 1 |
|          |                           |   | Комплекс упражнений с обручем  | 1 |
|          | <b>2 неделя<br/>09-11</b> | Оздоровительная<br>гимнастика                                   | Обучение кувырку, стойка на лопатках   | 2 |
|          | <b>3 неделя<br/>16-18</b> | Фитнес - тренировка<br>комплекс с обручами<br>Стретчинг «Домик» | Выход детей с инструктором в зал.<br>Дети построились в шеренгу.<br>1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук.<br>2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка».<br>3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево.<br>4. Игровое упражнение «Веселые ножки».<br>5. Пружинистый шаг, руки на поясе<br>6. Игровое упражнение «Обезьянки»<br>7. Стрейчинг «Домик»<br>И.п.: широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища:<br>1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох;<br>2- руки опустить, выдох, расслабится.<br>1. Упражнение «Покажи обруч»<br>И.п.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью.<br>1. поставить правую ногу на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед;<br>2. вернуться в и.п. |   |

Тоже с другой ноги.

2. Упражнение «Встанем»

И.п.: тоже

1. встать правой ногой на степ-платформу;
2. встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх;
3. правую ногу поставить на пол;
4. левую ногу поставить на пол, руки с обручем отпустить.

3. Упражнение «Окошечко»

И.п.: тоже

1. Встать правой ногой на степ – платформу;
2. встать на степ – платформу левой ногой, руки вытянуть вперед;
3. правую ногу поставить на пол на ширине плеч;
4. левую ногу поставить на пол на ширине плеч, руки с обручем впереди;
- 5-7 – наклониться вперед, посмотреть в обруч.

4. Упражнение «Кик»

И.п.: тоже

1. встать правой ногой на степ – платформу;
  2. встать левой ногой на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед;
  - 3-4 мах от колена правой ногой;
  - 5-6 мах от колена левой ногой;
  - 7-8 встать на пол, обруч к груди.
- Повторить с другой ноги.

5. Упражнение «Махи в сторону».

И.п.: тоже, обруч на плечах за спиной.

1. встать правой ногой на степ – платформу;

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>2. встать левой ногой на степ – платформу;</p> <p>3.поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх;</p> <p>4. поставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи;</p> <p>5-6 Повторить с левой ноги.</p> <p>7-8 вернуться в и.п.</p> <p>6. упражнение «Арабеск»</p> <p>И.п.: тоже, обруч на плечах</p> <p>1. встать правой ногой на степ – платформу;</p> <p>2. встать левой ногой на степ – платформу;</p> <p>3.поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться;</p> <p>4.подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи.</p> <p>5-6 повторить с левой ноги;</p> <p>7-8 вернуться в и.п.</p> <p>1. Упражнение «Повернись»</p> <p>И.п.: сидя поперек степ – платформы, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах.</p> <p>1.наклонится вправо, обруч вверх вправо;</p> <p>2. вернуться в и.п.</p> <p>3. тоже влево;</p> <p>4. вернуться в и.п.</p> <p>5.поворот корпуса вправо, обруч на плечах.</p> <p>6. вернуться в и.п.</p> <p>7. поворот корпуса влево, обруч на плечах.</p> <p>8. вернуться в и.п.</p> <p>2. Упражнение «Поднимись»</p> <p>И.п.: лежа на степ – платформе, ноги согнуты, стопы стоят на степ –</p> |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>платформе. Руки с обручем лежат на полу за головой.</p> <p>1-2 подняться, обруч надеть на колени;<br/>3-4 лечь, руки назад;<br/>5-6 сесть, взять обруч;<br/>7-8 вернуться в и.п.</p> <p>3. Упражнение «Солнышко».</p> <p>И.п.: лежа на животе перед степ – платформой ногами к степ – платформе, носки ног лежат на степ – платформе, руки с степ – платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</p> <p>Игра малой подвижности «Море волнуется раз» с использованием упражнений стрейчинга.</p> <p>1. Упражнение «Дуб»</p> <p>И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1. вытянуть руки над головой, ладонями дуг к другу, сделать полуприсед, вдох.<br/>2. руки опустить расслабиться.</p> <p>2. Упражнение «Вафелька»</p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, ноги, выпрямленные перед собой.</p> <p>1. потянутся вперед прямыми руками, спину выпрямить.<br/>2. наклонится вперед грудью.<br/>3-4 вернуться в и.п.</p> <p>3. Упражнение «Самолет»</p> <p>И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.</p> <p>1. выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох.</p> |  |
|--|--|--|--|--|

