

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №2 «Дюймовочка»

Принято  
На педагогическом совете

«30.08.2020г. №1

Согласовано  
на заседании  
Родительского комитета  
Протокол №1  
От «28.08.2020г.



Рабочая программа кружка  
**«Детский фитнес»**  
в рамках платного дополнительного  
образования

Руководитель кружка  
воспитатель по физической культуре:  
Слободкина М. А.

Ханты – Мансийск

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы .....	5
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики (общая характеристика учебного предмета, курса).....	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы .....	7
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.....	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	10
2.1. Общие положения.....	10
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	11
2.2.1. Возрастные и индивидуальные особенности детей.....	14
2.2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	15
2.2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	16
2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	17
2.4 Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.....	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	18
3.1. Планирование образовательной деятельности .....	18
3.1.1. Учебный план.....	18
3.1.2. Календарный учебный график.....	18
3.1.3. График проведения занятий.....	19
3.2.1. Календарно-тематический план.....	20
3.2.2. Планирование традиционных событий, праздников.....	38
3.3. Условия реализации программы.....	39
3.3.1. Психолого-педагогические условия.....	39
3.3.2. Материально-технические условия.....	40
3.3.3.Кадровые условия реализации программы.....	40
3.4. Перечень литературных источников.....	40

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основе вариативных программ: Е.В. Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»; О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду»; Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах».

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

**Актуальность** разработки программы обусловлена популяризацией здорового образа жизни через внедрение новых технологий для пробуждения интереса к занятиям физической культурой.

**Особенность и новизна программы:** использование нетрадиционного оборудования (степ-платформы, мячи-хопы), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал. Содержание программы представлено различными видами физкультурной деятельности: Степ – аэробика, фитбол – гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика,

По каждому виду деятельности программа содержит примерный перечень практических занятий.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

### **1.1.1 Цель и задачи реализации программы.**

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей, в процессе использования современных фитнес технологий.

#### **Задачи:**

- 1) Формирование двигательных навыков, улучшение координационных возможностей детей, в процессе занятий фитбол - гимнастики.
- 2) Развитие физических качеств, координации движений, формирование опорно-двигательной системы организма, ритмичности, формирование правильной осанки, стопы, через занятия аэробикой, степ-аэробикой.
- 3) Восстановление ресурсных возможностей организма, посредством дыхательной гимнастики.
- 4) Расширение функциональных возможностей всех систем организма, в процессе занятий фитнес технологиями.
- 5) Открытие спортивных талантов, определение склонностей и способностей ребёнка к какому либо виду спорта и дальнейшее их развитие.

#### **Направление программы:** физкультурно - оздоровительная

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников.

#### **Отличительные особенности**

Специфика заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов.

Нужно учитывать. Что, несмотря на достоинства, различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют один общий недостаток – относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Так, например стретчинг развивает гибкость и подвижность суставов, занятия на фитболе укрепляют мышцы всего тела, улучшают осанку, занятия степ аэробикой повышают выносливость, улучшают функционирование нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, тренируют вестибулярный аппарат. Целью же идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья. Поэтому создавая систему оздоровительного фитнеса, следует использовать из существующих оздоровительных программ наиболее эффективные и разнообразные методы и средства, всесторонне воздействующих на организм ребенка.

### 1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

• Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

• Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

• Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.
- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
- Принцип- развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

### **1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики (общая характеристика учебного предмета, курса)**

Занятия проводятся с подгруппой детей (15 человек), 2 раза в неделю (во 2-й половине дня). Продолжительность занятий не более 30 минут. Курс занятий рассчитан на 9 месяцев (с сентября по май).

Образовательная деятельность осуществляется на основе характеристик развития детей и возрастных и индивидуальных особенностей развития детей. В программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее – особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья; возможности освоения ребенком программы на разных этапах ее реализации.

#### ***Правила стретчинга***

- **Перед занятием нужно разогреть мышцы**

Если вы хотите сделать гимнастические занятия максимально эффективными, то начинайте тренировку с разогрева мышц. Для этого перед началом тренировки необходимо 15-20 минут уделить кардионагрузкам. Это может быть простой бег, приседания, велотренажер и т. д.

- **Не допускайте напряжения**

Правильный стретчинг предполагает плавную и качественную работу над мышцами – без рывков, напряжения и большой скорости. Если ваши мышцы находятся в напряженном состоянии, вы не сможете их правильно растянуть.

