

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 20 "Катюша" г. Брянска**
241022, город Брянск, улица Вяземского, дом 5

Телефон/факс 8 (4832) 28-31-00

ОКПО 51670587, ОГРН 1023202744025 ИНН/КПП- 3233007371/323301001

Принято
на педагогическом совете
протокол №4 от 16.05.2016г



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №20
Т.Г. Моричева
Приказ №8-ПУ от 25.05.2016г

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»
для детей 5-7 лет
срок реализации: 9 месяцев
(сентябрь - май)**

*Составитель
инструктор по
физической культуре
Гербик Надежда Михайловна*

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»

Пояснительная записка

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» 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.

Проблема здоровья подрастающего поколения последнее время стало очень актуальной, так как обществу нужны творческие гармонично развитие, активные личности. Негативное влияние на организм ребёнка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. На сегодняшний день по распространенности у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата.

Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. В нашем обществе традиционно за здоровье ребёнка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники.

Поэтому очень важно сформировать у ребёнка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья.

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.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если дети дошкольного возраста регулярные занятия спортом воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Программа разрабатывалась на основе методического пособия «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, автором которого является Елена Владимировна Сулим. Наша программа учитывает физическую подготовку и возраст ребенка. Программа сочетает общеукрепляющие упражнения: упражнения на формирование правильной осанки, упражнения со скакалкой, хореографию, футбол, элементы степ-аэробики другие виды физической активности.

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)
2. Совершенствовать физические способности (гибкость, выносливость, скорость, координацию).
3. Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
4. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей
5. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении
6. Сформировать устойчивое позитивно-эмоциональное отношение и интерес ребенка к физкультурным занятиям и к спорту.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. Занятия детским фитнесом положительным образом влияют на здоровье ребёнка, у него улучшается работа дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной и нервной систем, а также опорно-двигательного аппарата. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Принципы создания программы

- Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- Наглядность;
- Динамичность;
- Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Занятия - тренировки проходят в непринуждённой игровой форме, так что все дети получают удовольствие от занятия физическими упражнениями.

Детский фитнес способствует разностороннему развитию. Так, он тренирует память и координацию, повышает скорость реакции и концентрацию внимания. Также совершенствуются и физические навыки. Появляются ловкость, гибкость. А ещё занятия повышают выносливость, значительно улучшают координацию и даже дисциплинируют. Кроме того, упражнения могут включать элементы хореографии, так что ребёнок приобретёт чувство ритма и грациозность (она особенно важна для девочек).

Занятия фитнесом безопасно! Во-первых, элементы подобраны с учётом особенностей детского организма, во-вторых, каждое движение контролируется опытным инструктором, который сможет сразу исправить ошибки, избежать повреждений. Так что занятия детским фитнесом более безопасны, чем прогулки на улице и походы на детские площадки.

Программа разработана таким образом, что ребёнок не будет перенапрягаться. Начинается тренировка с разминки, затем следует основная часть. Она может включать элементы аэробики, гимнастики, танцев, йоги, степ-аэробики, единоборств, а также силовые упражнения, упражнения со скакалкой, фитболом и другими спортивными снарядами, элементы растяжки и занятия на тренажёрах (конечно, щадящие и неинтенсивные). Все движения контролируются тренером, ошибки сразу же исправляются.

К занятиям допускаются дети имеющие разрешение врача, которое подтверждается справками. Занятия проводятся в спортивном зале. Продолжительность занятий полчаса:

- 5 минут разминка,

- 20 минут основная часть,

- 5 минут заключительная часть для восстановления дыхания.

Направленность занятий заключается в реализации игровых методов создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач, использование дидактических принципов образного игрового представления значительно повысит их эффективность.

Их отличительной чертой является то, что они основываются на комплексном подходе к воспитанию и развитию личности старшего дошкольника, помогают видеть дальнюю и ближнюю перспективу. Работа спланирована с учетом систематичности, постепенности, последовательности, усложнения заданий в течение всего периода обучения

Организация и проведение занятий

Срок реализации программы: с сентября по май календарного года – 9 месяцев.

