

Содержание программы

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Принципы и подходы к формированию программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
1.4. Система оценки результатов	7

II. Содержательный раздел

2.1 Возрастные особенности детей.....	7
2.2 Организация образовательной деятельности	9
2.3 Содержание образовательной программы	16
2.4 Условия реализации программы	37

III. Организационный раздел

3.1 Методическое оснащение	38
3.2 Список используемой литературы	39

IV. Приложение

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Кто же отвечает за формирование здоровья детей?

В нашем обществе традиционно за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижении совершеннолетия он сам заботится о нем. По распространенности у детей 4 – 10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья.

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами создания дополнительного образования в условиях ДООУ. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, фитбол - аэробика, суставная и дыхательная гимнастики, и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие **детского фитнеса**.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие

музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о игровом стретчинге и другое, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно – оздоровительной направленности «Детский фитнес» для детей 5 – 6 лет разрабатывается с учетом рекомендаций авторов:

- * Е.В. Сулим «Детский фитнес»;
- * О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардиальская, Г.П. Попова «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОО»;
- * К.К. Утробина «Подвижные игры с детьми 5 – 7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ»;
- * Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр».

Данная программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 г. №706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» (с изменениями и дополнениями);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ. от 15.03.2013. № 26 «Об утверждении САНПИН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
4. Письмо Минобразования РФ от 14.03.2000. № 65/23-16 «О направлении инструктивно-методического письма «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах и обучения»;
5. Постановление Администрации Выгоничского района Брянской области от 11.03.2014 №202 «Об оказании платных образовательных услуг муниципальными образовательными организациями Выгоничского района»;
6. Лицензия от 23.05.2016 серия 32ЛО1 №0002802;
7. Устав МБДОУ детский сад «Аистенок» п. Выгоничи;
8. Положение о порядке оказания платных образовательных услуг в МБДОУ детский сад «Аистенок» п. Выгоничи.

Цель программы «Детский фитнес» - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

Основная задача — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- Воспитывать умения выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Основными подходами к формированию программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. В организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх активен; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения. Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка,

убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий. Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами. Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие. Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого. Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.

1.4. Система оценки результатов планирования

Для выявления уровня физической подготовленности детей проводится диагностика физического развития детей по методике Т.Э. Токаевой. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Детский фитнес», 2 раза в год (ноябрь, май) проводится мониторинг. В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей в праздниках, мероприятиях, конкурсах. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий.

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование (ловкость, гибкость, выносливость, чувство ритма, воспроизведение танцевальных упражнений)
- мониторинг заболеваемости (проводится ежемесячно);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями.

II. Содержательный раздел

2.1. Возрастные особенности детей

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового*

процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

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

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

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

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

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни. Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с

субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов.

Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.

Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания.

Наблюдается переход от непровольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

2.2. Организация образовательной деятельности

Целевая аудитория: программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 6 лет. Оптимальный объем группы – 13 человек.

Продолжительность программы и периодичность занятий: программа рассчитана на год обучения. Общее количество часов в год – 64 ч. Продолжительность занятий для детей старшего дошкольного возраста - 25-30 минут. Периодичность занятий – 2 раза в неделю после дневного сна.

Форма занятий групповая, индивидуальная.

Форма работы:

познавательная беседа;
просмотр видеоматериала;
игровые приёмы и упражнения;
объяснение, показ, рассказ;
рассматривание иллюстраций;
круговая тренировка;
игры - путешествия;
сюрпризные моменты.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общей и специальной направленности;
- инвентарь и оборудование;
- музыкальная аппаратура;

Все комплексы ОРУ выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, сидя.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, фитбол- гимнастику, ритмическую гимнастику, элементы акробатики, игровой стретчинг, самомассаж, ОФП.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является занятия. В структуру занятия по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

Структура занятий:

Подготовительная часть - сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты;

Основная часть - комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; упражнения импровизационного характера – 7 минут;

- задания обучающего характера с элементами ритмической гимнастики; элементами акробатики; футбол-гимнастики; ОФП; игрового стретчинга; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;

- подвижные игры, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Футбол-гимнастика
3. Ритмическая гимнастика
4. ОФП
5. Элементы акробатики

Особенности проведения занятий по игровому стретчингу - упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол-гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «**Фитбол-ритмика**» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «**Фитбол-атлетика**» (**фитбол –упражнения**) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп(рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «**Фитбол-коррекция**» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «**Фитбол-игра**»предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Особенности проведения занятий ритмической гимнастикой - это вид музыкальной деятельности, в котором смысл музыки, ее характер и образ можно передать с помощью движений. Основа здесь – это музыка, а различные упражнения, танцы и

движения, как правило, используются для передачи ее точного понимания и восприятия. Ритмика – это комплекс упражнений, построенных на основе взаимосвязи движений и музыки. Целью рассматриваемой музыкальной деятельности является обучение ребят восприятию музыки, передаче с помощью движений ее содержания, закрепление и усовершенствование двигательных навыков, а также развитие чувства ритма, улучшение координации, ориентировки в пространстве и общей двигательной подготовленности занимающихся. После занятий ритмикой у детей любого возраста повышается двигательная активность, улучшается осанка. Происходит положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему ребенка. Также упражнения способствуют развитию у ребенка быстроты реакции, силы, выносливости, подвижности в суставах и физической работоспособности.

Элементы акробатики - Группировки, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, перекаты из этого положения, мост и полумост, лежачая на спине, полушпагат и шпагат с различным положением рук. Из положения, лежа на животе прогибы с захватом ног руками, перекаты из этого положения, подъем прямых ног назад - вверх, упор, стоя на коленях, прогибы, сед на пятках, согнувшись с захватом ног, упор, сидя сзади. Термин "акробатика" - греческого происхождения (переводится примерно как "лезу вверх" или "хожу на цыпочках"). Это - комплекс самых разных гимнастических упражнений. Акробат, согласно толковому словарю, это не только тот, кто занимается данным видом спорта, но в более общем смысле - очень быстрый и ловкий человек. Занятия этим сложным и эффектным искусством ведут к значительному совершенствованию физических возможностей - быстроты, ловкости, общей выносливости.

ОФП - Общая физическая подготовка для детей - это комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие мышц, функций опорно-двигательной системы, профилактику болезней различной этиологии, поддержание иммунитета каждого ребенка. Такие упражнения отлично готовят детей к школе и формируют правильное физическое воспитание.

Подвижные игры – Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В игре ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики.

Самомассаж проводится в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Релаксация - снятие психологического, мышечного напряжения для восстановления сил. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе педагоги используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются, этому непростому умению расслабляться и в этом им помогает спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Дыхательная гимнастика - это комплекс дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Календарно - тематический план

№	Название раздела	Темы занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие	«Давайте знакомиться» «Фитнес цветок»	2
2.	ОФП	Круговая тренировка Сила, ловкость, быстрота Самый быстрый «Путешествуя по сказкам» «Я всё могу» «Быстрее, выше, сильнее» «Лесная школа» «Полоса препятствий» «Весёлое путешествие» «День подвижных игр»	10
3.	Ритмическая гимнастика	« Путешествие в Танцевальную страну» «Мы сильные»	12

		<p>«Золотой ключик» «Мы веселые ребята» «Дорога к солнцу» «Раз, два, три – повтори» «Веселые путешественники» «Веселые танцы» «Цветные ленточки» «Чудесный мир» «Лесная сказка» «В царстве Нептуна»</p>	
4.	Элементы акробатики	<p>«Группировки» «Перекаты» «Стойка на лопатках» - 2 «Поход в зоопарк» «Упоры» «Кувырки» - 3 «Лесные приключения»</p>	10
5.	Игровой стрейтчинг	<p>«Ёжик – Лесовичок» « В поиске друзей» Сказка «Цыплёнок и солнышко» «В поисках солнышка» «Весёлый зоопарк» «У солнышка в гостях» «Круговая тренировка» «Приключение в заснеженном лесу» «Обитаемый остров» «Просто так» Сказка о жадном императоре</p>	11
6.	Фитбол - гимнастика	<p>«Отправляемся в страну фитболов» «Цветочная страна»</p>	19