- **Не забывайте о дыхании**

Во время выполнения упражнений очень важно глубоко дышать. Каждый сделанный вами выдох снимает с тела часть напряжения, что позволяет увеличить амплитуду и максимально растянуть ваши мышцы. На первых порах будет непросто следить за дыханием, но с течением времени вы бессознательно будете делать правильные вдохи и выдохи.

- **Не закливайтесь на одной мышце**

Если вы действительно нацелены на то, чтобы сделать свое тело гибким и здоровым, нужно растягивать все возможные мышцы. Изучите те, которые необходимы, чтобы сесть на шпагат, и начинайте тянуться. Затем переключитесь на спину и поработайте с ней. Не забывайте о тазовых мышцах. Также будьте аккуратны с коленными чашечками, а во время выполнения всех упражнений помните о прямой спине.

- **Регулярные тренировки**

Ставя перед собой цель о гибком и спортивном теле, нужно понимать, что только при условии регулярных тренировок можно добиться серьезных результатов. Уделяя стретчингу 10-15 минут каждый день и двухчасовой тренировке 2-3 раза в неделю, можно уже через полгода сесть на шпагат.

## **1.2 Планируемые результаты освоения программы**

Целенаправленная работа с использованием **фитнес технологий** позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки ;
- сформированность правильного речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитание чувства уверенности в себе.

➤ Развивать самостоятельность выполнения.

К образовательным результатам можно отнести способность ребенка:

- контролировать свое поведение, сформулировать свой интерес, предпочтение, намерение, комментировать свои действия,
- выполнять простые правила, следовать простому алгоритму (в работе с предметами или общении в группе),
- организовать свою работу (разложить материалы, отбирать необходимое),
- договариваться о правилах, задавать вопросы и отвечать на вопросы в пределах своей осведомленности и опыта,
- присваивать полученную в простой форме информацию (слушать, наблюдать), совершать на элементарном уровне действия по обработке информации: сравнивать, обобщать, выделять признаки, замечать изменения, делать спонтанные и подготовленные высказывания в пределах определенной заранее темы,
- высказываться в связи с высказываниями других, устанавливать контакты, поддерживать разговор,
- использовать элементарные нормы общения, сотрудничать (со взрослыми и с детьми разного возраста) в предложенных формах.

Следует отметить, что представления и умения рассматриваются в данном случае в качестве важнейшего средства не только общего развития ребенка, но и обеспечения базы для формирования ключевых компетентностей.

Реализация данной технологии требует от педагога следующих умений: самостоятельно конструировать поток знаний, умений и навыков детей;

- анализировать и принимать решения;
- работать в команде, в том числе и детьми.
- создать в группе атмосферу, стимулирующую социальную, игровую,
- творческую, атмосферу раскованности, в которой ребёнок чувствует право на самоопределение, на поиск, выбор, где он не боится совершить ошибки, чувствует поддержку взрослого и всего окружения, учится общаться, оказывать поддержку другому;

Педагоги дошкольного образовательного учреждения в рамках программы целенаправленно, целесообразно (исходя из наблюдений за детьми), планомерно (планируя ежедневно), вырабатывают у ребёнка новые формы познания, поведения и деятельности, что, в конечном итоге, и означает организацию полноценного психического и физического развития детей дошкольного возраста.

### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

**Ожидаемые результаты:**



- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

#### **Способы определения результативности:**

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в середине года - повторное, в конце учебного года – итоговое);
- мониторинг заболеваемости;
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

**Фитнес-тестирование** проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом. Высокий уровень развития основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей Высокий уровень–80% предложенных упражнений. Средний уровень –60 % (Дети выполняют упражнения, спортивно-танцевальные связки по памяти. Фитнес-тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений.

#### **1.3 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.**

Реализация образовательных целей и задач программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

Содержание программы способствует укреплению здоровья обучающихся, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников.

Специфика заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений.

#### **Формы подведения итогов:**

**Показательные выступления** совместно с родителями 2 раза в год (декабрь, май).  
**диагностика** - 2 раза в год (сентябрь, май)

№ п/п	ФИО	владеет комбинациями и упражнениям и на фитболах	владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах.	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.	Развита гибкость, пластика	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрая реакция	развито чувство ритма и равновесия	<b>Всего баллов</b>	<b>Уровень усвоения</b>

### Оценка уровня развития:

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

**2 балла:** ребенок 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:** ребенок 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 воспитанников:

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Общие положения

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;

- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Содержание программы представлено различными видами физкультурной деятельности: Степ – аэробика, футбол – гимнастика, стретчинг.