|  |   |   |   |                            |
|--|---|---|---|----------------------------|
|  |   |   | <p>2. Руки выпрями в стороны, спину выпрямить.</p> <p>4. Упражнение «Колобок»</p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной.</p> <p>1. подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину вытянуть.</p> <p>2. на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени.</p> <p>3. на вдохе перекатится на спину, руки остаются на коленях.</p> <p>4. на выдохе вытянуть ноги и руки положить на пол.</p>  |                            |
|  | <p><b>4 неделя</b><br/><b>23-25</b></p> | <p>Фитнес - тренировка комплекс с обручами</p> <p>Стретчинг «Домик»</p> | <p>Выход детей с инструктором в зал.</p> <p>Дети построились в шеренгу.</p> <p>1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук.</p> <p>2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка».</p> <p>3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево.</p> <p>4. Игровое упражнение «Веселые ножки».</p> <p>5. Пружинистый шаг, руки на поясе</p> <p>6. Игровое упражнение «Обезьянки»</p> <p>7. Стрейчинг «Домик»</p> <p>И.п.: широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища:</p> <p>1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох;</p> <p>2- руки опустить, выдох, расслабится.</p> <p>1. Упражнение «Покажи обруч»</p> <p>И.п.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью.</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |



|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>1.поставить правую ногу на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед;</p> <p>2.вернуться в и.п.<br/>Тоже с другой ноги.</p> <p>2.Упражнение «Встанем»<br/>И.п.: тоже</p> <p>1.встать правой ногой на степ-платформу;</p> <p>2.встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх;</p> <p>3.правую ногу поставить на пол;</p> <p>4.левую ногу поставить на пол, руки с обручем отпустить.</p> <p>3.Упражнение «Окошечко»<br/>И.п.: тоже</p> <p>1. Встать правой ногой на степ – платформу;</p> <p>2.встать на степ – платформу левой ногой, руки вытянуть вперед;</p> <p>3.правую ногу поставить на пол на ширине плеч;</p> <p>4.левую ногу поставить на пол на ширине плеч, руки с обручем впереди;</p> <p>5-7 – наклонится вперед, посмотреть в обруч.</p> <p>4.Упражнение «Кик»<br/>И.п.: тоже</p> <p>1.встать правой ногой на степ – платформу;</p> <p>2.встать левой ногой на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед;</p> <p>3-4 мах от колена правой ногой;</p> <p>5-6 мах от колена левой ногой;</p> <p>7-8 встать на пол, обруч к груди.<br/>Повторить с другой ноги.</p> <p>5.Упражнение «Махи в сторону».</p> |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>И.п.: тоже, обруч на плечах за спиной.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. встать правой ногой на степ – платформу;</li><li>2. встать левой ногой на степ – платформу;</li><li>3.поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх;</li><li>4. поставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи;</li><li>5-6 Повторить с левой ноги.</li><li>7-8 вернуться в и.п.</li></ol> <p>6. упражнение «Арабеск»</p> <p>И.п.: тоже, обруч на плечах</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. встать правой ногой на степ – платформу;</li><li>2. встать левой ногой на степ – платформу;</li><li>3.поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться;</li><li>4.подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи.</li><li>5-6 повторить с левой ноги;</li><li>7-8 вернуться в и.п.</li></ol> <p>1. Упражнение «Повернись»</p> <p>И.п.: сидя поперек степ – платформы, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.наклонится вправо, обруч вверх вправо;</li><li>2. вернуться в и.п.</li><li>3. тоже влево;</li><li>4. вернуться в и.п.</li><li>5.поворот корпуса вправо, обруч на плечах.</li><li>6. вернуться в и.п.</li><li>7. поворот корпуса влево, обруч на плечах.</li><li>8. вернуться в и.п.</li></ol> |  |
|--|--|--|---|--|

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>2. Упражнение «Поднимись»<br/> И.п.: лежа на степ – платформе, ноги согнуты, стопы стоят на степ – платформе. Руки с обручем лежат на полу за головой.<br/> 1-2 подняться, обруч надеть на колени;<br/> 3-4 лечь, руки назад;<br/> 5-6 сесть, взять обруч;<br/> 7-8 вернуться в и.п.</p> <p>3. Упражнение «Солнышко».<br/> И.п.: лежа на животе перед степ – платформой ногами к степ – платформе, носки ног лежат на степ – платформе, руки с обручем впереди на полу;<br/> 1-2 поднять обруч вверх, прогнуться.<br/> 3-4 вернуться в и.п.</p> <p>4. Упражнение «Прыгунчик»<br/> И.п.: стоя перед степ – платформой, руки опущены.<br/> 1-4 встать и спустить со степ – платформой, руки с обручем вперед, вниз.<br/> 5-8 прыжки перед степ – платформой, обруч вверх в прямых руках.</p> <p>5. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»<br/> И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный вдох на звуке «ш-ш-ш- ш»</p> <p>1. Ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ – платформу).<br/> 2. Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч).<br/> 3. Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ – платформы на пол, в</p> |  |
|--|--|--|---|--|