		<p>«Путешествие на планету СПАРТ»</p> <p>«Весёлый колобок»</p> <p>«Королевство волшебных мячей»</p> <p>«Пилатис на фитболе»</p> <p>«Веселые фитболы»</p> <p>«Зимняя прогулка»</p> <p>«Мяч – мой друг»</p> <p>«Весёлый фитнес»</p> <p>«Играем со смешариками»</p> <p>«Путешествие в зоопарк»</p> <p>«Быть здоровым»</p> <p>«Фитбол – гимнастика с клоуном Клёпой»</p> <p>«Путешествие в страну волшебных мячей»</p> <p>«Соревнование прыгунов»</p> <p>«Путешествие смешариков»</p> <p>«Приключения зайчат»</p> <p>«Фитбол в саду»</p>	
7.	ИТОГО:		64

2.3. Содержание образовательной программы

Раздел № занятия	Тема занятий	Задачи	Программное содержание
Вводное занятие № 1	«Давайте знакомиться»	<ul style="list-style-type: none"> *Знакомство детей. *Развитие инициативности и самостоятельности в игре, общении. *Ознакомить детей с правилами поведения за занятиях детским фитнесом. *Создание положительной атмосферы в группе. 	<p>Построение, приветствие. Ознакомить детей с правилами техники безопасности в спортзале на занятиях. Игры</p> <p>«Как тебя зовут»</p> <p>«Я люблю»</p> <p>«Кто я? Какой Я»</p> <p>Релаксация. Подведение итогов.</p>
№ 2	«Фитнес цветков»	*Повысить интерес к занятиям физкультуры, через применение	Построение, приветствие. Повторить правила техники безопасности в спортзале

		<p>современных фитнес технологий, укрепление детского организма посредством детского фитнеса.</p> <p>*Сохранять и укреплять здоровье.</p> <p>*Развивать координационные способности, быстроту реакции, выносливость.</p> <p>*Познакомить детей с элементами игрового стрейтчинга, фитбол гимнастикой, ОФП, ритмической гимнастикой. Учить детей расслаблять свое тело.</p>	<p>на занятиях. Ходьба, бег. Комплекс ОРУ под музыку.</p> <p>ОВД:</p> <p>-ОФП – игры «Кто быстрее?», «Вызов зверят»</p> <p>- Фитбол гимнастика – знакомство с мячами фитболами. Игры с мячами.</p> <p>- элементы акробатики – рассматривание картинок с элементами акробатики</p> <p>- игровой стрейтчинг – выполнение упражнений на ковре в расслабляющей позе «Кобра», «Мостик», «Стрекоза». Подведение итогов.</p>
ОФП № 1	Круговая тренировка	<p>*Укреплять и сохранять здоровье детей;</p> <p>*Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата</p> <p>*Увеличить моторную плотность занятия;</p> <p>*Развивать гибкость.</p>	<p>Построение, приветствие. Повторить правила техники безопасности в спортзале на занятиях. Ходьба, бег. Комплекс ОРУ в движении.</p> <p>ОВД:</p> <p>- прыжки на скалке; - работа с гантелями;</p> <p>- приседание; - упражнение на скамейке;</p> <p>- равновесие.</p> <p>П/и «Поменяться местами». Упражнения на растяжку. Дыхательная гимнастика. Подведение итогов.</p>
№ 2	«Сила, ловкость, быстрота»	<p>*Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.</p> <p>*Упражнять в прыжках, ползании, катании мяча и выполнении упражнений на координацию</p> <p>*Развивать координацию, ловкость, силу.</p> <p>*Воспитывать интерес к занятиям фитнесом.</p>	<p>Построение, приветствие. Повторить правила техники безопасности в спортзале на занятиях. Ходьба, бег. Комплекс ОРУ с гантелями. ОВД:</p> <p>Ползание, прыжки, равновесие, прокатывание мяча, ходьба по бревну.</p> <p>П/и. Упражнения на растяжку. Дыхательная гимнастика. Подведение итогов.</p>
№ 3	«Самый быстрый»	<p>*Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.</p> <p>*Упражнять детей в быстром беге, прыжках</p>	<p>Построение, приветствие. Ходьба, бег. Массаж спины в колонне. Комплекс ОРУ в игре «День и ночь» ОВД:</p>

		<p>на двух ногах вперед.</p> <p>*Развивать координацию, ловкость, быстроту.</p> <p>*Воспитывать самостоятельность в выполнении заданий.</p>	<p>ОВД для развития быстроты: Челночный бег 3*10. Собери мячики, Кто быстрее. П/и. Массаж ушных раковин. Подведение итогов. Релаксация.</p>
№ 4	«Путешествуя по сказкам»	<p>*Воспитывать интерес у детей к сказкам;</p> <p>* Вызвать у детей положительные эмоции при выполнении физических упражнений;</p> <p>*вести пропаганду здорового образа жизни.</p>	<p>Построение, приветствие. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение из мультика «Маша и медведь. Проведение игр и эстафет на основе сказок. Подведение итогов.</p>
№ 5	«Я все могу»	<p>*Формирования правильной осанки, коррекция плоскостопия.</p> <p>* Упражнять в ползании.</p> <p>* Развитие силы, ловкости, координации.</p> <p>*Воспитывать интерес к занятиям, самостоятельность выполнения заданий.</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Приветствие. Проверка осанки. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности. ОРУ оздоровительного характера. Упражнения на силу, ловкость, координацию: Удержание планки. Ползание под планку, перешагивание через планку. Отжимание от скамейки. Подвижная игра «Принеси мяч». Дыхательная гимнастика,говорилка.</p>
№ 6	«Быстрее, выше, сильнее»	<p>*Формировать представление о ценности здоровья, его зависимости от двигательной активности.</p> <p>*Развивать силу, ловкость, внимание, быстроту, реакцию.</p> <p>*Совершенствовать координацию движений.</p> <p>*Воспитывать потребность в ЗОЖ, самостоятельность.</p>	<p>Построение, приветствие. Повторение правил техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Ходьба, бег, упражнение на дыхание. Комплекс ОРУ (Л.И. Пензулаева). Пальчиковая гимнастика. Основные виды движений. Пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие– ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Самомассаж.</p>
№ 7	«Лесная школа»	<p>*Формировать навыки здорового образа жизни.</p> <p>*Укреплять здоровье и обогащать двигательный опыт.</p>	<p>Построение, приветствие. Приглашение детей отправится в лесную школу. Игра «Части тела». Дыхательная гимнастика «Шарик». Выполнение ОВД. Подвижная</p>