По каждому виду деятельности программа содержит примерный перечень практических занятий.

## **2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

### ***Организационно-методические формы обучения:***

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

Для реализации программы разработан механизм, который представлен в виде физкультурно – оздоровительного модуля

Для успешной реализации программных задач используются следующие

### **Содержание занятий:**

- Строевые упражнения;
- Танцевальные шаги;
- Игроритмика
- Музыкально-ритмические композиции;
- Подвижные игры.

**Формы работы:** занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

### **Методы работы с детьми:**

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, 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).

## Содержание программы

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

**Вводная часть.** Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, суставная гимнастика, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

**Основная часть.** Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках ( стретчинг, упражнения с предметами), фитбол - аэробика, степ – аэробика и подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -15-20 минут.

**Заключительная часть.** Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

## Методическое обеспечение программы

### 1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

**Танцы-игры** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

**Спортивные танцы** – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев с применением фитнес-технологий.

**Фитбол-гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных движений; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной

системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме детей, что является эффективным методом их мотивации.

**Стэп-аэробика** – это аэробика с использованием любой подставки, имитирующей ступеньки, прохождение которых способствует развитию координации, выносливости, ловкости. Высота ступеньки определяется следующим образом: ребенок должен безбоязненно подниматься на ступеньку, заскакивать на нее с легкостью, спускаться с доски с помощью одного шага, стоять на ней уверенно.

**Детский стэп** – одно из любимых занятий детей дошкольного возраста. Сначала дети выполняют движения под счет, затем под музыку. Занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое.

Новое упражнение инструктор включает в занятие по ходу дела, чередуя его с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Доски могут быть использованы на эстафетах как препятствие, которое нужно бежать или перепрыгнуть, как место отдыха.

Один комплекс стэп-аэробики выполняется детьми 1,5-2 месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, видоизменяются и усложняются (Приложение 2). При распределении упражнений частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд/мин.

**Стрэйтчинг** – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

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

Основные принципы организации работы по игровому стрэйтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков

выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игрового стрейтчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

### **2.2.1 Возрастные и индивидуальные особенности детей**

В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

*Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причёсываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха),

некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. ***Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления***, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 6-8 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5-8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому ***постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития***.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. ***Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии***.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

### **2.2.2 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности для детей для детей старшего дошкольного возраста - не более 30 минут.

Организованная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день.

Организованная образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда),

В процессе работы кружка, выработались традиции и правила: приветствие перед началом занятий, индивидуальная работа по развитию физических качеств, развитию спортивной одаренности. индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей; подвижные, спортивные игры; досуговая деятельность (спортивные праздники), день открытых дверей.

Большую роль в процессе воспитания детей имеет роль взаимодействия с родителями, поэтому с родителями проводятся традиционные мероприятия: мастер-классы, встречи-знакомства, презентации, просмотр видео о работе, выступления детей на утренниках и праздниках.

### **2.2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы**

#### **Способы**

- ✓ Не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности в различных видах двигательной деятельности;
- ✓ Создание ситуации успеха.

#### **Направления поддержки детской инициативы:**

- вселять ребенку уверенность в себе: «Я тебе доверяю! Ты сможешь это сделать! Я рада за тебя!»
- поощрять добрую волю и достигнутое;
- оценивать успехи и инициативу, а не ошибки детей; показывать детям радость и позитивное чувство;
- обучить детей практическим навыкам, а для этого надо вместе играть;
- использовать технологии проектирования, как средство развития познавательной инициативы (способностей);
- использование косвенных методов руководства игрой (деятельностью детей) – метод проблемных ситуаций (способствует развитию мыслительных процессов, познавательной активности во время игры);
- доброжелательное отношение взрослых;
- общение строить на принципах сотрудничества и партнерства;
- поддерживать формы общения в соответствии с возрастом (в не ситуативно-деловая форма общения);
- создавать большое количество ситуаций, предметов, подталкивающих ребенка к



общению со взрослым;

– педагогическое общение строить на принципах любви, понимания, терпимости и упорядоченности деятельности, как условия полноценного развития позитивной свободы и самостоятельности ребенка;

– педагогически грамотно относиться к ошибкам ребенка – не как к неудаче, а как нормальному иницирующему моменту развития;

– развивать самостоятельность ребенка (в раннем возрасте в самообслуживании, предметно-игровой деятельности, общении).