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>чередовании с прыжками из обруча в обруч.</p> <p>4.Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</p> <p>Игра малой подвижности «Море волнуется раз» с использованием упражнений стрейчинга.</p> <p>1. Упражнение «Дуб»</p> <p>И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1. вытянуть руки над головой, ладонями дуг к другу, сделать полуприсед, вдох.</p> <p>2. руки опустить расслабиться.</p> <p>2. Упражнение «Вафелька»</p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, ноги, выпрямленные перед собой.</p> <p>1. потянутся вперед прямыми руками, спину выпрямить.</p> <p>2. наклонится вперед грудью.</p> <p>3-4 вернуться в и.п.</p> <p>3. Упражнение «Самолет»</p> <p>И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.</p> <p>1. выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох.</p> <p>2. Руки выпрями в стороны, спину выпрямить.</p> <p>4. Упражнение «Колобок»</p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной.</p> <p>1. подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину вытянуть.</p> <p>2. на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени.</p> <p>3. на вдохе перекатится на спину, руки остаются на коленях.</p> |  |
|--|--|--|---|--|

|              |                           |          |   |             |
|--------------|---------------------------|----------|---|-------------|
|              |                           |          | 4.на выдохе вытянуть ноги и руки положить на пол.   |             |
| <b>Итого</b> |                           |          |   | <b>3.20</b> |
| Ноябрь       | <b>1 неделя<br/>06-08</b> | Аэробика | Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости, воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. | 2           |
| Ноябрь       | <b>2 неделя<br/>13-15</b> | Аэробика | Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно;  | 2           |

|              |                           |  |  |             |
|--------------|---------------------------|--|--|-------------|
|              |                           |  | Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.  |             |
| Ноябрь       | <b>3 неделя<br/>20-22</b> | Аэробика   | Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений. | 1           |
|              |                           | Игроритмика<br>«Необыкновенный человек»<br>Стретчинг «Лисичка» | <b>Стретчинг.</b> «Самолет», «Лисичка», «Колобок»<br><b>Спортивные упражнения.</b> Комплекс гимнастических упражнений с мячом.<br><b>Подвижная игра.</b> Игроритмика«Походка и настроение».<br><b>Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой</b>                       | 1           |
| Ноябрь       | <b>4 неделя<br/>27-29</b> | Игроритмика<br>«Необыкновенный человек»<br>Стретчинг «Лисичка» | <b>Стретчинг.</b> «Самолет», «Лисичка», «Колобок»<br><b>Спортивные упражнения.</b> Комплекс гимнастических упражнений с мячом.<br><b>Подвижная игра.</b> Игроритмика«Походка и настроение».<br><b>Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой</b>                       | 2           |
| <b>итого</b> |                           |  |  | <b>3.20</b> |
| Декабрь      | <b>1 неделя<br/>04-06</b> | Силовая гимнастика<br>Стретчинг «Струнка»                      |  | 2           |

|                                     |                           |   |   |             |
|-------------------------------------|---------------------------|---|---|-------------|
| Декабрь                             | <b>2 неделя<br/>11-13</b> | Силовая гимнастика<br>Стретчинг «Струнка» | Силовая гимнастика комплекс 1<br>Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика. | 2           |
| Декабрь                             | <b>3 неделя<br/>18-20</b> | Оздоровительная гимнастика                | Теоретическое занятие   | 1           |
|                                     |                           |   | Комплекс упражнений с веревками и резинками.  | 1           |
| Декабрь                             | <b>4 неделя<br/>25-27</b> | Оздоровительная гимнастика                | Обучение Кувырку. Стойка на лопатках  | 2           |
| <b>Итого</b>                        |                           |   |   | <b>3.20</b> |
| <b>Январь 1-2 неделя - Каникулы</b> |                           |   |   |             |
| Январь                              | <b>2 неделя<br/>15-17</b> | Итоговое занятие по аэробике              | Аэробика «Чебурашка». Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения :  | 2           |
| Январь                              | <b>3 неделя<br/>22-24</b> | Техника безопасности на фитболах          | Объяснение техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой  | 1           |
|                                     |                           | Аэробика с мячом<br>Стретчинг «Собачка»   |   | 1           |

