

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Дом творчества Торбеевского муниципального района
Республики Мордовия»

РЕКОМЕНДОВАНО:

Педагогическим советом

Протокол №1 от 30.08.2024 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

С.А. Ванюшкина

Приказ № 33 от 30.08.24 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель - разработчик:

В.В. Степина,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Документ вступил в действие с 01.03.23 г.);
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 « Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО «Дом творчества Торбеевского муниципального района РМ»;
- Локальный акт МБУ ДО «Дом творчества Торбеевского муниципального района РМ» «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» для детей 5-7 лет (далее Программа) предназначена для использования в образовательных учреждениях дополнительного образования и рассчитана на 1 год обучения.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальность и отличительные особенности программы. Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу

дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности,

уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

В то же время во время занятий детским фитнесом следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

Особенности фитнеса:

- минимальная травматика;
- не травмируется психика ребенка, если он не первый;
- нет погони за результатами;
- способствует гармоничному развитию души и тела.

Фитнес-программа объединяет в себе различные виды двигательной активности. А фитнес - тестирование направлено не только на отслеживание физической подготовленности детей, но и на выявление уровня выполнения музыкально-ритмических движений.

2. Цель и задачи программы

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

- знакомить детей с фитболами, степ - платформами и др. спортивным оборудованием;
- учить детей использовать спортивный инвентарь как предметы, ориентиры, препятствия, опоры, атрибуты для подвижных игр (в соответствии с содержанием комплекса);
- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;
- развивать координацию движений;

- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.);
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- расширять двигательный опыт детей.

Материально-техническое обеспечение программы.

В физкультурном зале имеются тренажеры, снаряды и игрушки, которые предназначены для наиболее эффективной организации занятий:

Гимнастическая стенка, велотренажер детский, гимнастические скамейки, гимнастические палки, дорожки здоровья, дуги для подлезания, коврики массажные, комплект вертикальных стоек, мат детский, мячи разных размеров, обручи, музыкальный центр, скакалки, флажки цветные, степ – платформы.

Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ***Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:***

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни.

Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате у обучающихся будут сформированы и выработаны:

- соответствующая возрасту координация движений;
- положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремление к самостоятельности в двигательной деятельности;
- взаимодействие со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентированное на сотрудничество и кооперацию, умение согласовывать движения в коллективной деятельности; стремление сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- согласование движения и дыхания при выполнении упражнений по игровому стретчингу;
- знание свойств и функций футбол-мяча, а также правила безопасности при выполнении упражнений на них;
- выполнение комплексов упражнений программы;
- двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.
- выполнение специальных упражнений для согласования движений с музыкой.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Оздоровительная гимнастика	32
2	Фитбол - гимнастика	16
3	Степ-аэробика	32
4	Аэробика	16
5	Хореография	31
6	Итоговое занятие в форме открытого мероприятия для родителей	1
	Итого	128

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных занятий	Режим
5-7 лет	01.10.2024	30.05.2025	32	128	Понедельник, вторник, четверг, пятница 15.10- 15.40
Праздничные дни	4 ноября, 1-9 января, 23 февраля, 8 марта, 9 мая				

Формы работы

- Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Подвижные игры;

Принципы работы:

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично - ориентированного обучения и воспитания.

Методы работы:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Планирование и проектирование образовательного процесса.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму. Занятия должны быть систематическими, постепенными, доступными. Занятие состоит из 3 частей:

 вводная часть – подготовка организма к работе, разогревание мышц, связок, суставов. Сюда могут входить: различные виды ходьбы, бега, прыжков, комплексы по аэробике.

 Основная часть - упражнения аэробики, оздоровительной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, хореография, упражнения на степ -платформе, с лентами, подвижные игры;

 Заключительная часть – упражнения на расслабление мышц, дыхательная гимнастика, стрейтчинг, игры.

Для гармоничного развития используют разные виды деятельности. Детский фитнес включает в себя стретчинг, степ-аэробiku, занятия на фитболах, аэробика, элементы ЛФК, дыхательную гимнастику.

1) Фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в

оздоровительных целях. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. В работе с детьми дошкольного возраста можно использовать следующие виды гимнастических мячей, различающиеся по форме, диаметру, упругости, цвету: фитболы с ручками (рожками) наиболее подходящие для занятий с детьми дошкольного возраста, так как они позволяют выполнять все виды гимнастических упражнений и подвижных игр с мячами; круглый гладкий мяч предназначен для обучения разнообразным гимнастическим упражнениям и подвижным играм, за исключением прыжковых движений; овальный фитбол характеризуют те же функциональные свойства, что и круглый, но он является более устойчивым за счет увеличенной площади поверхности касания с полом. Такие мячи подойдут для детей с недостаточным уровнем развития координации и функции равновесия; фитболы в форме животных (лошадок, дельфинов, оленей и др.) отличаются повышенной устойчивостью и безопасностью даже при выполнении прыжковых движений, рекомендуются детям раннего возраста.

2) Игровой стретчинг. Стретчинг - комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря игровому стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что

благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

3) Оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК.

В занятия включены упражнения для профилактики плоскостопия, формирование правильной осанки.

4) Степ – аэробика - упражнения на степ - платформах проводят под музыку, развивается слух, отрабатывается ритмичность упражнений. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно - сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

5) Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются 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. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием

б) Хореография – основа основ любой танцевальной деятельности. Дети любят танцевать, ведь они подвижны и энергичны, а танец для них – это игра. Танец помогает разрядиться, снять накопившийся стресс, который в условиях современной жизни свойственен даже ребенку. Занятия хореографией дарят уверенность в себе, учат выражать свои эмоции в движении и выплескивать энергию в нужное русло. Движения

под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, как следствие, развития его мышечной памяти. Танцевальные элементы закладывают основу грамотного движения, помогают развить чувство ритма и музыкальности. Это создает базу для будущей физической формы ребенка, для будущего стиля и ритма его жизни.

7) Пальчиковая гимнастика - как разновидность суставной гимнастики – упражнения на работу мышц пальцев рук, упражнения на подвижность суставов.

Календарно - тематическое планирование

Месяц	Номер комплекса
Октябрь	К-1- Оздоровительная гимнастика, упражнения на укрепление мышц ног
Ноябрь	К-4- Фитбол- гимнастика
Декабрь	К-2- Оздоровительная гимнастика с мячом и кольцами
Январь	К-6- Степ- аэробика, суставная гимнастика
Февраль	К-5- Фитбол- гимнастика
Март	К-3- Оздоровительная гимнастика ,профилактика плоскостопия
Апрель	К-7- Степ-аэробика, силовая гимнастика
Май	Закрепление пройденных комплексов 1-7

Содержание программы для детей 5-7 лет

Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная(3-5 м.)
Комплекс №1 Оздоровительная гимнастика, упражнения на укрепление мышц ног		
<p>1. Ходьба по кругу: 1) на носках ("по лужам"); 2) на пятках ("по грязи"); 3) на внешней стороне стопы ("мишка"); 4) на полупальцах ("лисичка"); 5) на корточках ("утенок"); 6) приставные шаги боком ("идем по узкой пещерке") 7) высокий шаг - высоко поднимаем колени ("идем как аисты") 8) ходьба по двум лежащим параллельно палкам (по "рельсам"), стопы врозь. 9) ходьба "елочкой» (стопами наружу) 2. Прыжки 1) Галоп боком; 2) Прыжки ноги вместе ("как зайчики") 3) прыжки из приседа ("лягушки")</p>	<p>1. "Мамина помощница" И.п.- стойка ноги врозь. 1-2 Встать на носки, руки вверх, ягодицы зажаты. 3-4 Присесть, колени врозь, руки вниз. (Имитировать развешивание белья на веревке) 6-8 раз. 2. "Паровоз" Ходьба на месте в полуприседе, стопы выворотные, поочередные круги руками вперед, говорить "чух-чух" в течение 10-15 сек. Темп средний 3. "Бабочка" И.п.- сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе. Делать пружинящие движения коленями, постепенно, опуская их вниз в течение 30 сек 4. "Царевна- лягушка" И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены. Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол. в течение 30 сек 5. "Рыбий хвост" И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь. Сильно зажать ягодицы (если не получается, дайте подержать между ягодиц листок бумаги), И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе, ягодицы зажаты. 1-4 Два переката вправо, 5-8 То же влево, по 2 раза. Темп медленный и средний. Пятки прижимать к полу (можно положить сверху не большой груз) в течение 30 сек по 2-3 раза 6. "Лодочка" И.п. - лежа на животе, руки вперед. 1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятки вместе, ягодицы зажаты. 2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный. 7. "Партизан" Лежа на животе, ползаем по-пластунски, поочередно подгибаем то правую, то левую ногу. 8-16 раз. Темп средний 8. "Скалка"</p>	<p>Стретчинг «Волна» Дыхательные упражнения: 1- руки через стороны, встать наносочки – вдох, 2- и.п. -выдох ., и.п.- ноги на ширине плеч, руки в замке на груди, 1-вдох, 2- наклонтуловища вперед-руки в замке потянуться впередза руками – выдох, игра малой подвижности «Тишина!» ИМПстр.6</p>
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная(3-5 м.)
Комплекс № 2 Оздоровительная гимнастика с мячиками, кольцами		
<p>Ходьба -в колонну по одному, - с высоким подниманием</p>	<p>С мячами «ёжиками» --(10 мин) И.п.- сед на коврик, мяч в руках. -вращение мяча в руках -круги по полу И.п.- сидя, мяч зажат стопами, подъем мяча наверх</p>	<p>Дыхательная гимнастика Стрейтчинг</p>
<p>колена, -мах ногой с хлопком под</p>	<p>(5-6) И.п.- сидя, катать мяч стопой по полу (5-6) И.п.- сидя, ноги вытянуты вперед, мяч лежит на</p>	<p>Игра «Передай платочек»</p>