### **2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

#### Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга ( коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

#### Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников.

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов.

#### ***Направления и формы работы:***

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства – показ презентаций, фотоотчеты, просмотр видео о работе, беседы, выступление детей;

анкетирование семей – оценка степени удовлетворенности деятельностью, выявление взглядов и традиций семей относительно физ. воспитания, изучение педагогического потенциала семьи относительно обмена опытом с другими родителями и сотрудничестве с ДООУ;

- Информирование родителей о ходе образовательной деятельности: день открытых дверей – показ открытых мероприятий, мастер-классы, просмотр видео и презентаций об организации физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ; участие в родительских собраниях – творческие отчеты, мини-лекторий, практикумы, беседа, демонстрация достижений детей; методические рекомендации в форме еженедельно обновляемых памяток, буклетов, содержащих как

практические советы, так и комплексы игр, упражнений, в зависимости от реализуемого воспитателем проекта; информирование о своей деятельности на собственном сайте ДООУ, переписка с родителями по электронной почте; проведение досугов – Мама, папа, я – спортивная семья; веселые старты; Малые Олимпийские игры; а ну-ка мальчики, а ну-ка девочки; консультирование;

- Пед. просвещение: тематические лектории с использованием ИТК технологий («Как организовать стретчинг дома», «Занимаемся фитболом с детьми»), проведение мастер-классов («Подвижные игры с мячом», «Степ-аэробика дома», );  
 - Совместная деятельность: организация совместных досугов, спортивных праздников; совместно с воспитателем привлечение родителей к участию в проектной деятельности; привлечение родителей к участию детей в конкурсах разного уровня.

## **2.4. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.**

Детей, имеющих статус ребенка с ОВЗ, и детей-инвалидов в группе, занимающихся фитнесом детей - нет. При поступлении детей со статусом ОВЗ и детей-инвалидов, будет разработан план для работы с ними.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Планирование образовательной деятельности**

#### **3.1.1. Учебный план.**

Кол-во часов в неделю: 60 минут в неделю (во второй половине дня),

Кол-во часов в месяц: 4 часа в месяц

Общий объем курса: 36 часов (с сентября по май) 9 месяцев.

Уровень: Дошкольное образование

Срок реализации: 1 год

Возрастная группа обучающихся: 6-7 лет

#### **3.1.2. Календарный учебный график.**

Содержание	Старшая и подготовительная группа (с 6 до 7)
Начало учебного года	1 сентября 2020 года
График каникул	с 09.01.2020 - 12.01.2021 - зимние с 01.06.2020 - 31.08.2021 - летние
Окончание учебного года	31 мая 2021 года
Продолжительность учебного года, всего, в том числе:	36 недель
1 полугодие	16 недель
2 полугодие	20 недель

Продолжительность учебной недели	5 дней
Сроки проведения мониторинга	15.09.-01.10.2020г. 20.05.-31.05.2021г.
Праздничные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.

В дни зимних каникул воспитанники посещают дошкольное учреждение. Учебные занятия не проводятся, организуются недельные каникулы, во время которых проводятся занятия в творческой мастерской.

В дни каникул и в летний период учебные занятия не проводятся.

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка Организацией и педагогами родителей дошкольников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

### 3.1.3 График проведения занятий

День недели	Время проведения
Понедельник	18.00 – 18.30
Среда	18.00 – 18.30

#### Список детей:

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1.Жуланова Лиза      | 5.Голубев Саша        |
| 2.Дурыгин Стёпа      | 6.Алексеева Маргарита |
| 3.Киселенко Василиса | 7.Яремчук Арина       |
| 4.Явисенко Тарас     | 8.Акужанов Тимур      |

9.Назмышева Аделина  
10.Андросова Даша  
11.Филатова Лиля  
13.Евлахова Оля

12.Кинзибаев Тамерлан  
14.  
15.