|              |                               |   |   |             |
|--------------|-------------------------------|---|---|-------------|
| Январь       | <b>4<br/>неделя<br/>29-31</b> | Аэробика с мячом<br>Стретчинг «Собачка»                 |   | 2           |
| <b>Итого</b> |                               |   |   | <b>2.30</b> |
| Февраль      | <b>1<br/>неделя<br/>05-07</b> | Комплекс<br>гимнастических<br>упражнений на<br>фитболах | <ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами - «змейкой», вокруг различных ориентиров;</li> <li>- проглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;</li> <li>- передача мяча друг другу, броски мяча;</li> <li>- игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй). 1-е занятие:</li> <li>- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.</li> <li>- Познакомить с техникой выполнения</li> </ul> | 2           |



|         |                           |  |   |   |
|---------|---------------------------|--|---|---|
|         |                           |  | <p>упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.</p> <p>2-е занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.</li> <li>- Разучить первые четыре упражнения на фитболе.</li> </ul>  |   |
| Февраль | <b>2 неделя<br/>12-14</b> | Комплекс гимнастических упражнений на фитболах | <p>3-е занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить навыки выполнения всего комплекса упражнений.</li> <li>- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.</li> </ul> <p>4-е занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.</li> <li>- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.</li> </ul> | 2 |

|              |                               |   |  |             |
|--------------|-------------------------------|---|--|-------------|
| Февраль      | <b>3<br/>неделя<br/>19-21</b> | Игроритмика<br>«Птички»<br>Стретчинг «Цапля»  | Игроритмика «<br>Птички».Стретчинг<br>«Цапля». Игра малой<br>подвижности с<br>использованием<br>стретчинга. Дыхательная<br>гимнастика « Трубач». | 2           |
| Февраль      | <b>4<br/>неделя<br/>26-28</b> | Игроритмика<br>«Птички»<br>Стретчинг «Цапля»  | Игроритмика «<br>Птички».Стретчинг<br>«Цапля». Игра малой<br>подвижности с<br>использованием<br>стретчинга. Дыхательная<br>гимнастика « Трубач». | 2           |
| <b>итого</b> |                               |   |  | <b>3.20</b> |
| Март         | <b>1<br/>неделя<br/>04-06</b> | Итоговое занятие на<br>фитболах               | Комплекс закрепляющих<br>упражнений на фитболах  | 1           |
|              |                               | Техника<br>безопасности на<br>степ-платформах | Объяснение техники<br>безопасности на степ-<br>платформах.   | 1           |
| Март         | <b>2<br/>неделя<br/>11-13</b> | Оздоровительная<br>гимнастика                 | Теоретическое занятие  | 1           |
|              |                               |   | Комплекс упражнений с<br>палками(профилактика<br>нарушения осанки и<br>пласкостопия)   | 1           |
| Март         | <b>3<br/>неделя<br/>18-20</b> | Оздоровительная<br>гимнастика                 | Комплекс упражнений с<br>обручами  | 2           |

|              |                               |                            |   |             |
|--------------|-------------------------------|----------------------------|---|-------------|
| Март         | <b>4<br/>неделя<br/>25-27</b> | Оздоровительная гимнастика | Комплекс упражнений с мячами  | 2           |
| <b>итого</b> |                               |                            |   | <b>3.20</b> |
| Апрель       | <b>1<br/>неделя<br/>01-03</b> | Силовая гимнастика         | <p><b>Упражнения с мячом.</b><br/>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками.</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад.</p> <p><u>Толкай мяч.</u> Дети сидят на полу полукругом, воспитатель напротив. Он катает мяч детям поочерёдно. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.</p> | 1           |
|              |                               | Силовая гимнастика         | <p><b>Упражнения с длинным шестом.</b><br/>(выполняются с помощью воспитателя)</p> <p>И. п.: сидя, держаться обеими руками за шест. Лечь и снова встать, не отпуская шест. Выполнить 4— 5 раз в спокойном темпе.</p>  | 1           |

|  |  |                    |  |   |
|--|--|--------------------|--|---|
|  |  |                    | И. п.: сидя, шест справа в правой руке. Поднять шест вверх, перехватить левой рукой и опустить вниз слева, поднять шест левой рукой, перехватить правой и опустить в исходное положение. |   |
|  |  | Силовая гимнастика | Упражнения с набивными мячами  | 1 |