		<p>*Способствовать укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно – двигательной системы.</p> <p>*Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений.</p> <p>*Вызывать эмоциональное удовлетворение, интерес к занятиям, сноровку и внимание в игре.</p>	<p>игра «Заяц бездомный». Пальчиковая гимнастика «Дружба». Подведение итогов.</p>
№ 8	«Полоса препятствий»	<p>*Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.</p> <p>*Формировать потребность детей в активном и здоровом образе жизни.</p> <p>*Упражнять в поворотах прыжком на месте, в ходьбе и беге с заданиями, в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в ползании через тоннель на четвереньках.</p> <p>*Развивать ловкость и глазомер.</p> <p>*Воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения.</p>	<p>Построение, приветствие. Комплекс ОРУ с мячами. Преодоление полосы препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по скамейке - пролезание в туннель - прыжки из обруча в обруч - перешагивание через мягкие модули <p>Подвижная игра «Затейники». Самомассаж с помощью массажных мячей. Релаксация. Подведение итогов.</p>
№ 9	«Весёлое путешествие»	<p>*Вызвать эмоциональный настрой у детей.</p> <p>*Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления и выполнением заданий.</p> <p>*Упражнять в прыжках, лазаньи, преодолении препятствий.</p> <p>*Развивать координацию, прыгучесть.</p>	<p>Построение в шеренгу, приветствие. Путешествие на самолётах. Ходьба и бег различными способами. Комплекс ОРУ с обручами. ОВД: Заборчик перешагиваем боком, классики из обручей, пролазание в туннель.</p> <p>Игровой стрейтчинг. Игра «Лягушка путешественница». Гимнастика для глаз.</p>
№ 10	«День подвижных игр»	<p>*Развивать быстрый бег во время подвижных игр.</p> <p>*Упражнять навыки прыжков через предметы.</p> <p>*Упражнять зрительные функции детей,</p>	<p>Построение в шеренгу выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно», перестроение из шеренги в колонну, смыкание и размыкание. Ходьба, бег и их разновидности. Комплекс ОРУ на месте. П/и</p>

		развивать умственные способности при решении двигательных задач, воспитывать и закреплять навыки правильной осанки.	«Солнышко и дождик», «Перепрыгни лужу» «Найди свой дом», «Снежки». Подведение итогов. Дыхательная гимнастика.
Ритмическая гимнастика № 1	«Путешествие в танцевальную страну»	*Развивать чувство ритма. *Учить различать части в музыке (на примере трехчастных произведений). *Учить различать динамические оттенки в музыке (громко – тихо). *Учить передавать в движении характер музыки.	Дети входят в зал, строятся в шеренгу. Приветствие - поклон (настоящие танцоры всегда приветствуют зрителей поклоном). Ходьба и бег. Массаж спины «Паучок». Комплекс ОРУ сидя. Танцевальная композиция «Танцкласс». Игра «Найди свой кружок». Танцевальная композиция «Менуэт» Упражнение «Громко-тихо».
№ 2	«Мы сильные»	*Обеспечить двигательную активность ,способствующую тренировке всех функций организма. *Упражнять в подскоках и ориентировке в пространстве. * Развивать чувство ритма, точность движений, быстроту реакции, внимание, гибкость, пластичность, координационные способности. *Совершенствовать навыки выполнения основных движений: бег змейкой, боковой галоп, бег с высоким подниманием бедра, прыжки через препятствия. *Упражнять в быстром беге враспынную, в беге по скамейке и на четвереньках с опорой на ладони и стопы.	Построение в шеренгу, равнение расчет на первый, второй, третий. Ходьба. Бег. Прыжки под музыку «Раз, два, три». Комплекс ОРУ под песню «Дети Орленка». Поппури из м/ф «Бременские музыканты» Партер (упражнения сидя и лежа) Акробатические упражнения. Звучит «Песня Волшебника Сулеймана». Звучит «Латвийская народная полька» <u>Подвижная игра</u> «Раз, два ,три кружок собери» <u>Ходьба</u> змейкой. взявшись за руки <u>Релаксация</u> Звучит мелодия Ave Maria Ф. Шуберта Дети лежат на спине, расслабив руки, ноги, глаза закрыты.
№ 3	«Золотой ключик»	*Учить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музык. *Формировать умение выразительно выполнять движения с предметами *Содействовать развитию ловкости, координации движений. *Способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей.	Дети заходят в зал под марш и строятся в одну шеренгу, приветствие. (Речь с движением), звучит музыка «В гостях у сказки» разминка в движении. Ритмическая гимнастика « Солнышко лучистое» . Упражнения на восстановление дыхания. Музыкально-ритмическая игра «Зверобика». Малоподвижная игра «Найди Ключик». Подведение итогов релаксация.

		*Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность.	
№ 4	«Мы весёлые ребята»	*Повышать уровень музыкального развития. *Развивать музыкальные возможности организма. *Учить детей согласовывать движения с музыкой.	Построение в одну шеренгу, проверка осанки, приветствие. Разминка в движении (ходьба, бег, прыжки). Выполнение музыкальной композиции под музыку группы «Бонни М». Упражнения в упорах. Серия приставных шагов. Ходьба, дыхательные упражнения (1 минута) . Серия шейпинг. Ходьба по залу различными способами.
№ 5	«Дорога к солнцу»	*Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений и двигательных навыков под музыку детей. *Развивать координационные способности. *Способствовать увеличению подвижности суставов и эластичности мышц и связок. *Содействовать формированию чувства ритма.	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Проверка осанки. Ходьба, бег, прыжки. Ритмическая гимнастика «Дорога к солнцу», «Вставай с первыми лучами». Дыхательная гимнастика. Подвижная игра « Цветные ленточки». Релаксация «Катята»
№ 6	«Раз, два, три – повтори»	*Упражнять детей в выполнении упражнений поточным способом. *Развивать чувство ритма. *Учить детей четко повторять все движения за инструктором. *Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности.	Построение в одну шеренгу, проверка осанки. Ходьба поочередно поднимая то правую, то левую руки вверх, в сторону. Упражнения для кистей рук. Легкий бег. Боковой галоп. Пскоки. Обычная ходьба, упражнения на дыхание. Танцевально – ритмические упражнения: «посмотри направо, налево», «движения рэпа», «волны», «не запутайся», «ванька – встанька», «скакалочка», «стульчик-столик», «буратино», «кошка лакает молоко», «нарисуем солнышко», «корзиночка». Игра «Зеркало».
№ 7	«Весёлые путешественники»	*Содействовать приобретению новых умений и навыков, выделение основных элементов танца. *Создавать условия для развития интереса, развития творческих способностей и	Дети входят в зал друг за другом и строятся. Приветствие. Сегодня мы с вами отправляемся путешествовать на паровозике! Путешествие по станциям: - разминочная