Форма обучения: очная.

Форма предоставления услуги: групповая.

Количество обучающихся: 10 детей 5-7 лет.

Занятия проводятся - 2 раза в неделю по 30 минут

Общее количество занятий в месяц – 8

Количество занятий за весь период обучения - 72

Проводит занятия: инструктор физической культуры Гербик Надежда Михайловна

Планируемые результаты:

- Ребёнок научиться владеть своим телом, стопой.
- У ребёнка возникнет потребность следить за своей осанкой.
- Ребёнок научиться выполнять ритмические и танцевальные упражнения под музыку.
- У детей сформируются физические способности: (мышечная сила, гибкость, выносливость, скорость, координация).
- У детей появятся умения выражать свои эмоции, раскрепощённость и творчество в движении.
- Основными показателями успешной реализации данного курса обучения является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение и интерес ребенка к физкультурным занятиям и к спорту.

Содержание программы

Основные направления оздоровительной аэробики:

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Владение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Владения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Владения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Фитбол – аэробика. Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными для детей приобрели индивидуальные снаряды — степ-платформы. Степ-платформа — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить.

Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.

Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Фитбол-гимнастика

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников. Организуя занятия по фитбол - гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между

туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны

друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся с подгруппой детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 10-15 до 20-25 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на фитнес занятиях по фитбол-гимнастике строится на основных принципах:

- ✓ Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей;
- ✓ Постепенность - от простого к сложному;
- ✓ Повторяемость и систематичность занятий - один раз в неделю.

Дыхательная гимнастика

Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

Тематическое планирование

недели	№ занятия	Содержание работы
Сентябрь 1 неделя	1.2.	Знакомство с детьми. Традиционная структура занятия Тема «сбор урожая» ору – комплекс 1 Обучить ходьбе по узкой рейке(скамейке) Повторить прыжки на двух ногах из обруча в обруч Закрепить ползание по наклонной лесенке с переходом на вертикальную лесенку
2 неделя	3, 4	Традиционная структура занятия Тема «Сбор урожая» ору – комплекс 2 Обучить ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики Повторить прыжки на двух из обруча в обруч Закрепить броски и ловля мяча вверх и в пол Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, Комплекс №1 Учить раскручивать обруч на полу Закреплять умения согласованно двигать ногами и руками
3 неделя	5, 6	Традиционная структура занятия Тема «Сбор урожая» ору – комплекс 2 Обучить ползанию на четвереньках между предметами «змейкой» повторить ходьбу по скамейке с перешагиванием через кирпичики закрепить броски и ловля мяча вверх и в пол Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг Комплекс 1 Учить раскручивать обруч на правой и левой руке Закреплять умения согласованно двигать ногами и руками
4 неделя	7, 8	Традиционная структура занятия Тема «Сбор урожая» ору – комплекс 3 Обучит прыжкам в длину с места через предмет Повторить метание мешочков в цель Закреплять лазание по гим. стенке чередующим способом

		Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, Учить прокатывать обруч Содействовать развитию памяти, вниманию, выносливости Комплекс 2
<i>Октябрь</i>		
<i>1 неделя</i>	9, 10	Традиционная структура занятия Тема «Экскурсия в лес» ору – комплекс 3 Обучить ходьбе по скамейке с переключением мяча вокруг себя Повторить прыжки через 5-6 предметов Закреплять броски в кольцо Художественная гимнастика «школа мяча», акробатика Учить броскам и ловле мяча Повторить вис на гим стенке
<i>2 неделя</i>	11 ,12	Традиционная структура занятия Тема «Экскурсия в лес» ору – комплекс 4 Обучить ползанию по скамейке с толканием мяча вперед Повторить ходьбу по рейке, с переключением мяча вокруг себя Закреплять броски мяча в кольцо Силовая с мячом, «школа мяча», стретчинг Повторить ведение мяча на месте и в ходьбе Закреплять броски и ловлю мяча , стоя на степе
<i>3 неделя</i>	13, 14	силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика с обручем и стретчинг учить раскручивать обруч на талии повторить боковой галоп с обручем развивать умение выполнять движение ритмично и выразительно Степ-аэробика с обручем, художественная гимнастика и стретчинг Учить раскручивать обруч на талии Повторить ведение мяча в движении
<i>4 неделя</i>	15, 16	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, Учить раскручивать обруч на шее Развивать выносливость и силу Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, повторить раскручивание обруча на пр и лев руках учить ходьбе широким шагом из обруча в обруч и со степа на пол
<i>Ноябрь</i>		
<i>1 неделя</i>	17,18	Традиционная структура занятия Тема «Путешествие по городу» ору – комплекс 4 Учить передач мяча в парах двумя руками Повторить прыжки в длину с места Закреплять ползание по скамейке с толканием мяча вперед
<i>2 неделя</i>	19, 20	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг Повторить ходьбу широким шагом из обруча в обруч Закрепить вращение обруча на поясе Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг Повторить катание обруча Закреплять прыжки из обруча в обруч