|        |                      |                    |  |   |
|--------|----------------------|--------------------|--|---|
| Апрель | 2<br>неделя<br>08-10 | Силовая гимнастика | <p><b>Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса</b></p> <p>И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом.</p> <p>И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.</p> <p>Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперёд; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё).</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч</p> | 1 |
|--------|----------------------|--------------------|--|---|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>через голову назад.<br/>Упражнение выполнять в сторону стены.<br/><i>Примечание:</i> упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки)<br/>Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м).<br/>Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.</p> |  |
|--|--|--|--|--|

|        |                               |                    |   |   |
|--------|-------------------------------|--------------------|---|---|
|        |                               | Силовая гимнастика | <b>Упражнения для мышц туловища</b>   | 1 |
| Апрель | <b>3<br/>неделя<br/>15-17</b> |                    | <p>И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.</p> <p>И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.</p> <p>И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой рукой. Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения.</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.</p> |   |

|  |  |                    |  |   |
|--|--|--------------------|--|---|
|  |  | Силовая гимнастика | <p><b>Упражнения для мышц ног</b></p> <p>И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.</p> <p>И.п.: стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение.</p> <p><i>Усложнения:</i> а) спускаясь на мяч, руки поднимать вперед; б) опускаться на мяч, держа руки на поясе.</p> <p>И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.</p> <p>И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху.</p> <p>Дозировка: 12—15 раз.</p> <p>И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.</p> | 1 |
|--|--|--------------------|--|---|



|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p><i>Усложнение:</i> выполнять упражнение, сидя на расстоянии 3—4 м.</p> <p>И.п.: сидя, ноги согнуты стоят на мяче, руками опереться о пол сзади. Выпрямить ноги и опустить их на мат.</p> <p>И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону.</p> <p>Дозировка: 3—4 раза в каждую сторону с перерывом.</p> <p>И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не высоко.</p> <p>И. п.: стоя; ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться держа ноги вместе.</p> |  |
|--|--|--|---|--|

|        |                      |   |   |   |
|--------|----------------------|---|---|---|
| Апрель | 4<br>неделя<br>22-24 | Комплекс силовой гимнастики с гантелями | <p>Комплекс первый.</p> <p><b>Приседания с гантелями для детей.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 сделать не глубокое приседание (как бы сесть на стул), держите спину прямой, на счет 2 – вернуться в исходное положение. 8-10 повторений.</p> <p><b>Разведение рук с гантелями для детей.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять руки с гантели параллельно полу, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 10-12 повторений.</p> <p><b>Поднятие гантелей над головой для детей.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются</p> | 1 |
|--------|----------------------|---|---|---|

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох. 10-12 повторений.</p> <p><b>Поднятие рук с гантелями перед собой.</b> Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, Руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь. На счет раз поднимаем руки перед собой до прямого угла, на счет два возвращаемся в исходное положение. 10-12 повторений.</p> |   |
|  |  |  | <p>Комплекс второй.</p> <p><b>Выжимание гантелей от груди.</b> Исходное положение: Лягте на два стула или на скамейку, руки разведены параллельно полу в стороны и согнуты в логтях. Возьмите в руки гантели на счет, раз поднимите руки с гантелями над грудью, на счет два вернитесь в исходное положение. 10-12 повторений.</p> <p><b>Выжимание гантелей из-за головы.</b> Исходное</p>   | 1 |

|              |                               |   |  |             |
|--------------|-------------------------------|---|--|-------------|
|              |                               |   | <p>положение – руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, гантели у затылка. На счет 1 – выпрямить руки (локти зафиксировать, не опускать), на счет 2 – опустить. Темп средний. Повторить 8-10 раз.</p> <p><b>Прогибание спины, лежа на животе.</b> Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги малыша необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.</p> |             |
| <b>Итого</b> |                               |   |  | <b>3.20</b> |
| МАЙ          | <b>1<br/>неделя<br/>06-08</b> | Комплекс силовой гимнастики с гантелями | <p>Комплекс третий.</p> <p><b>Сгибание рук с гантелями.</b> Исходное положение – стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах. 8-10 повторений.</p>  | 1           |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p><b>Поворот корпуса с разведением рук.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 12-15 поворотов в каждую сторону.</p> <p><b>Упражнения с гантелями для пресса.</b> Исходное положение – лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 10-12 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох.</p> |  |
|--|--|--|--|--|