### Учебно – тематический план занятий.

№	Разделы	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение	1 час	
2	Фитбол – гимнастика		12 часов
3	Степ аэробика		13 часов
4	Стретчинг		6 часов
5	Показательные занятия		4 час
Всего		36	

#### 3.2.1 Календарно-тематический план.

##### Календарно тематический план занятий фитбол – гимнастики

##### Сентябрь

##### *Задачи:*

1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
2. Разучить правильную посадку на фитболе.
3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

##### **Занятие №1**

##### **Беседа** «Мой веселый, звонкий мяч»

Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

##### **П/и** «Догони мяч»

##### **Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание»

##### **Релаксация** «Вибрация»

##### **Занятие №2**

**Разминка.** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**ОРУ** с малым мячом.

**Беседа** «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

**ОВД** – выполнение правильной посадки на мяче.

**П/и** “Гусеница”

**Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание»

**Релаксация** «Вибрация»

### **Занятие №3**

**Разминка.** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**ОРУ** с фитболом.

**П/и** «Паровозик»

**П/и** «Докати мяч»

**П/и** «Гусеница»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Релаксация** «Вибрация»

### **Занятие №4**

**Разминка.** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**ОРУ** без предметов.

**ОВД** 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

**П/и** “Паровозик”

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Релаксация** «Вибрация»

## **Октябрь**

### **Задачи:**

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
2. Ознакомить с приемами самостраховки.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

### **Занятие №1**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

**ОРУ** сидя на фитболах с гантелями

**ОВД** 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.
  - П/и «Догони мяч»
  - **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»
  - **Релаксация** «Цветок»

### Занятие №2

**Разминка.** Ходьба. Бег.

**ОРУ** сидя на фитболах с гантелями

**ОВД 1.** Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе.

Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

- П/и «Быстрый и ловкий»
- **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»
- **Релаксация** «Цветок»

### Занятие №3

**Разминка.** Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбои»

**ОВД 1.** Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

- П/и «Быстрый и ловкий»
- **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»
- **Релаксация** «Цветок»

### Занятие №4

**Разминка.** Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбои»

**ОВД 1.** Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

- П/и «Паровозик»

- **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»
- **Релаксация** «Цветок»

### Ноябрь

#### **Задачи:**

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

#### **Занятие №1**

**Разминка.** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .

**ОРУ** на фитболе

**ОВД 1.** Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

**П/и** «Бусинки»

**Дыхательная гимнастика** «Ушки»

**Релаксация** «Земля»

#### **Занятие №2**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОРУ** на фитболе

**ОВД 1.** В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе,
- раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

**Дыхательная гимнастика** «Ушки»

**Релаксация** «Земля»

#### **Занятие №3**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбои»

**ОРУ** на фитболе

**ОВД** 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

**П/и** «Птички в гнездышках»

**Дыхательная гимнастика** «Ушки»

#### **Занятие №4**

**Разминка.** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

**ОРУ** с малым мячом.

**ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

**П/и** «Птички в гнездышках»

**Дыхательная гимнастика** «Ушки»

**Релаксация** «Земля»

### **Декабрь**

**Задачи:**

- 1) Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
- 2) Разучить правильную посадку на фитболе.
- 3) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
- 4) Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- 5) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

#### **Занятие №1**

**Длительность 1 час.**

**Беседа** «Мой веселый, звонкий мяч»

Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

**П/и** «Догони мяч»

**Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание»

**Релаксация** «Вибрация»

#### **Занятие №2**

**Длительность 1 час.**



**Разминка.** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**ОРУ** с малым мячом.

**Беседа** «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

**ОВД** – выполнение правильной посадки на мяче.

**П/и** “Гусеница”

**Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание»

**Релаксация** «Вибрация»

### **Занятие №3**

**Длительность 1 час.**

**Разминка.** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**ОРУ** с фитболом.

**П/и** «Паровозик»

**П/и** «Докати мяч»

**П/и** «Гусеница»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Релаксация** «Вибрация»

Количество часов-4

### **Занятие №4**

**Длительность 1 час.**

**Разминка.** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**ОРУ** без предметов.

**ОВД** 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

**П/и** “Паровозик”

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Релаксация** «Вибрация»

### **Январь**

**Задачи:**

- 1) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
- 2) Ознакомить с приемами самостраховки.
- 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

## **Занятие №1**

**Длительность 1 час.**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

**ОРУ** сидя на фитболах с гантелями

**ОВД 1.** Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;  
- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.