		<p>фантазии.</p> <p>*Способствовать формированию нравственной культуры личности.</p>	<p>- гимнастическая</p> <p>-танцевальная</p> <p>- морские чудеса</p> <p>Вот дети мы приехали в наш детский сад. Мне очень понравилось с вами путешествовать по разным станциям, все было отлично и очень весело.</p>
№ 8	Весёлые танцы»	<p>*Совершенствование правильного исполнения упражнения комплекса.</p> <p>*Совершенствование исполнения упражнения под музыку.</p> <p>*Развивать ориентирование в пространстве и точность движений.</p> <p>*Воспитывать организованность, коллективизм.</p>	<p>Построение, приветствие , объяснение задач занятия.</p> <p>Разминка в игровой форме «Кого у нас встретил солдат». Выполнение упражнений с палкой под музыку. Проведение игр – «молекула», «веселый зоопарк». Подведение итогов занятия.</p>
№ 9	«Цветные ленточки»	<p>*Вызывать положительные эмоции от физкультурного занятия.</p> <p>*Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках.</p> <p>*Развивать выдержку и внимание.</p> <p>*Воспитывать дружеские отношения между детьми противоположного пола, взаимопонимание, учить слаженно взаимодействовать, ощущать друг друга в пространстве.</p> <p>*Продолжать учить детей согласовывать движения с музыкой, развивать у них чувство ритма.</p>	<p>Построение, приветствие, проверка осанки. Ходьба гимнастическим шагом. Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба с восстановлением дыхания. Комплекс ОРУ в парах (мальчик с девочкой) в кругу.</p> <p>Акробатические упражнения на гибкость, стоя в кругу:</p> <p>«Сядь без помощи рук», «Полушпагат», «Ласточка», «Лебедь», «Стрела», «Корзиночка» «Стульчик».</p> <p>Танцевальные упражнения, дыхательные упражнения с расслаблением. П/и «Цветные ленточки», «Ручеёк».</p>
№ 10	«Чудесный мир»	<p>*Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки.</p> <p>*Совершенствовать разученные ритмические композиции и акробатические упражнения.</p> <p>*Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>«Ребята, сегодня у нас необычное занятие. Мы с вами поиграем в театр. И так, мы отправляемся в путешествие по театральной стране, где много разных сказок и в каждой свое волшебство. Под музыку “Веселые путешественники” дети выполняют разминку. Игровое упражнение “Буратино”. Под песню “Буратино” дети выполняют ритмическую композицию. Игровое упражнение “Куклы”.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> *Способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей. *Содействовать развитию ловкости, координации движений. *Продолжать учить умению выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. *Развивать чувство товарищества, взаимопомощи. 	<p>Дети выполняют комплекс упражнений “Три поросенка”. Дыхательная гимнастика “Пузыри”. Дети выполняют комплекс упражнений “Клоуны” (с хлопками). Дыхательная гимнастика “Подышим”. Игры под музыку. Передача мяча двумя руками”, (под быструю мелодию передают мяч быстро, под медленную – медленно). “Передача мяча ногами– игровое упражнение “Карусель”. Релаксация.</p>
№ 11	«Лесная сказка»	<ul style="list-style-type: none"> *Формировать представление о различных темпах музыки (“музыка бывает быстрая и медленная”). *Развивать чувство ритма: учить прохлопывать простой ритмический рисунок. *Учить передавать характер музыки в движении. *Прививать любовь к музыкальным композициям. 	<p>Дети цепочкой заходят в спортзал и идут к доске. Показ иллюстраций (“посмотрите, что изображено на картинках? Конечно же это – лес”) Ходьба, бег, прыжки. Дыхательная гимнастика. Имитационные движения зверей. Ритмическая мозаика. П/и «Птички», «С мячом». Игра «Быстро – медленно».</p>
№ 12	«В царстве Нептуна»	<ul style="list-style-type: none"> *Развивать чувство ритма. *Учить двигаться в соответствии с размером музыки. *Способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении. 	<p>Беседа о море (“каких обитателей моря вы знаете, как живут они на глубине, что встречается на морском дне и т.п.”), рассматривание соответствующих иллюстраций, чтение отрывков из литературных произведений. Ходьба, бег, прыжки. Комплекс ОРУ оздоровительной направленности. Танцевальная композиция с лентами на музыку Сен-Санса “Аквариум” (можно взять композицию движений А.И. Бурениной из сборника “Ритмическая мозаика”). П/и «Море волнуется раз», «Рыбки». Игра «Будь внимателен».</p>
Элементы акробатики № 1	«Группировки»	<ul style="list-style-type: none"> *Учить детей группироваться сидя, лежа. *Развивать координацию, ловкость. *Познакомить детей с элементами акробатики. 	<p>Построение детей в колонну. Познакомить с элементами акробатики. Рассказать детям о ТБ выполнения акробатических упражнений. Ходьба, бег и их</p>

		<p>*Воспитывать любознательность, самостоятельность.</p> <p>*Пропаганда ЗОЖ.</p>	<p>разновидности. Комплекс ОРУ сидя и лежа. Дыхательные упражнения. ОВД (группировки сидя, лежа) Подвижные игры – «Кто быстрее», «Кто точнее». Релаксация.</p>
№ 2	«Перекаты»	<p>*Учить детей выполнять перекаты на спину, в сторону.</p> <p>*Развивать координацию, память, ловкость.</p> <p>*Воспитывать детей выполнять упражнения с максимальной амплитудой.</p> <p>*Прививать интерес к занятиям акробатикой.</p> <p>*Профилактика плоскостопия.</p>	<p>Построение детей в круг. Ходьба, бег и их разновидности. Комплекс ОРУ для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. ОВД (повторить группировки, выполнить упражнение «качалочка», сделать комплекс группировка и перекат)</p> <p>Подвижные игры – «Самый сильный», «Веселые зайчата». Релаксация. Игра на внимание «Части тела».</p>
№ 3	Стойка на лопатках «согнув ноги»	<p>*Ознакомить детей со стойкой на лопатках согнув ноги.</p> <p>*Развивать координацию, согласованность работы рук и ног.</p> <p>*Развивать память, мышление, находчивость.</p> <p>*Воспитывать целеустремленность, интерес к занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Построение детей в пары. Перестроение в две шеренги. Ходьба, бег и их разновидности. Комплекс ОРУ сидя и лежа на гимнастических матах. Дыхательные упражнения. Показ, рассказ о стойке на лопатках «согнув ноги».. Выполнение с помощью инструктора. Подвижные игры – «Соколы и охотники», «Удочка». Релаксация. Игра на внимание «Летает, не летает».</p>
№ 4	Стойка на лопатках «согнув ноги»	<p>Упражнять детей со стойкой на лопатках согнув ноги.</p> <p>*Развивать координацию, согласованность работы рук и ног.</p> <p>*Развивать память, мышление, находчивость.</p> <p>*Воспитывать целеустремленность, интерес к занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Построение детей в пары. Перестроение в две шеренги. Ходьба, бег и их разновидности. Комплекс ОРУ сидя и лежа на гимнастических матах. Дыхательные упражнения. Выполнение упражнения стойка на лопатках «согнув ноги» с помощью инструктора, самостоятельно. Подвижные игры – «Точные броски», «Раз, два, три выше ножки от земли». Релаксация. Игра на внимание «Летает, не летает».</p>
№ 5	«Поход в зоопарк»	<p>*Выполнение упражнений на развитие координации и гибкости.</p> <p>*Укрепление мышечно – связочного</p>	<p>Дети входят в спортивный зал под веселую музыку и строятся в шеренгу. Проверка осанки. Ребята я вас сегодня приглашаю в</p>

		<p>аппарата, профилактика плоскостопия.</p> <p>*Укреплять мышцы глаз, учить ориентироваться в пространстве: определять направление вверх, вниз, влево, вправо.</p> <p>*Развивать навык неполного и полного выдоха.</p> <p>*Развивать творчество в двигательной деятельности.</p> <p>*Формировать представление о здоровье, его ценности.</p>	<p>поход в зоопарк. Ходьба и ее разновидности. Комплекс ОРУ «Звери». ОВД – Ходьба по залу врассыпную, закатить мячи в обруч ногами. Массаж мячами. Игровой стретчинг-поза «лошадки», поза «лев», поза «гусь», поза «носорог», поза «обезьяна», поза «собака», поза «медведь», поза «тюлень», поза «слон». Игра «День и ночь в зоопарке». Подведение итогов занятия.</p>
№ 6	«Упоры»	<p>*Упражнять детей в выполнении упоров сидя, лёжа.</p> <p>*Развивать силу рук, скорость, внимательность.</p> <p>*Укреплять организм с помощью эстафет, игр.</p> <p>*Воспитывать интерес и любознательность.</p>	<p>Построение, приветствие. Ходьба и бег в чередовании с прыжками. Перестроение в круг. Комплекс ОРУ с гантелями для развития силы рук. Пальчиковая гимнастика. ОВД – упоры сидя, лежа, стоя. Проведение эстафет «Вызов номеров», «Бег парами», «Собери мячики, кубики». Дыхательная гимнастика. П/и – «Найди флажок», «Перестрелка». Подведение итогов занятия. Ходьба по залу с упражнением на восстановление дыхания.</p>
№ 7	«Кувырки»	<p>*Ознакомить детей с упражнением кувырок вперед, назад.</p> <p>*Развивать ловкость, согласованность работы рук и ног.</p> <p>*Развивать память, мышление, находчивость.</p> <p>*Воспитывать целеустремленность, самостоятельность.</p>	<p>Построение детей в шеренгу. Перестроение в две шеренги. Ходьба, бег и их разновидности. Комплекс ОРУ для профилактики правильной осанки. Дыхательные упражнения. Ознакомить детей с упражнением «кувырки». Выполнение кувырков с помощью инструктора. Подвижные игры – «Закати мяч в обруч», «Перестрелка». Релаксация. Игра на внимание «Части тела».</p>
№ 8-9	Кувырок вперед	<p>*Упражнять детей в выполнении упражнения кувырок вперед.</p> <p>*Развивать ловкость, согласованность работы рук и ног.</p>	<p>Построение, приветствие. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности. Перестроение в круг. Комплекс ОРУ в парах. Упражнения для профилактики плоскостопия и</p>