|  |                              |  |   |
|--|------------------------------|--|---|
|  |                              | <p><b>Прыжки с гантелями.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены или согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.</p>  |   |
|  | Комплекс аэробики « Кошечка» | <p>Комплекс 1</p> <p>1. Слегка согнитесь на двух ногах, руки на пояс, локти согните вперед. На счет "раз" правую ногу выдвиньте в сторону на пятку, туловище выпрямите, руки в стороны вверх, на счет &lt;два" спружиньте на левой ноге, затем приставьте правую ногу к левой, руки опять на пояс. То же самое выполните другой ногой. Повторите 8-раз.</p> <p>2. Поставьте ноги вместе, руки на пояс. На счет "раз" встаньте на полупальцы, на &lt;два" вернитесь в исходное положение. На счет "три" встаньте на пятки, на "четыре" вернитесь в исходное положение., Повторите 8- раз.</p> | 1 |

|     |                               |                                 |  |   |
|-----|-------------------------------|---------------------------------|--|---|
|     |                               |                                 | <p>3. Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны-книзу. Поднимая руки вверх, сжимайте пальцы в кулаки и разжимайте. Повторите 8-10 раз.</p> <p>4. Поставьте ноги вместе и немного присядьте, согнутые руки разведите в стороны, предплечья приподнимите вверх. При выпрямлении ног предплечья опускайте вниз. Повторите 8-16 раз.</p>  |   |
| Май | <b>2<br/>неделя<br/>13-15</b> | Комплекс аэробики<br>« Кошечка» | <p>Комплекс 2</p> <p>1. Поставьте ноги врозь, руками коснитесь плеча. На счет "раз-четыре" наклонитесь вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет "пять-восемь" выпрямитесь, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторите 4 раза. То же самое сделайте с кругами назад.</p> <p>2. Наклонитесь вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет "раз" наклоняйтесь с поворотом туловища направо, рывковым движением согните правую руку назад, на</p> | 1 |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>"два" вернитесь в исходное положение. На счет "три", "четыре" выполните наклон вправо, рывковым движением выдвиньте прямую руку назад. Те же движения сделайте в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>3. Глубоко присядьте, ноги врозь, руками коснитесь пола. На счет "раз", "два", не отрывая рук от пола, встаньте, выпрямив ноги, на счет "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Повторите 8-16 раз.</p> <p>4. Поставьте ноги врозь, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на поясе, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>5. Поставьте ноги на ширину плеч, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь</p> |  |
|--|--|--|--|--|



|  |                              |   |   |
|--|------------------------------|---|---|
|  |                              | <p>вправо, правую руку держите на нижней части бедра, левую поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>6. Поставьте ноги на ширину плеч, сделайте полуприседание на двух ногах, согнутые руки разведите в стороны. На счет "раз" выполните мах согнутой правой ногой, немного отклоняясь в сторону. На счет "два" вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое в другую сторону. Повторите по 8-16 раз в каждую сторону.</p> |   |
|  | Комплекс аэробики « Кошечка» | <p>Комплекс 3</p> <p>1. Сядьте на пол с согнутыми ногами, касаясь носками пола, руки вытяните вперед. На счет "раз", "два" - два рывковых движения правой согнутой рукой назад, на "три", "четыре" - то же самое, только левой рукой. Повторите по 8 раз.</p>   | 1 |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>2. Сядьте на пол с выпрямленными ногами. На счет "раз" - наклон вправо, коснитесь предплечьем правой руки пола, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "два", "три" - два пружинистых наклона вправо. На счет "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое, только влево. Повторите по 8-12 раз.</p> <p>3. Сядьте на пол, прямые ноги раздвиньте в стороны, руки, согнутые в локтях, разведите в стороны и приподнимите вверх, предплечья поднимите вверх. На "раз", "два" согните правую ногу, стопу поставьте на пол, наклонитесь к правой ноге, касаясь лбом колена, локти присоедините друг к другу. На "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Точно такое же движение сделайте в другую сторону (с левой ноги). Повторите по 8 раз.</p> |  |
|--|--|--|--|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>4. Сядьте на пол, обопритесь сзади на предплечья, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На счет "раз" - мах правой ногой вперед, стопу на себя, на "два" вернитесь в исходное положение. Выполните такое же движение левой ногой. Повторите по 8-16 раз.</p> <p>5. Лягте на спину, руки положите за голову, ноги поднимите прямо вверх. Поочередно выполняйте махи ногами. Повторяйте до полного утомления.</p> <p>6. Встаньте на колени, упритесь руками в пол. На счет "раз", "два" выгните спину, на "три", "четыре" прогнитесь, правую руку вытяните вперед, на счет "пять-восемь" - то же самое, только левой рукой вперед. Повторите 8 раз.</p> <p>7. Сядьте на колени, пятки под себя. На счет "раз", "два" поднимитесь в стойку на коленях, на "три", "четыре" - падение в упор, лягте на бедра, на "пять", "шесть" прогнитесь и на "семь", "восемь" вновь вернитесь</p> |  |
|--|--|---|--|