**П/и** «Догони мяч»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Релаксация** «Цветок»

## **Занятие №2**

**Длительность 1 час.**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

**ОРУ** сидя на фитболах с гантелями

**ОВД 1.** Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

**П/и** «Быстрый и ловкий»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Релаксация** «Цветок»

## **Занятие №3**

**Длительность 1 час.**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

**Ритмический танец** «Ковбой»

**ОВД 1.** Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять

верхнюю часть туловища к коленям.

П/и «Быстрый и ловкий»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Релаксация** «Цветок»

Количество часов-3

### Февраль

**Задачи:**

- 1) Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- 2) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- 3) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

#### **Занятие №1**

**Длительность 1 час.**

**Разминка.** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .

**ОРУ** на фитболе

**ОВД 1.** Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

П/и «Бусинки»

**Дыхательная гимнастика** «Ушки»

**Релаксация** «Земля»

#### **Занятие №2**

**Длительность 1 час.**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

**ОРУ** на фитболе

**ОВД 1.** В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и

плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

**Дыхательная гимнастика «Ушки»**

**Релаксация «Земля»**

### **Занятие №3**

**Длительность 1 час.**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбои»

**ОРУ** на фитболе

**ОВД** 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

**П/и «Птички в гнездышках»**

**Дыхательная гимнастика «Ушки»**

### **Занятие №4**

**Длительность 1 час.**

**Разминка.** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

**ОРУ** с малым мячом.

**ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

**П/и «Птички в гнездышках»**

**Дыхательная гимнастика «Ушки»**

**Релаксация «Земля»**

Количество часов-4

**Март**

**Задачи:**

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

### **Занятие №1**

**Длительность 1 час.**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОВД 1.** Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

**П/и** «Веселые зайчата»

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар»

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

### **Занятие №2**

**Длительность 1 час.**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОВД 1.** Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар»

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

### **Занятие №3**

**Длительность 1 час.**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОВД** 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

**П/и** «Веселые зайчата»

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар в грудной клетке»

#### **Занятие №4**

**Длительность 1 час.**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОВД** 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар в грудной клетке»

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

Количество часов-4

### **Апрель**

**Задачи:**

- 1) Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
- 2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 3) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

#### **Занятие №1**

**Длительность 1 час.**

**Разминка** Ходьба, бег.

**ОРУ** на фитболе

**ОВД** 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на

фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

**П/и «Веселые зайчата»**

**Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»**

**Пальчиковая гимнастика**

### **Занятие №2**

**Длительность 1 час.**

**Разминка** Ритмический танец с султанчиками

**ОРУ** на фитболе

**ОВД**

**П/и** Эстафета на фитболе

**П/и** «Быстрый и ловкий»

**П/и** «Паровозик» 2 команды

**Дыхательная гимнастика**

**Пальчиковая гимнастика**

### **Занятие №3**

**Длительность 1 час.**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбои»

**ОВД** 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

**П/и** «Быстрый и ловкий»

**Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

**Релаксация «Цветок»**

### **Занятие №4**

**Длительность 1 час.**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбои»

**ОВД** 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы

ног, прижать фитбол к ягодицам.

П/и “Паровозик”

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Релаксация** «Цветок»

Количество часов-4

### Май

#### **Задачи:**

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

#### **Занятие №1**

**Разминка** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

**ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

**Дыхательная гимнастика** «Ветер»

**Пальчиковая гимнастика**

#### **Занятие №2**

**Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

**ОВД** закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

**Дыхательная гимнастика** «Ветер»

**Самомассаж** «Ежики»

#### **Занятие №3**

Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»

#### **Календарно тематический план по игровому стретчингу**

<b>Месяц</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Название упражнения</b>	<b>Выполнение</b>	<b>Примечание</b>
Сентябрь		Вводная суставная гимнастика	Разминка – ходьба и лёгкий бег по кругу. 1.Медленное вращение головой. 2.Вращение плечами. 3.Вращение кистями рук.	Проводится для постепенного перехода к растяжению