3 неделя	21,22	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг Учить прыжкам на корточках, руки сложены полочкой Повторить сгибание и разгибания рук в упоре лежа
4 неделя	23,24	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг Повторить прыжки на двух с продвижением вперед с чередованием с ходьбой Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса
<i>Декабрь</i>		
1 неделя	25	Традиционная структура занятия Тема «путешествие в зимний лес» ору – комплекс 5 Учить ходьбу боком по гим скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.
	26	Повторить прыжки с мячом между ног Упражнять в бросках мяча в кольцо Традиционная структура занятия Тема «путешествие в зимний лес» ору – комплекс 5 Учить подтягивание по скамейке на животе и спине Повторить ходьбу по гим скамейке с перекладыванием мяча под коленом Упражнять в ползании под дугой в плотной группировке
2 неделя	27	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг
	28	Повторить отбивание мяча от пола Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степе комплекс 5 Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, «школа мяча» Учить ведению мяча с перепрыгиванием через степ двумя ногами Повторить ползание вокруг степа, толкая мяч головой
3 неделя	29 30	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг повторить ведение мяча с перепрыгиванием через степ двумя ногами Повторить ползание вокруг степа, толкая мяч головой комплекс 5
4 неделя	31,32	Степ-аэробика с большим мячом, худ гимнастика с обручем, Учить широкому шагу из обруча в обруч и со степа на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч Повторить боковой галоп с обручем и остановкой по сигналу комплекс 6
<i>Январь</i>		
1-неделя	33,34	Традиционная структура занятия Тема «забавы зимушки-зимы» ору – комплекс 6 Учить ходьбе по гим скамейке с перешагиванием через обруч Повторить прыжки в длину с места Упражнять ведение мяча в движении по прямой
2 неделя	35	силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, стретчинг учить прыжкам «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед упражнять в ходьбе по гим скамейке с мешочком на голове с приседанием в середине скамейке.
	36,37	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с

<i>3 неделя</i>	38	атлетическим мячом, стретчинг Учить комплекс аэробики Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, мяч вверх Силовая гимнастика, художественная гимнастика, стретчинг Учить перебрасывать обруч с одной руки на другую Повторить вращение обруча разными способами
<i>4 неделя</i>	39,40	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг комплекс 8 повторить сгибание и разгибание рук в упоре лежа развивать умение двигаться ритмично и выразительно
<i>Февраль</i>		
<i>1 неделя</i>	41,42	Традиционная структура занятия Тема «пожарные на учениях» ору – комплекс 7 Учить ходьбе по доске с закрытыми глазами Повторить прыжки в длину с места Упражнять в метании мяча в корзину
<i>2 неделя</i>	43,44	художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг комплекс 9 учить прыжкам через планку с разбега способом «ножницы» повторить перебрасывание мяча с одной руки на другую с отскоком от пола упражнять в запрыгивании на предмет с места
<i>3 неделя</i>	45,46	силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг комплекс 9 повторить прыжки через планку с разбега способом «ножницы» повторить перебрасывание мяча с одной руки на другую с отскоком от пола упражнять в запрыгивании на предмет с места
<i>4 неделя</i>	47 48	силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом комплекс 10 учить перебрасыванию мяча из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх повторить подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши развивать силу основных мышечных групп акробатика, художественная гимнастика с малым мячом комплекс 10 упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков повторить подбрасывание мяча вверх «моталочка»
<i>Март</i>		
<i>1 неделя</i>	49,50	Традиционная структура занятия Тема «юные циркачи» ору – комплекс 8 Учить перебрасыванию мяча с отскоком от пола Повторить запрыгивание на высоту с места Упражнять в передвижении вперед с помощью рук о ног, сидя на скамейке
<i>2 неделя</i>	51,52	Степ-аэробика, школа мяча и стретчинг Учить поочередному отбиванию мяча от пола Повторить подбрасывание и ловлю мяча, стоя на степе Содействовать повышению физической работоспособности Комплекс 11