<p>коленом</p> <p>- на носочках, руки вверх - глаза</p> <p>смотрят вверх</p> <p>- на пятках, руки за головой, локти в стороны – глаза смотрят вниз</p> <p>- на внешней стороне стопы, руки на поясе, пальчики ног поджаты, работа глаз 1- вправо, 2- влево</p> <p>- в полу-приседе, спина прямая</p> <p>- в полном приседе, руки за головой, локти в стороны, спина прямая</p> <p>-перекаты с носка на пятку</p> <p>Бег на носочках, руки на поясе.</p> <p>Упражнение «Великаны-гномики»</p>	<p>носках. Поднять прямые ноги вверх и скатить мяч к животу. Вернуться в исходное положение. (6)</p> <p>И.п.- Лежа на животе, поднять прямые руки с мячом вверх(3-4)</p> <p>И.п.- лежа на спине, руки вверх. Поднимание рук и ног, мяч зажат руками. (3-4)</p> <p>И.п.- «березка», ноги подняты вверх, мяч зажат ногами. (3-4)</p> <p>Упражнение с кольцами (8 мин)</p> <p>И.п.- пройти по кольцу (обручу), середина стопы лежит на кольце.</p> <p>И.п.- то же, руки в центре круга</p> <p>И.п.- то же, руки в центре круга в упоре сзади.</p> <p>И.п.- вращение кольца (обруча) на ноге</p> <p>И.п.- стоя, поднять пальцами ног флажок (3-4)</p>	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная(3-5 м.)
<p>Комплекс №3 Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений при плоскостопии</p>		
<p><u>. Ходьба по кругу:</u></p> <p>1) на носках ("по лужам");</p> <p>2) на пятках ("по грязи");</p> <p>3) на внешней стороне стопы ("мишка");</p> <p>4) на полу пальцах, полу приседом ("лисичка");</p> <p>5) на корточках ("утенок");</p> <p>6) приставные шаги боком ("идем по узкой пещерке")</p> <p><u>2. Прыжки</u></p> <p>1) Галоп боком;</p> <p>2) Прыжки ноги вместе ("как</p>	<p><u>1. "В гости к зайчику"</u></p> <p>Скажите ребенку, что вас зайчик пригласил в гости на чай с. (с любым лакомством, которое у вас есть), но, чтоб дойти до домика, нужно преодолеть ряд препятствий:</p> <p>1) пройти по ребристой дощечке или по пупырчатому коврику.</p> <p>2) перепрыгивать через "речку" (через скакалку, веревку, лежащую на полу)</p> <p>3) ходьба "над пропастью" (по палке, лежащей на полу)</p> <p>4) перейти через "болото» по кочкам по мешочкам с пуговицами или мелкой галькой)</p> <p>5) прейти через "мины" (по колечкам от пирамидки на носках, затем на пятках)</p> <p>6) пройти по извилистой тропе с фасолью, горохом, и т.д.</p> <p><u>2. Помочь зайчику собрать морковку или капусту.</u></p> <p>Это игра эстафета:</p> <p>На пол кладется гимнастическая палка, сбоку от</p>	<p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Стрейтчинг</p> <p>Игра «Рыбак ирыбка»</p>