			4.Вращение тазом вправо – влево. 5.Вращение коленными суставами.	мышц.
Октябрь	1	«Лошадка»	И. п. – упор на ладони и колени. На раз – поднять вперед правую руку, левую ногу на уровне тела. Зафиксировать положение. На два – встать в и. п. То же левую руку и правую ногу.	Выполняется 1-2 раза в неделю
	2	«Волк»	И. п. упор на ладони и колени. На раз - поднять правую ногу, потянуть носок. Зафиксировать положение. На два – встать в и. п. Тоже левой ногой.	
	3	«Самолет»	И. п. сидя на коленях, руки вдоль туловища 1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох 2 – руки в стороны, спину выпрямить, выдох.	
Ноябрь	4	«Деревце»	И.п. – пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. На раз – поднять прямые руки над головой (вдох). На 2 – опустить руки, расслабиться (выдох).	Выполняется 1-2 раза в неделю.
	5	«Кошечка»	И.п. – стоя в упоре на ладонях и коленях. На раз – прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед (вдох) зафиксировать положение. На 2 - округлить спину, голову опустить вниз (выдох).	
	6	«Звёздочка»	И.п. – ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. На раз – вытянуть руки в стороны ладонями вниз (вдох), На 2 – руки опустить вниз, расслабиться (выдох).	
Декабрь	7	«Дуб»	И.п. – ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.	Выполняется 1 – 2 раза в неделю.

	8	«Солнышко»	<p>На раз – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол (зафиксировать стойку);</p> <p>На 2 – руки опустить, расслабиться (выдох).</p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч. Левая (правая) стопа развёрнута наружу, руки в стороны.</p> <p>На раз (на выдохе) наклониться в левую (правую) сторону, пока левая(правая) рука не коснётся пола, правая (левая) рука вытянута вверх.</p> <p>Зафиксировать.</p> <p>На 2 – и.п.</p> <p>И.п. – лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p>	
	9	«Волна»	<p>На раз – (на выдохе) согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.</p> <p>На 2 – и.п.</p>	
Январь	10	«Лебедь»	<p>И.п. – лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <p>На раз – (на выдохе) поднять правую (левую) ногу, вторая нога лежит на полу.</p> <p>На 2 – и.п.</p>	Выполнять 2- 3 раза в неделю.
	11	«Слоник»	<p>И.п. – ноги на ширине плеч, ладони согнутых в локтях рук, лежат на бёдрах, позвоночник вытянут вверх.</p> <p>На раз – (на выдохе) потянуться вперёд вверх, наклон вперёд до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола.</p> <p>На 2 – и.п.</p>	
	12	«Рыбка»	<p>И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.</p> <p>На раз – вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц – на вдохе.</p>	

			На 2 – (на выдохе) оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен.	
Февраль	13	«Веточка»	И.п. – узкая стойка, руки вытянуты вперёд и сцеплены в замок, ладонями наружу (вдох). На раз – (на выдохе) поднять руки над головой (фиксация). На 2 – и.п.	Выполнять 1 -2 раза в неделю.
	14	«Змея»	И.п. – лёжа на животе, ладони под грудью, пальцами вперёд. На раз – (на выдохе) подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. На 2 – и.п.	
	15	«Гора»	И.п. – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. На раз – согнуть ноги в коленях. На 2 – и.п.	
Март	16	«Ель большая»	И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На раз – развести носки врозь (вдох). Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны – выдох. На 2 – и.п.	Выполнять 2 – 3 раза в неделю.
	17	«Цапля»	И.п. – сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. На раз – согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше. На 2 - развести руки в стороны, на уровне плеч, потянуться ими в стороны. На 3 – и.п.	
	18	«Утёнок»	И.п. – сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Руки сцепить в замок и вытянуть вперёд вниз, опустить голову. На раз – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем вытянуться вверх, развернув	

			ладони. На 2 –и.п.	
Апрель	19	«Бабочка»	И.п. – о.с. На раз – медленно поднять руки через стороны вверх. Задержаться нужное время. На 2 – и.п.	Выполнять 1 – 2 раза в неделю.
	20	«Велосипед»	И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. На раз – поднять ноги, попеременно то сгибать и х, то выпрямлять, не опуская на пол.	
	21	«Птица»	И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, руки соединить на спине полочкой, спина прямая. На раз – взмах руками, наклон к правой ноге (задержаться). На два – и.п.	
Май	22	«Лягушка»	И. п. сесть на пол, выпрямить ноги. 1- согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе 2- согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу 3-4 – удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх И. п. стоя на коленях, голени и ступни вместе,	Выполнять 1 – 2 раза в неделю.
	23	«Лисичка»	1- сесть на пол справа (слева, согнутые ноги остаются слева (справа) 2- потянуться вверх 3 И. п.	
	24	«Матрешка»	И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1- сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох 2 – на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.	