3 неделя	53,54	Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом и стретчинг Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела Учить перебрасывать набивной мяч друг другу Комплекс 11
4 неделя	55, 56	Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом и стретчинг Учить подбрасывать и ловить мяч с хлопком и вращением кистей рук Закреплять броски мяча из и.п. сед ноги врозь Комплекс 12 Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом и стретчинг Повторить подбрасывать и ловить мяч с хлопком и вращением кистей рук Закреплять броски мяча в кольцо Комплекс 12
<i>Апрель</i>		
1 неделя	57,58	Традиционная структура занятия Тема «цирк» ору – комплекс 9 Закрепить умение в прыжках по гим. скамейке с продвижением на двух ногах до середины Учить метанию мешочков в горизонтальную цель Повторить лазание по гим стенке с переходом с пролета на пролет
2 неделя	59,60	аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг повторить прыжок с разбега через препятствие ноги врозь упражнять в подлезании на животе под воротца развивать умение двигаться ритмично и выразительно Комплекс 13
3 неделя	61,62	аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг повторить ходьбу по скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков закреплять умение ползать на животе Комплекс 13
4 неделя	63,64	аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг повторить ходьбу по скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков закреплять умение ползать на животе, подтягиваясь на руках Комплекс 14
<i>Май</i>		
1 неделя	65,66	Традиционная структура занятия Повторить ходьбу по скамейке с перешагиванием через предметы Учить отбиванию мяча от пола в движении с перешагиванием между предметами Упражнять в лазании по гим стенке с перелезанием с пролета на пролет Тема «олимпийские звезды» ору – комплекс 10
2 неделя	67,68	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с мячом и стретчинг Повторить ходьбу с высоким подниманием колена с мячом на голове Учить перебрасывать набивной мяч друг другу Развивать силу и гибкость Комплекс 15

3 неделя	69,70	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг Совершенствовать умение владения обручем Учить перебрасывать набивной мяч друг другу Развивать силу и гибкость Комплекс15
4 неделя	71	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг Повторить вис на гим стенке Учить перебрасывать набивной мяч друг другу ногами Развивать силу и гибкость Комплекс16
	72	Контрольно-проверочное занятие. ору – комплекс 10

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы:

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

- Спортивный зал;
- Спортивные коврики по количеству детей;
- Гимнастические маты;
- Степ-платформы по количеству детей;
- Скамейки;
- Набивные мячи;
- Фитбол-мячи по количеству детей;
- Обручи;
- Прыгалки;
- Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

- Музыкальный центр;
- Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
- Проектор;
- Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
- Карточка комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- Карточка комплексов специального воздействия;
- Карточка подвижных игр и игр малой подвижности;
- Карточка лого-аэробики;
- Спортивная форма;
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Литература:

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
3. Буркова О, Лисицкая Т. «Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления», М., 2005 г.
4. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988 Воронеж, учитель, 2005г.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
6. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоничная, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
7. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
8. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес. Учебник, 2006 г.
9. Ким Н.К. «Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса» 2007 г.
10. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
11. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г
12. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.