<p>зайчики") <u>3. Бег</u> *бег по кругу по хлопку останавливаться или бежать в другую сторону ("летим как самолеты")</p>	<p>неё ставятся 3 - 4 кегли. По команде ребенок идет боком по палке берет одну кеглю и переставляет на другой конец, затем возвращается за следующей, и так до тех пор, пока не переставит все кегли на другой конец. А вы тем временем засекаете время и смотрите, за сколько секунд ребенок выполнит задание и насколько правильно. <u>3. Помочь зайчику "слепить колобка"</u> 1) Попросить ребенка раскатать "тесто" (платок) скалкой или гимнастической палкой ногами (катать ногами вперед и назад) 2) Замесить "тесто" ногами (пальцами ступней) собрать платок, лежащий на полу в кучу, можно на время) 3) Слепить ногами колобка (катать ногами мячик в одну потом в другую сторону)</p>	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная(3-5 м.)
Комплекс № 4		Фитбол - гимнастика
<p>1. Ходьба - в колонну по одному, - с высоким подниманием колена, хлопком в ладоши над головой. 2. Бег на носочках, руки на поясе. - прямой галоп 3. Стретчинг - «Деревце» И.п. пятки вместе, носки врозь, руки вдоль тела. 1- напручь мышцы передней поверх. бедра, ягод. мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох. 2- поднять прямые руки над головой, вдох. 3-4 – опустить руки, расслабиться, выдох</p>	<p>1. «Клоун»- - И.п. сидя верхом на мяче, колени вместе, руки перед грудью - полочка. Руки и ноги в сторону, вернуться в и.п. (6 раз). 2. «Смешной клоун»- и.п. сидя на ягодичах, ноги в стороны. Вытянуть спину, руками потянуться вверх, подставить руки к подбородку, локти положить на пол между ног. Наклонить голову в право, влево. Улыбнуться (2 раза). 3. «Силачи»- сидя на мяче, колени вместе, руки вверх. Руки к плечам, колени развести. Вернуться в и.п. 4. «Звездочка»- И.П. – Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки в стороны, ладонями вниз; Вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 – руки опустить (выдох расслабиться). 5. Упражнение «Часики»- сидя на мяче, колени вместе, руки на поясе. «Тик- Так». (6 раз) 6. Стретчинг «Солнечные лучики» -и.п. – Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны 1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется ноги. 7. Упражнение «Пополом»- сидя на мяче ноги выпрямлены вперед, руки на поясе. Наклониться вперед к носкам, вернуться в и.п. (5 раз) 8. Стретчинг «Вафелька»- сидя, ноги вытянуты вперед. Потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Красный шарик» Стретчинг «Колобок» И.П. сидя на ягодичах, руки в упоре за спиной. 1- подтянуть колени к себе, пятки к ягодичам, спину выпрямить, вдох; 2- на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3- на вдохе перекатиться на спину, держа руками колени; 4- на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.</p>