|     |                               |                                 |  |   |
|-----|-------------------------------|---------------------------------|--|---|
|     |                               |                                 | <p>в исходное положение. Повторите 8 раз.</p> <p>8. Присядьте, согнув ноги под себя, правой рукой обопритесь о пол, левой обхватите колени. На счет "раз", "два", упираясь на правую руку, левую поднимите вверх, на "три", "четыре" повернитесь кругом с поворотом направо. На счет "пять", "шесть" присядьте и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза. То же самое выполните с опорой на левую руку.</p> <p>9. Присядьте, упираясь в пол руками. На "раз", "два" перекатитесь назад, в положение лежа на спине, ноги запрокиньте за голову. На "три", "четыре" удержите ноги в таком положении и на "пять-восемь" вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.</p> |   |
| Май | <b>3<br/>неделя<br/>20-22</b> | Комплекс аэробики<br>« Кошечка» | <p>Комплекс 4</p> <p>1. Выполняйте бег с продвижением вперед, назад, с поворотами, с изменениями направлений движения.</p> <p>2. Прыжки через длинную скакалку: по</p>   | 1 |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>очереди, одновременно по 2-4 человека, сгибая ноги, на одной ноге. Пробегайте через вращающуюся скакалку и т. п.</p> <p>3. Встаньте лицом друг к другу, ноги врозь, сделайте наклон навстречу друг другу, прогнувшись и касаясь плеч. Далее пружинящие наклоны вперед. Повторите 24-32 раза.</p> <p>4. Встаньте лицом друг к другу, врозь, сделайте наклон, прогнувшись (на расстоянии прямых рук), возьмитесь за руки. На счет "раз" - поворот туловища один направо, другой налево, сохраняя при этом положение наклона. На счет "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, только в другую сторону. Повторите 8- 16 раз.</p> <p>5. Встаньте спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, сделайте наклон вперед прогнувшись. На "раз" - хлопок в ладоши, на "два" - наклон книзу - и хлопните в ладоши друг друга, па "три-</p> |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>восемь" повторите движения. И опять на "раз" возьмитесь за руки в наклоне, на "два-четыре" один выполняет наклон, прогнувшись, другой согнувшись, на "пять-восемь" - то же самое, только наоборот. Повторите 4 раза.</p> <p>6. Встаньте боком друг к другу на расстоянии прямых рук, ноги поставьте на ширину плеч, возьмитесь одной рукой за руки, другую поднимите вверх. На "раз" - наклон в противоположные стороны, на "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, но в приседе на двух ногах. Повторите 4-8 раз. Выполните упражнение с поворотом в другую сторону.</p> <p>7. Встаньте лицом друг к другу, возьмитесь за руки. Выполните поворот кругом с наклоном назад. Повторите 8 раз.</p> <p>8. Встаньте лицом друг к другу, руки положите на плечи партнера. На счет "раз", "два" глубокое</p> |  |
|--|--|--|---|--|

|                            |                               |            |  |                |
|----------------------------|-------------------------------|------------|--|----------------|
|                            |                               |            | приседание на правой ноге, левую откиньте назад, на "три", "четыре" попружиньте, присев на ноги. Затем прыжком смените положение выпада (левая нога впереди) и выполните с другой ноги. Повторите 8-16 раз.<br>9. Встаньте лицом друг к другу на расстоянии шага. Выполняйте поочередные приседания с махом ногой вперед по дуге над головой партнера. Повторите 8-16 раз. |                |
|                            |                               | Мониторинг | Прыжки в длину   | 1              |
| Май                        | <b>4<br/>неделя<br/>27-29</b> | Мониторинг | Метание мешочка<br>Бег 30<br>Наклон  | 2              |
| <b>итого</b>               |                               |            |  | <b>3.20</b>    |
| <b>Итого занятий в год</b> |                               |            |  | <b>72 часа</b> |

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

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

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

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть

диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

#### Виды занятий.

- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- Контрольно-проверочные занятия, задания в виде комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.