		<p>*Развивать память, мышление, находчивость.</p> <p>*Воспитывать целеустремленность, самостоятельность.</p>	<p>нарушения осанки. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Выполнение кувырков с помощью инструктора. Проведение п/и «Гонка мячей по кругу», «Пустое место». Подведение итогов занятия. Ходьба по залу с упражнением на восстановление дыхания.</p>
№ 10	«Лесные приключения»	<p>*Воспитывать сознательное и бережное отношение к своему здоровью.</p> <p>*Учить детей соблюдать правила экологической безопасности, относиться уважительно ко всему живому.</p> <p>*Развитие двигательных умений и навыков у детей.</p> <p>*Воспитывать чувство товарищества, самостоятельность</p>	<p>Дети заходят в зал и строятся в одну колонну. Равняются. Отправляются в путешествие по лесу. Звучит аудиозапись музыки «Звуки леса» ходьба по залу. Комплекс ОРУ «Звери в лесу». Игра «Кто где живёт?» Преодоление полосы препятствий. Игра «Волк и зайцы». Беседа на тему о правилах поведения в лесу. Релаксация. Подведение итогов занятия.</p>
Игровой стрейтчинг № 1	«Ёжик – Лесовичок»	<p>*Укреплять мышцы позвоночника путём поворота его в стороны.</p> <p>*Работать над правильным выполнением упражнений, которые физиологически влияют на организм ребёнка, формируют физические качества у детей.</p> <p>*Развитие внимания, фантазии.</p> <p>*Упражнять во время выполнения упражнений на равновесие и координацию движений.</p> <p>*Формировать и воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.</p>	<p>Построение, приветствие, повороты на месте. Разные виды ходьбы, роботы - прямые ноги, руки согнуты в локтях, ладони внизу. Танцевальная разминка «Фиксики». Упражнения на растяжку позвоночника. Знакомство с Ёжиком –лесовичком. Упражнения для мышц живота. Выполнение упражнений в сказке. Релаксация «Облачко»</p>
№ 2	«В поисках друзей»	<p>*Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>*Содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений.</p> <p>*Обучать детей разным видам имитационных движений игрового</p>	<p>Дети входят в зал и снимают тапочки, строятся. Повторить правила ТБ. Звучит марш «Веселая мышка». (Исполнитель Усачев, сл. и музыка неизвестного автора). дети шагают друг за другом под марш. Упражнение на дыхание: «Носик – ротик». Упражнение Цветочек. Подготовить</p>

		<p>стретчинга.</p> <p>*Развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость.</p> <p>*Содействовать развитию памяти, внимания, воображения.</p> <p>*Воспитывать нравственные качества, коммуникабельность.</p> <p>*Поддерживать интерес детей к занятиям.</p> <p>*Создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.</p>	<p>организм ребенка к основной нагрузке.</p> <p>Упражнения развивать подвижность суставов ног. Упражнение бабочка. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Упражнение змея. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Упражнение Птица, кошечка, рыбка. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p>
№ 3	Сказка «Цыплёнок и солнышко»	<p>*Учить детей выражать движения под музыку.</p> <p>*Развивать чувство ритма.</p> <p>*Формировать правильную осанку, развивать гибкость.</p>	<p>Построение в шеренгу, приветствие, проверка осанки. Хлопки в такт музыки. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности. Сказка цыплёнок и солнышко. Игра «Земля, огонь, вода, воздух»</p>
№ 4	«В поисках солнышка»	<p>*Закрепить у детей знания о здоровом образе жизни.</p> <p>*Развитие, укрепление всех мышц тела(спины, позвоночника, плечевого пояса, рук, ног).</p> <p>*Развивать гибкость, пластичность. Дать детям заряд позитивных эмоций, хорошего, бодрого настроения.</p> <p>*Формировать навыки доброжелательного общения с людьми, всегда поддерживать, приходить на помощь друг другу.</p> <p>*Воспитывать желание заниматься физкультурой и спортом для укрепления своего здоровья.</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Здравствуйте дети. Сегодня мы с вами будем проводить занятие, которое поможет нам найти солнышко. Проверка осанки. ОРУ в движении. Массаж биологически активных точек «Неболейка». Выполнение упражнений игрового стрейтчинга: Флюгер, орешек, месяц, морская звезда, паучок, поза слушанья.</p> <p>Подвижная игра «Собери солнышко». Пальчиковая игра. Подведение итогов.</p>
№ 5	«Весёлый зоопарк»	<p>*Познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга.</p> <p>*Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>*Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.</p>	<p>Здравствуйте ребята! Я хочу пригласить вас в зоопарк. Ритмическая композиция «Веселая дорожка» (муз. «Веселая дорожка»). Давайте придумаем сказку о жителях зоопарка. Я буду сочинять. А вы будете помогать мне, рассказывать ее движениями. Упражнение</p>

		*Развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.	«Зернышко». Сказка для игрового стретчинга. Упражнение на дыхание «Воздушный шарик». Подвижная игра «Волшебные елочки». Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает».
№ 6	«У солнышка в гостях»	*Повышать жизненный тонус детей, создать радостное, приподнятое настроение от совместных двигательных действий. * Совершенствовать двигательные навыки детей, умение владеть своим телом, укреплять и развивать мышцы. *Вызвать усиленное действие физиологических функций организма детей. * Развивать умение передавать образ через движение.	Здравствуй дети, сейчас расскажу вам одну историю. Однажды большая туча занавесила небо. Солнце три дня не показывалось. Выполнение упражнений игрового стретчинга в сказке «У солнышка в гостях». Подведение итогов занятия.
№ 7	«Круговая тренировка»	*Развивать мышечную силу, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, ловкость, выносливость, умение соотносить движения с музыкой. *Закреплять и совершенствовать силовые упражнения на гимнастической лестнице и гимнастической скамейке. *Воспитывать внимание, упорство, уверенность в своих силах, дисциплинированность. *Продолжать формировать умение оценивать свои действия и действия товарищей. *Формировать интерес к упражнениям игрового стретчинга.	Построение, приветствие. Ребята я сегодня предлагаю вам провести тренировку, чтобы быть сильными, ловкими, быстрыми. Но для начала нам надо провести разминку в движении и комплекс упражнений стретчинга выполняется под музыкальное сопровождение «Голубая вода». Проводим круговую тренировку по станциям: 1 станция – на гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках. 2 станция – на гимнастической лестнице. Вис с подъёмом прямых ног до угла 90 градусов. 3 станция – прыжки через скамейку на 2 ногах. Подвижная игра «Хвостики». Релаксация.
№ 8	«Приключение в заснеженном лесу»	*Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. *Развивать физические качества, содействовать развитию памяти, внимания, воображения; развивать слуховое внимание. * Воспитывать нравственные качества, интерес	Дети под музыку входят в зал, строятся в шеренгу по росту. Организационный момент. Разминка в движении под стишки. Путешествие по лесу изображая животных, деревья, явления природы. Упражнения на