	<p>наклониться вперед, лоб к коленям, вернуться в и.п. (2раза)</p> <p>9. «Перевертыш» И.П. лежа на спине, руками держимся за мяч, ноги прямые. 1-2 поднять прямые ноги и положить на мяч, 3-4 вернуться в и.п.</p> <p>10. «Медуза» И.П. стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь на мяч животом, руки и ноги произвольно развести в стороны.</p> <p>11. Ходьба и бег по сигналу.</p>	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная(3-5 м.)
Комплекс № 5 Фитбол - гимнастика		
<p>Ходьба вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом. В исходном положении сидя на мяче делают дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче с пружинящими движениями. Упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный. • Повороты головой направо - налево. Темп медленный. • Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний. • Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний. • Повороты туловища направо – налево. Темп средний. • «Лестница» - поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно, поочередно, то же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). • Ходьба, сидя на мяче, вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая. • Ходьба, сидя на мяче, вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая. 	<p>1.И.П.-стоя на коленях, фитбол перед грудью.</p> <p>1- откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника в грудном отделе. 2-вернуться в и.п.</p> <p>2.И.П.-сидя на полу, ноги врозь, руки на фитболе.</p> <p>1- откатить фитбол вперед. 2- прикатить фитбол назад.</p> <p>3.И.П.-сидя на фитболе.</p> <p>1- глубокий наклон вперед, руками обхватить находящийся между ногами фитбол.</p> <p>2- вернуться в и.п.</p> <p>4.И.П.-сидя на фитболе.</p> <p>1-наклон вправо, правая рука на фитболе, левая тянется вверх. 2- вернуться в и.п.</p> <p>3-наклон влево, левая рука на фитболе, правая тянется вверх.</p> <p>5.И.П.-сидя на фитболе</p> <p>1-2- правая нога в упоре на пятке, тянутся к носочку этой ноги. 3-4-И.П.</p> <p>5-6-меняем ноги. 7-8-И.П.</p> <p>6. И.П.- лежа на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной.</p> <p>1-2- разгибать позвоночник в грудном отделе</p> <p>3-4-вернуться в и.п.</p> <p>7. И.П. – то же, но руки в «рыльшки»</p> <p>И.П. – то же, но руки вверх.</p> <p>И.П. – лежа грудью на фитболе</p> <p>1-движение прямых рук вперед</p> <p>2-движение прямых рук назад</p> <p>8. И.П.- то же</p> <p>1-3- выполнить руками упр. «ножницы»</p> <p>4-вернуться в и.п.</p>	<p>Игровые упражнения</p> <p>1.Упражнение «СТРАУС»</p> <p>И.П.- сидя на мяче, руки в упоре на коленях.</p> <p>1.-вытянуть шею вперед (как страус)</p> <p>2-спрятать шею 3-наклон вперед,</p> <p>обхватить мячурами</p> <p>4-вернуться в и.п. (выполнить 4раза)</p> <p>2.Упражнение «МИШКА КОСОЛАПЫЙ»</p> <p>И.П.- сидя на мяче, руки в упоре на мяч</p> <p>1.-поднять правую ногу, согнутую в колене 2.-И.П.</p> <p>3.-поднять левую ногу, согнутую в колене</p> <p>4.-И.П.</p> <p>3.Упражнение «КРОКОДИЛ»</p> <p>И.П.-лежа на мяче лицом вниз,руки в упоре на пол</p> <p>1-3-ходьба на руках вперед, перекатываясь на мяче.</p>

	9.И.П.-лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами наполу. 1-поднять правую ногу2-вернуться в и.п. 3-поднять левую ногу4-вернуться в и.п. 10. И.П. –то же.	4-6-ходьба на руках
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная(3-5 м.)
Комплекс № 6 Степ - аэробика, суставная гимнастика		
<p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> -в колонну по одному, - с высоким подниманием колена, руки на поясе - на носочках, руки вверх - глаза смотрят вверх - на пятках, руки за головой, локти в стороны – глаза смотрят вниз - на внешней стороне стопы, руки на поясе, пальчики ног поджаты, работа глаз 1- вправо, 2- влево - в полу-приседе, спина прямая - в полном приседе, руки за головой, локти в стороны, спина прямая <p>Бег на носочках, руки на поясе.</p>	<p>1. Упражнение «Носок»- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Носок правой ноги на степ, вернуться в и.п. То же с др. ноги. (4 раза)</p> <p>2. «Пятка»- пятка правой ноги поставить на степ, вернуться в и.п. (4 раза)</p> <p>3. «Стопа»- правую стопу поставить на степ, правую руку вытянуть вперед. Вернуться в и.п. (4 раза)</p> <p>4. «Подъем»- подъем правой ноги на степ, правая рука вытянута вперед, левую ногу на степ, левую руку вперед. Шаг назад со ступи правой ногой, правая рука на поясе, левая нога со ступи, левая рука на поясе.</p> <p>5. «Хоп»- правой ногой на степ, левая нога согнута в колене, руки вперед сжаты в кулаки. «Хоп». Вернуться на пол, руки на пояс. (4 раза)</p> <p>6. «Кик» - встать на степ, мах левой ногой, руки согнуты в локтях «Кик». Вернуться на пол, руки на пояс. То же с другой ноги.</p> <p>7. «Плие». Шаг на степ в сторону (и правая, и левая), руки в стороне. Присесть, хлопок над головой, выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>8. «Перебежка»- сбоку от ступи- встать на степ, подбить другой ногой и спуститься с другой стороны. (6 раз)</p> <p>9. «Подъем»- шаг на степ, рука вперед, другая – вперед, вернуться в и.п.</p> <p>10. Игр.упр «Верблюд» <u>Суставная гимнастика к-2</u></p>	<p>Игра: «гномик»</p> <p>Показываем разные эмоции:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. веселый гном - ИП ноги широко расставлены, руки в стороне, пальцы рук раскрыты. 2. грустный гном - ИП ноги на ширине плеч, руки висят вдоль тела. 3. сердитый гном- ИП ноги на ширине плеч, руки на поясе. 4. злой гном- И.п. руки на поясе, топает ногами. Инструктор называет разные эмоции, ребенок должен по команде поменять позу

Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная(3-5 м.)
Комплекс №7 Степ-аэробика, силовая гимнастика		
<p>Ходьба -обычная -приставным шагом Прямой галоп, руки на поясе «Раки»- ходьба с опорой на стопы и ладони, животом вверх</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Носок»- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Носок правой ноги на степ, вернуться в и.п. То же с др. ноги. (4 раза) 2. «Пятка»- пятка правой ноги поставить на степ, вернуться в и.п. (4 раза) 3. «Стопа»- правую стопу поставить на степ, правую руку вытянуть вперед. Вернуться в и.п. (4 раза) 4. «Подъем»- подъем правой ноги на степ, правая рука вытянута вперед, левую ногу на степ, левую руку вперед. Шаг назад со степа правой ногой, правая рука на поясе, левая нога со степа, левая рука на поясе. 5. «Хоп»- правой ногой на степ, левая нога согнута в колене, руки вперед сжаты в кулаки. «Хоп». Вернуться на пол, руки на пояс. (4 раза) 6. «Кик» - встать на степ, мах левой ногой, руки согнуты в локтях «Кик». Вернуться на пол, руки на пояс. То же с другой ноги. 7. «Плие». Шаг на степ в сторону (и правая, и левая), руки в стороне. Присесть, хлопок над головой, выпрямиться, вернуться в и.п. 8. «Боковой мах»- ноги вместе, руки на поясе. Шаг правой ногой на степ, левая нога выбрасывается в сторону, «АП», вернуться на пол, руки на пояс. (6 раз) 9. «Перебежка»- сбоку от степе- встать на степ, подбить другой ногой и спуститься с другой стороны. (6 раз) <p>Силовая гимнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Достань носочки» - сидя на степе, ноги прямые, руки на поясе. Наклониться вперед, достать носки ног, вернуться в и.п. (4 раза). 2. «Хлопок» - сидя на степе, наклон в сторону, хлопок над головой. 3. «Мостик» - сидя на степе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки в упоре сзади. Поднять ягодицы вверх, опустить (6 раз) 4. «Самолет» И.П. лежа на степе, руки и ноги вытянуты в стороны. Поднять руки и ноги вверх, прогнуться и сказать: «У.....». 	<p>Игра «Все движения узнаем». Стрейтчинг «Дуб», «Самолет», «Черепашка». МПИ- «ТИК-ТАК»</p>

Оценочные и методические материалы.

Формы контроля

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:

- Результаты мониторинга достижения детьми результатов освоения Программы
- Журнал посещаемости детьми занятий

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов являются открытые занятия для родителей.

Система контроля результативности (мониторинг)

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Программой.

Объект педагогической диагностики	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Срок и проведения педагогической диагностики	Фиксация результатов
Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	Наблюдение	2 раза в год	Октябрь Май	Диагностическая карта

Методическая литература

1. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре 3-7 лет. Планирование и конспекты
2. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ
3. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ
4. Сулим Е.В. Детский фитнес 3-5, Москва 2014
5. Сулим Е.В. Детский фитнес 5-7, Москва 2014
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг, Москва 2012
7. Морозова Л.Д., Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду 5-7, Москва 2016
8. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников
9. Онучин Н.А. «Дыхательная гимнастика для детей»
10. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» для детей 5-7 лет
11. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия», Санкт-Петербург Детство-Пресс 2013
12. Коновалова Н.Г. «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста», Волгоград 2012
13. Власенко Н.Э. «Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста», Санкт-Петербург Детство-Пресс 2018
14. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» для детей с 3 до 5 лет, Москва Педагогическое общество России 2005
15. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» для детей с 5 до 7 лет, Москва Педагогическое общество России 2005.
16. Недовесова Н.П. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей», Санкт-Петербург Детство-Пресс, 2014.