### Календарно тематический план занятий по степ – аэробике

месяц ц	Задачи	Методические приемы
Сентябрь	1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов. 3.Развивать равновесие, выносливость. 4.Развивать ориентировку в пространстве. 5. Познакомить со степ-дорожкой	Показ, объяснение, похвала, поощрение БЕСЕДА
Октябрь	1. Разучить комплекс №1 на степ - платформах 2.Учить правильному выполнению степ шагов на степях. (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе 6.С предметами - мелкими мячами	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Ноябрь	1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4.Разучивание новых шагов. 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7.Развивать уверенность в себе.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Декабрь	1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 5.Развивать умения твердо стоять на степе	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Январь	1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки	Показ, объяснение, похвала, поощрение

Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах</li> <li>2. Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>3. Учить реагировать на визуальные контакты</li> <li>4. Совершенствовать точность движений</li> <li>5. Развивать быстроту.</li> <li>6. Комплекс №3 с гантелями</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс №4</li> <li>2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой</li> <li>3. Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>5. Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>6. Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>7. Разучивание связок из нескольких шагов.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс №4</li> <li>2. Разучивание прыжков.</li> <li>3. Упражнять в сочетании элементов</li> <li>4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов</li> <li>5. Продолжать развивать мышечную силу ног.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение комплексов</li> <li>2. Закреплять разученное</li> <li>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.</li> <li>4. Развивать умение действовать в общем темпе</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение

### 3.2.2 Планирование традиционных событий, праздников и мероприятий.

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

#### ❖ *Спортивные праздники и развлечения*

Основным видом массовых спортивных мероприятий являются физкультурные праздники и развлечения.

Праздники помогают создать положительный эмоциональный настрой, способствуют созданию оптимального двигательного режима, повышению работоспособности и спортивной закалки детей. Во время праздников все дети принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, играх-эстафетах, танцах, аттракционах, викторинах.

#### ❖ *День открытых дверей*

День открытых дверей является одной из форм работы с родителями, которая предоставляет им возможность познакомиться с дошкольным образовательным учреждением, его традициями, правилами, задачами воспитательно-образовательного процесса.

*Цель проведения данного мероприятия – установление доверительных отношений между родителями и педагогами, определение задач совместного воспитания детей и их реализация.*

### **3.3 Условия реализации программы.**

Программа рекомендована специалистам по физической культуре, работающим со старшими дошкольниками.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

#### **3.3.1. Психолого-педагогические условия**

- Уважения взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.
- Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).
- Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
- Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.
- Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.
- Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.
- Защита детей от всех форм физического и психического насилия.

- Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

### **3.3.2 Материально – технические условия**

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол мячи по количеству детей.
6. Помпоны для спортивных танцев.
7. Обручи;
8. Скакалки.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Специальная детская спортивная форма для занятий фитнесом.
5. Костюмы для персонажей (на праздниках)

### **3.3.3.Кадровые условия реализации программы.**

Руководитель спортивного кружка «Детский фитнес» – Слободскова М.А.

Стаж работы по специальности 7 лет.

Образование: среднее – специальное, закончила Ханты – Мансийское национальное педагогическое училище, по специальности «Дошкольное воспитание», квалификация- «Воспитатель в дошкольных учреждениях». Дата окончания: 17.06.1993год

Прошла курсы повышения квалификации: «Организация и технология реализаций образовательной области «Физическое развитие» в дошкольных образовательных организациях в контексте требований ФГОС дошкольное образование». Сургутский государственный университет. Дата: 11.09.2017 – 20.09.2017г. (72 часа)

### **3.3.4. Методическое оснащение.**

1. Е. В. Сулим «Детский фитнес».
2. Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Т., Краснова Т.О. оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах. – Волгоград, 2004
3. Соломенникова Н.М., Т.Н. Машина. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий. Волгоград.2011.



4. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет\Под редакцией Н.В. Микляевой М.АРКТИ, О. Н. Рыбкина, Л. Д. Морозова 2012г

### **3.4 Перечень литературных источников**

1. М. М. Борисова «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования» учебно-методическое пособие «Обруч», 2014
2. Учебное пособие «Детский фитнес» -М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.-160 стр.
3. Мелехина Н.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Санкт- Петербург. Детство-Пресс, 2012

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Бояркина Елена Генриховна

Действителен с 12.08.2021 по 12.08.2022