		<p>дошкольников к занятиям физкультурой и спортом.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Способствовать формированию правильной осанки, развитию чувства ритма. * Содействовать развитию дыхательной системы. * Создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей. 	<p>дыхание - «Дует ветерок!», «Сдуваем снежинки». Игровые упражнения: «Катаем снежный ком», «Меткий стрелок». П/и «Зайцы и волк». Релаксация. Подведение итогов занятия.</p>
№ 9	«Обитаемый остров»	<ul style="list-style-type: none"> * Всестороннее развитие физических и психических качеств ребенка. * Развитие физических качеств, психических качеств. * Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма. * Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей. 	<p>Дети заходят в зал под музыку. В начале дети выполняют упражнения ходьбы, бега, прыжки, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Выполнение упражнений по сказке «Обитаемый остров». Релаксация «Водопад».</p>
№ 10	«Просто так»	<ul style="list-style-type: none"> * Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. * Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. * Развитие гибкости и активности. * Формирование потребности в здоровом образе жизни. 	<p>Построение в одну шеренгу. Приветствие. Проверка осанки. Сегодня я расскажу вам историю про одного мальчика. Проведение подвижных игр. Пальчиковая гимнастика. Подведение итогов занятия. Ходьба парами по залу.</p>
№ 11	«Сказка о жадном императоре»	<ul style="list-style-type: none"> * Укреплять мышцы, выровнять осанку. * Развивать чувство ритма. * Снять закомплексованность через упражнения на статистическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания. * Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. 	<p>Построение, приветствие. Ребята, а вы любите сказки? А какая ваша любимая сказка? Сегодня мы с вами тоже послушаем сказку. Но с начало нам надо с вами подготовиться. И первое, что мы сделаем, это подготовим наши ножки, чтобы добраться до волшебной книги со сказками. Готовы, тогда начнём. Упражнения для коррекции свода стопы. Выполнение упражнений стретчинга в сказке о жадном императоре.</p>
Фитбол – гимнастика	«Отправляемся в страну	<ul style="list-style-type: none"> * Укреплять дыхательную систему. * Развивать координацию движений, 	<p>Построение в одну шеренгу, приветствие. Мы, сегодня с вами отправляемся в страну</p>

№ 1	фитболов»	<p>мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах, выносливость и силу.</p> <p>*Ознакомить базовым исходным положениям на мячах.</p> <p>*Продолжать формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; - продолжать формировать навык правильной осанки.</p> <p>*Сохранять и укреплять здоровье детей.</p> <p>*Учить развивать ручную умелость и мелкую моторику</p>	<p>мячей, где нас с ждут интересные упражнения на мячах. Повороты на месте. Ходьба в колонне по одному, на носках руки на пояс, пятках руки за головой, высоко поднимая колени, обычная, бег. Дыхательное упражнение: «Надуваемся как шар». Комплекс ОРУ с фитболами. Подвижная игра: «Найди себе место». Упражнения в кругу с массажными мячами. Подведение итогов занятия.</p>
№ 2	«Цветочная страна»	<p>*Упражнять в разных видах ходьбы и бега.</p> <p>*Закреплять навыки ориентировки в пространстве.</p> <p>*Развивать двигательную активность детей в упражнениях с фитболами.</p> <p>*Развивать силу мышц живота и рук, ловкость путём выполнения упражнений с фитбол – мячом.</p> <p>*Упражнять в умение подлезать в обруч разными способами.</p> <p>*Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>*Способствовать созданию хорошего настроения и эмоционального подъема.</p> <p>*Воспитывать у детей выдержку, самостоятельность, творчество.</p>	<p>Построение, приветствие. Беседа о здоровье. Приглашение детей в путешествие в «Цветочную страну» к королеве цветов. Разминка в движении под музыку. ОРУ с большими гимнастическими мячами.</p> <p>Игровые задания:</p> <p>1. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, на сохранение равновесия</p> <p>2. «Кузнечик» как кузнечики попрыгаем среди цветов, порадуемся солнечным, весенним денькам .</p> <p>3. Подлезание под дугу (правым и левым боком; высокие, средних, низких четвереньках)</p> <p>4. «Играй, играй, мяч не теряй!» Подвижная игра «Бездомная пчёлка». Подведение итогов. Упражнение на расслабление.</p>
№3	«Путешествие на планету СПАРТ»	<p>*Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на развитие мелкой моторики рук, укрепление мышц и суставов кистей, на профилактику плоскостопия и осанки.</p> <p>*Развивать гибкость движений, силу мышц</p>	<p>Дети заходят в зал и садятся около воспитателя в круг. Инструктор приглашает детей отправится на планету «СПАРТ». Но надо сначала подготовится. Звучит тихая музыка «Аве Мария» проведение массажа. Ходьба, бег их разновидности. Упражнения на дыхание. Звучит музыку ВИА «Земляне» Трава у дома!</p>

		<p>живота и позвоночного столба путём выполнения упражнений на мячах.</p> <p>*Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, развивать координацию движений; закреплять приёмы самомассажа.</p> <p>*Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе, настойчивость в достижении положительных результатов</p>	<p>Проведение массажа в ходьбе с помощью массажных мячей. ОРУ для рук с массажными мячами. Упражнения на больших гимнастических мячах (под ритмичную музыку «Bad boys blue»)</p> <p>П/игра «Ловишка с мячом» (музыка «Воздушная кукуруза»). Дыхательные упражнения. Ходьба для профилактики плоскостопия. Медитация «Ласковое сердце». Релаксация.</p>
№4	«Весёлый колобок»	<p>*Развивать ловкость, равновесие, внимание, быстроту реакции.</p> <p>*Упражнять прыжки на фитболе на месте и с продвижением вперёд.</p> <p>*Формирование правильной осанки, развитие координации движений.</p> <p>*Воспитывать положительные эмоции и творческие воображения.</p>	<p>Построение, приветствие. Сегодня я приглашаю вас в сказку. «Колобок – весёлый бок». Вы слушайте, запоминайте и за мною повторяйте. Построение в круг. Упражнение на дыхание «Ох». Комплекс ОРУ на фитболах. П/и «У медведя во бору». Подведение итогов.</p>
№5	«Королевство волшебных мячей»	<p>*Упражнять детей сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры;</p> <p>*Учить детей согласовывать движения с музыкой и текстом песни.</p> <p>* Развивать навык выполнения основных видов движений.</p> <p>*Активизировать развитие у детей, потребности в движениях под музыку играя в подвижные игры, способствуя художественно - эмоциональному восприятию.</p> <p>*Развивать равновесие, ловкость, выносливость, быстроту, координацию движений.</p> <p>*Воспитывать желание у детей заниматься физкультурой, создавая бодрое, радостное настроение.</p>	<p>Дети входят в спортивный зал в колонне по одному, здороваясь за руку, с педагогом и называют своё имя. Подходят к мячам расположенным на одной линии, на расстоянии 1-1,5м. Я приглашаю вас сегодня поиграть. Нашим партнером в играх будет старый друг – мяч. Ходьба, бег и их разновидности. Звуковая гимнастика Лобанова. Разновидность дыхательной гимнастики. Ритмопластика на фитбол – мячах: Песня о волшебном цветке. Слова - М. Пляцковский, музыка - Ю. Чичков - Песня о волшебном цветке. . Заводные игрушки. Слова - Ю. Энтина, музыка - Е. Крылатова. ОВД. П/и «Цепочка». Релаксация.</p>