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

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

#### **6. Взаимодействие с родителями воспитанников.**

##### **2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам физического развития ребенка, непосредственного вовлечения их физкультурно - оздоровительную деятельность.

**Цель взаимодействия с семьёй:** создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

- Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач;



## Перспективный план работы с родителями

| Формы работы  | Задачи  | Старший дошкольный возраст  |
|---|---|---|
| Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения, досуги, праздники. | Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре, в частности к фитнесу   | Спортивно-развлекательное мероприятие, посвященное 23 февраля.<br>Экскурсия в оздоровительный комплекс «Дельфин»  |
| Открытые мероприятия для родителей по детскому фитнесу  | Познакомить родителей с особенностями детского фитнеса.<br>Познакомить родителей со структурой фитнес-занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии. | Неделя детского фитнеса<br>Открытый урок для родителей по футболу «В гостях у Кроша»<br>Открытый урок для родителей по степ - аэробике «Сказка про Винни - Пуха и его друзей»<br>Открытый урок для родителей «Веселая йога» |
| Консультации  | Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни, физическом развитии, методов закаливания.   | "Девять правил закаливания"<br>"Физическое развитие ребенка в домашних условиях"  |
|   |   |   |

## **7. Организационные условия:**

Занятия начинаются с 1 сентября. Обязательное условие 100% посещаемость занятий детьми, с начала и до конца учебного года.

Наполняемость группы: 15 человек.

Программа реализуется по следующему расписанию:

- 2 занятия в неделю по 25 минут

В учебном году всего – 62 занятия (72 часа).

## **8. Материально-техническое и методическое обеспечение программы**

Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики
  
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
  
8. Степ-платформы

## **Фонотека:**

Видеодиски

## **Перечень физкультурного оборудования и инвентаря**

| №   | Наименование                   | Количество |
|-----|--------------------------------|------------|
| п/п |                                |            |
| 1   | Боулинг детский                | 3          |
| 2   | Валик массажный                | 4          |
| 3   | Велотренажер детский           | 1          |
| 4   | Дорожка массажная              | 2          |
| 5   | Дуга для подлезания            | 8          |
| 6   | Канат                          | 1          |
| 7   | Канат гимнастический           | 1          |
| 8   | Кегли                          | 2 компл.   |
| 9   | Кегли с мячами                 | 1          |
| 10  | Коврик массажный               | 3          |
| 11  | Коврик массажный со следочками | 2          |
| 12  | Кольцеброс                     | 3          |
| 13  | Кольцо для лазания             | 1          |
| 14  | Конус с отверстиями            | 10         |
| 15  | Кубики                         | 60         |
| 16  | Лента гимнастическая           | 60         |
| 17  | Ловушка вратаря                | 1          |
| 18  | Мат большой                    | 2          |
| 19  | Мат малый                      | 4          |
| 20  | Мат с разметками               | 1          |
| 21  | Мешок для прыжков              | 2          |
| 22  | Мячики для метания             | 10         |
| 23  | Мешочки с песком               | 15         |
| 24  | Мишень навесная                | 2          |
| 25  | Мостик-качалка                 | 1          |
| 26  | Мяч баскетбольный              | 6          |
| 27  | Мяч волейбольный               | 15         |

|    |                           |    |
|----|---------------------------|----|
| 28 | Мяч массажный             | 15 |
| 29 | Мяч- мини баскетбольный   | 15 |
| 30 | Мяч резиновый             | 15 |
| 31 | Мяч фитбол                | 15 |
| 32 | Мяч футбольный            | 5  |
| 33 | Обруч                     | 20 |
| 34 | Палка гимнастическая      | 20 |
| 35 | Полусфера балансировочная | 2  |
| 36 | Скакалка                  | 20 |
| 37 | Скамья гимнастическая     | 2  |
| 38 | Стенка гимнастическая     | 4  |
|    |                           |    |

## 8. Система контроля результативности

| <b>Вид контроля</b>   | <b>Время проведения</b> | <b>Цель проведения контроля</b>  | <b>Формы и средства выявления результата</b> |
|-----------------------|-------------------------|--|--|
| Стартовая диагностика | сентябрь                | оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года. | Тест   |
| Итоговая диагностика  | Май                     | оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года    | Тест   |

## Литература

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 25 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Поварова Любовь Рэмовна,  
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

04.09.23 16:53 (MSK)

Сертификат 5ECCE3CA26EB4EDED68C9E8190FD3636