№6	«Пилатис на фитболе»	<ul style="list-style-type: none"> *Укреплять здоровье детей с помощью методики Пилатес на фитболах. *Тренировать вестибулярный аппарат ребёнка. *Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. *Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов. *Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. *Учить детей контролировать свои движения. *Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. *Развивать равновесие, баланс и уверенность в себе. 	<p>Построение в колонну. Ходьба по кругу, ходьба с заданием «Тропа здоровья»: с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колена, с захлестом, быстрый шаг, семенящий шаг. Легкий бег. Обычная ходьба за другом за другом. Игра «Крылья, ноги и хвосты». Под ритмичную музыку «Дискотека на мячах». Упражнения с элементами Пилатес на фитболе.</p> <p>Предлагаем детям отправиться в страну «Пилатес». Там мы будем выполнять разные интересные фигуры- упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мельница, качели, дельфин, перочинный ножик, паровоз, «мостик», жуки, планка, загораем, пловец, клубочек, потянемся. <p>Игра «Куда ударился мяч». Релаксация.</p>
№7	«Весёлые фитболы»	<ul style="list-style-type: none"> *Совершенствовать функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. *Формировать навык правильной осанки. *Развивать физические качества, моторную память, умение сочетать темп движений с характером музыки, скоростно-силовые качества. *Воспитывать творческие способности детей в двигательной деятельности. 	<p>Построение в одну шеренгу, упражнение на осанку, повороты.</p> <p>Ходьба с заданиями под музыку. Прыжки на фитболах по кругу, по диагонали «змейкой», между предметами. Бег и его разновидности.</p> <p>Комплекс ОРУ для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. ОВД на фитболах для мальчиков и девочек отдельно.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p> <p>Подвижная игра «Лошадки и волк».</p>
№8	«Зимняя прогулка»	<ul style="list-style-type: none"> *Совершенствовать навыки ходьбы и бега. *Продолжать учить катанию мяча и бросанию, способом из-за головы. *Закреплять навыки равновесия. *Способствовать формированию правильной осанки. *Способствовать развитию силы, ловкости, внимания, улучшению ориентировки в пространстве. *Вызывать у детей положительный 	<p>На улице уже зима и мы с вами отправимся на прогулку в зимний лес! Но чтобы не замерзнуть надо как следует одеться (имитируют одевания шапки, куртки, штанов, валенок) Ходьба и бег. Дыхательные упражнения. ОРУ на мячах – фитболах.</p> <p>Основные виды движений: Прокатить мяч и догнать его. Бросить мяч из-за головы. Пройти по гимнастической скамье, мяч перед собой. Подвижная игра «Снеговика».</p>

		эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.	Подведение итогов. Упражнение на расслабление.
№9	«Мяч мой друг»	<p>*Закреплять навыки выполнения комплекса ОРУ с использованием мяча в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче.</p> <p>*Упражнять в балансе на мяче в различных положениях.</p> <p>*Учить сохранять правильную осанку, сидя на мяче, при уменьшении площади опоры.</p> <p>*Способствовать развитию мелкой и общей моторики при использовании малых мячей.</p> <p>*Способствовать развитию у детей чувства дружелюбия, взаимопонимания, товарищества.</p>	<p>Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка осанки, выполнение поворотов на месте. Ходьба, бег, прыжки, подскоки.</p> <p>Упражнения на восстановления дыхания.</p> <p>ОРУ с фитболами. Упражнения на расслабление. ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на фитболах - прыжки на фитболах - броски фитболов - катание фитболов <p>Танец «Буратино» на фитболе.</p> <p>Игра «Перекасти поле».</p> <p>Релаксация. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>
№10	«Весёлый фитнес»	<p>*Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса.</p> <p>*Развивать координацию, ловкость движений, глазомер.</p> <p>*Совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие.</p> <p>*Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно – сосудистой системы организма.</p> <p>*Воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку.</p>	<p>Построение, приветствие. Пальчиковая гимнастика. Силовая гимнастика.</p> <p>Проведение комплекса ОРУ с мячами. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на фитболах - художественная гимнастика - дыхательная гимнастика - круговая тренировка <p>Подвижная игра. Взаимомассаж.</p> <p>Подведение итогов.</p>
№11	«Играем со смешариками»	<p>*Развивать физические качества: силу, выносливость, координацию, двигательную активность детей в упражнениях с фитболами.</p> <p>*Учить выполнять упражнения с</p>	<p>Построение, приветствие. Беседа о пользе занятий с мячами фитболами. Разминка (ходьба, бег, прыжки). Проведение комплекса ОРУ (смешарики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Совунья», «Ёжик думает», «Пин

		<p>фитболами в парах.</p> <p>*Формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>*Формировать привычку сохранять правильную осанку.</p> <p>*Развивать инициативу, организаторские способности, умение действовать в команде, выполнять правила и нормы поведения.</p>	<p>готовится к полёту на самолёте», «Копатыч вытягивает репку», «Лосяш», «Крош».</p> <p>ОВД – отбей и поймай; подбрось и поймай, поймай мяч после отскока. Подвижная игра – «Ловишки для смешариков». Малоподвижная игра « Морские приключения смешариков».</p> <p>Релаксация - детский массаж (2 минуты) <i>«Смешарики отдыхают после приключения»</i></p>
№12	«Путешествие в зоопарк»	<p>*Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию.</p> <p>*Укреплять различные группы мышц(рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп.</p> <p>*Формировать и укреплять осанку;</p> <p>*Увеличивать гибкость и подвижность суставов.</p> <p>*Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким.</p>	<p>Построение, приветствие, путешествие в зоопарк. Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках, ходьба высоко поднимая колени. Ходьба по массажным коврикам; Легкие прыжки-подскоки. Бег друг за другом; бег высоко поднимая колени. Упражнение на дыхание. Комплекс ОРУ на фитболах. Расслабление организма с помощью мячей. Выполнение упражнений изображая животных. Самомассаж «Ёжики». Танец Лимпопо. П/и «Пингвины на льдине». Самомассаж лица. Подведение итогов.</p>
№13	«Быть здоровым»	<p>*Разучить комплекс О. Р. У. на фитболах.</p> <p>*Закреплять умение сохранять правильную посадку на мяче.</p> <p>*Упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед</p> <p>*Развивать координацию движений, ловкость, меткость, глазомер.</p> <p>*Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<p>Построение, приветствие. Разные виды ходьбы: обычная ; с высоким подниманием колен, руки на поясе, скрестным шагом, руки на поясе; «змейкой», на пятках, руки вверх в замок.</p> <p>бег обычный, бег в разных направлениях (по диагонали, «змейкой»), обычный бег.</p> <p>Ходьба с фитболами . Дых. гимнастика «Весенний ветер. Пальчиковая гимнастика «Весенние листья». ОРУ с фитболами. ОВД - ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки на поясе, спрыгнуть в обруч; - прыжки «Классики» (из обруча в обруч) - метание м. мяча в горизонтальную цель.</p> <p>П/игра: «Стой» с мячом. И/у «Воротики».</p>

			Упражнение для профилактики плоскостопия «Елочка» Подведение итогов.
№14	«Фитбол-гимнастика с клоуном Клёпой»	<p>*Обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитию двигательной координации с использованием гимнастических мячей.</p> <p>*Совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в круг, пары, колонну.</p> <p>*Развивать физические качества.</p> <p>*Способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп;</p> <p>*Воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение работать в коллективе, уверенность в себе, отсутствие страха показаться неловким).</p>	<p>Дети свободно танцуют в зале. Вбегает клоун Клёпа. Проведение игры – приветствия «Здравствуй». Выполнение разминки под музыку «От улыбки хмурый день светлей» - ходьба, бег, прыжки. Проведение игрового логоритмического самомассажа. Упражнения на фитболе, для укрепления мышц, которые формируют и поддерживают правильную осанку. Упражнения на фитболах: «Жонглеры», «Дотянись!», «Маятник», «Черепашка», «Пловец», «Качалочка», «Фитбол ногами поднимаем и опускаем», «Игропластика». Упражнение смех по телефону. Подвижная игра «Дедушка Рожок». Релаксация «Разноцветные мячи». Подведение итогов.</p>
№15	«Путешествие в страну волшебных мячей»	<p>*Учить сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры;</p> <p>*Учить детей согласовывать движения с музыкой и текстом песни.</p> <p>*Развивать навык выполнения основных видов движения.</p> <p>* Развивать равновесие, ловкость, выносливость, быстроту, координацию движений.</p> <p>* Воспитывать желание у детей заниматься физкультурой, создавая бодрое, радостное настроение.</p>	<p>Построение, приветствие. <u>Ходьба</u>: Высоко поднимая колено, мяч в руках над головой. На внешней стороне стоп, мяч в вытянутых руках перед собой. На пятках, мяч прижат к груди. <u>Бег</u>: Обычный бег по кругу друг за другом, по сигналу педагога сменить направление бега в другую сторону. Упражнение на дыхание. Сегодня, мы отправимся в путешествие в страну мячей, дорога будет дальней, трудной. Для этого нам нужна тренировка рук и ног. Ритмопластика на фитбол – мячах. П/и «Быстрый и ловкий». Упражнение на расслабление используя мячи фитболы.</p>
№16	«Соревнования прыгунов»	<p>*Совершенствовать технику упражнений с фитболом.</p> <p>*Развивать и укреплять мышцы,</p>	<p>Здравствуйте, ребята, предлагаю Вам сегодня стать участниками спортивных состязаний «Соревнование прыгунов!». Приглашаю вас</p>

		<p>формирующие и поддерживающие правильную осанку.</p> <p>*Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.</p> <p>*Развивать быстроту и ловкость.</p> <p>*Воспитывать командные качества, вызвать у дошкольников положительный настрой.</p>	<p>поиграть, нов начале необходимо провести разминку. И предлагаю это сделать под музыку (ходьба, бег, прыжки, поскоки). ОРУ с использованием мячей фитболов.</p> <p>Проведение эстафет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гонка мячей - Быстрые прыгуны - Весёлая гусеница <p>П/и «День,ночь». Подведение итогов.</p>
№17	«Путешествие смешариков»	<p>*Оздоровление и физическое развитие детей средствами фитбол гимнастики.</p> <p>*Познакомить детей с упражнениями на фитболе в положении сидя и лежа на мяче.</p> <p>*Способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечный корсет путем выполнения упражнений с фитбол-мячом.</p> <p>*Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.</p>	<p>Приветствие, приглашение в путешествие. Под музыкальное сопровождение дети проходят «полосу препятствий»: ходьба (обычная; на носках; на пятках; по ребристой доске; по канату разными способами; по массажному коврику; по следам); бег врассыпную с остановками по сигналу; ходьба и дыхательные упражнения. Зарядка для Смешариков (ОРУ на фитболах). Упражнение «Самолеты». . Игра «Что я вижу из самолета?» П/и «Ловишки для смешариков». Подведение итогов занятия.</p>
№18	«Приключение зайчат»	<p>* Формировать правильную осанку, мышечный корсет.</p> <p>* Совершенствовать равновесие, координацию, умение балансировать.</p> <p>*Воспитывать любовь к физическим упражнениям и играм с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>*Развивать творческие способности детей.</p>	<p>Построение, приветствие. Приглашение детей в лес к зайчатам. Ходьба, прыжки и их разновидности. Бег. Комплекс ОРУ с мячами. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокатить мяч змейкой - проскакать на мяче - пронести мяч над головой на носочках - прокатить мяч по скамейке <p>П/и «Зацы и огородник». Релаксация.</p>
№19	«Фитбол – гимнастика в саду»	<p>*Формировать правильную осанку у детей во время выполнения упражнений на фитболах.</p> <p>*Укреплять мышцы спины и брюшного пресса, мышцы ног.</p>	<p>Построение, приветствие, проверка осанки. Ходьба и её разновидности. Игра «Ласточка без гнезда». ОРУ с фитболами (под музыку «Антошка»). Динамические упражнения с фитболами:</p>

		<p>*Закрепить навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>*Совершенствовать умение в выполнении упражнений с фитболом из различных исходных положений.</p> <p>*Закрепить навыки выполнения динамических упражнений на фитболах.</p> <p>*Развивать внимание, ловкость, силу;</p> <p>*Закреплять навыки подвижной игры с применением фитболов.</p> <p>*Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности</p>	<p>- стульчик</p> <p>- прокати мяч</p> <p>- кораблик</p> <p>-крокодильчик</p> <p>- экскаватор</p> <p>- качелька</p> <p>Игровые упражнения «Разгрузи арбузы», «Самый быстрый». Дыхательные упражнения по А.Н. Стрельниковой.</p> <p>«Ладонь», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи». Релаксация «Облако»</p> <p>Построение в одну шеренгу выход из зала.</p>
--	--	--	---

2.4 Условия реализации программы

Организованная деятельность по дополнительному образованию «Детский фитнес» проводится в спортивном зале. Который отвечает гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Инструктор по ФИЗО ведет журнал посещаемости занятий.

Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала соответствует следующим требованиям ФГОС:

- безопасность;
- доступность;
- полифункциональность;
- трансформируемость;
- вариативность;

В соответствии с требованиями программы инструктором были изготовлены:

- пособия для проведения коррекционной работы (корректирующие дорожки);
- зрительные ориентиры;
- индивидуальные карточки для самостоятельного выполнения детьми заданий;
- нестандартные пособия для проведения общеразвивающих упражнений (листочки, гантели, флажки, косички, платочки, ленточки);

- маски для проведения подвижных игр

В зависимости от задач занятия предметно – пространственная среда меняется постоянно.

Предметно – развивающая среда, повышает интерес к физической культуре, способствует устранению двигательных нарушений у детей, увеличивает эффективность образовательной деятельности, а, следовательно, помогает в решении физкультурно–оздоровительных задач.

III. Организационный раздел

3.1 Методическое оснащение

1. Информационные папки.
2. Физкультурный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем.

Технические средства обучения:

- Мультипроектор
- Музыкальный центр
- CD, DVD и аудио материал

Наглядно - образный материал :

- Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
- Наглядно - дидактический материал карточки «Виды спорта»;
- Игровые атрибуты для подвижных игр;
- Картотеки

Инвентарь и оборудование:

- | | |
|---------------------------|-------|
| ▶ Гимнастические скамейки | 3шт. |
| ▶ Обручи гимнастические | 17шт. |
| ▶ Палки гимнастические | 23шт |
| ▶ Стенка гимнастическая | 6шт. |
| ▶ Маты гимнастические | 5шт. |
| ▶ Скакалки | 32шт. |
| ▶ Туннель | 3шт. |

▶ Кегли	24шт.
▶ Мячи прыгуны	8шт.
▶ Флажки	50шт.
▶ Бревно гимнастическое	2шт.
▶ Стойки для прыжков	4шт
▶ Кубики	36шт.
▶ Мячи резиновые	50шт.
▶ Мячи массажные	10шт.
▶ Дорожки массажные, корректирующие	4шт.
▶ Ленточки	40шт.
▶ Султанчики	36шт.

3.2 Список литературы

1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. ТЦ Сфера, 2018г.
2. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат. ТЦ Сфера, 2008г.
3. Е.И. Подольская Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Учитель, 2013г.
4. Е.К. Воронова Формирование двигательной активности для детей 5-7 лет, игры-эстафеты. Учитель, 2012г.
5. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол – гимнастика. Учитель, 2013г.
6. Е.В. Сулим Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. ТЦ Сфера, 2012год
7. К.К. Утробина Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Гном, 2015г.
8. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардиальская, Г.П. Попова Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной организации. Учитель
9. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Мозаика-Синтез, 2014г.
10. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр. Мозаика-Синтез, 2014г
11. М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения. Москва-Синтез, 2015г.
12. Е.А. Покровский Игры на развитие ловкости. Коллекция русских детских игр.Сфера, 2010г.

