

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №66»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №66»

Протокол № 2
от « 12 » 09 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №66»
В.Х.Заянова

Вводится в действие
на основании приказа № 74/д
от « 14 » 09 20 23 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

Составил:

педагог доп. образования
Нуртдинова А.Н.

г. Нижнекамск
Республика Татарстан

Содержание

Наименование		Страница
Введение		3
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	4
1.3.	Принципы и подходы	5
1.4.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.5.	Форма и режим занятий	7
1.6.	Планируемые результаты и способы определения результативности	7
2.	Содержательный раздел	9
2.1.	Примерное перспективно-тематическое планирование для детей 3-5 лет	9
2.2.	Примерное перспективно-тематическое планирование для детей 5-7 лет	13
3.	Организационный раздел	20
3.1.	Программно-методическое обеспечение	20
3.2.	Материально-техническое обеспечение	20
3.3.	Учебный план	20
3.4.	Список литературы	20

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

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 физкультурно-оздоровительного кружка в условиях ДООУ. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения.

Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно - нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, **создана программа дополнительного физкультурного образования «Детский фитнес» для детей 3-7 лет** (далее «Программа»), которая способствует формированию у дошкольника интереса к своим физическим возможностям, к их совершенствованию и развитию, а так же учитывает индивидуальные особенности детей, специфику их развития и индивидуальные темпы роста.

Программа «Детский фитнес» разработана с учетом нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утвержденной распоряжением Правительства российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2020 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (утверждены на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобрнауки России 3 июня 2003 года);
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»).

Программа разработана на основе пособия Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет».

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.

Актуальность. Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что, базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности по детскому фитнесу нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения дошкольников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что используются разнообразные средства физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека. Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

В основу методики обучения фитнесу положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

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

1.2.Цель и задачи Программы

Цель Программы: выявление, раскрытие и развитие физических способностей каждого воспитанника, путем внедрения специальных упражнений.

Задачи программы

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей 3-7 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развивать и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие:

- развивать физические качества детей 3- 7 лет (координация, чувство равновесия, гибкость);

- развивать свободное общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные:

- формировать знания о влиянии занятий физкультурой и спортом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания об аэробике и её подвидах;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитывать у детей эмоционально положительные отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

1.3. Принципы и подходы

В основу Программы положены приоритетные принципы:

- Принцип комфортности: атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха.
- Принцип сознательности и активности участников образовательного процесса предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению основных видов движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы и творчества.
- Принцип доступности и постепенности увеличения физических нагрузок.
- Принцип систематичности и регулярности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностей их развития в период дошкольного возраста.
- Принцип направленности на различные группы мышц.
- Принцип комплексного подхода, успешности каждого ребенка.
- Принцип психологического комфорта ребенка.

Целесообразность работы физкультурно-спортивной направленности продиктована снижением двигательной активности, которая сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности воспитанников.

Особенности организации занятия:

Первая (водная часть) направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирования эмоционального и психологического настроя.

Вторая (основная часть) включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес – режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела.

Третья (заключительная часть) восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 года.

В возрасте 3-4 лет дети очень подвижные и активные. Идет перестройка организма. Это уже не малыши, но еще и не взрослые. В это время врачи отмечают физическое

развитие детей 3-4 лет быстрый рост и потерю жировой массы. Малыш становится более выносливым. Сейчас можно вводить физкультуру и спортивные занятия – детям это пойдет только на пользу. Дайте им возможность выплеснуть энергию на игровой площадке. В возрасте 3-4 лет дети снова вступают в фазу активного роста, прибавляют так же, как в первый год жизни. К 3 годам малыш уже уверенно бежит, может менять направление движения. Сейчас детям просто необходима физическая активность, и оставлять их без движения вредно. Идет укрепление сосудов всего тела, налаживание работы сердца, развитие дыхательной системы.

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет.

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.

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет.

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо

предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дв. в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем - 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Сердечнососудистая система. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

1.5.Форма и режим занятий

Формы проведения занятий:

- Аэробика.
- Силовая – аэробика.
- Упражнения с фитболами.
- Step by step (освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе).
- Baby games(подвижные игры, эстафеты).
- First step(освоение навыков равновесия, развития памяти, речи, мелкой моторики).

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня.

С детьми 3-5 лет длительность занятий составляет до 25 минут, с детьми 5-7 лет – до 30 минут в музыкальном зале.

1.6.Планируемые результаты и способы определения результативности

Оценка индивидуального развития детей проводится в ходе внутренней диагностики основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого используются только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности. Диагностика достижения планируемых результатов освоения Программы и уровень развития интегративных качеств детей осуществляется в процессе наблюдения за детьми.

Получаемая в ходе диагностики информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Планируемые результаты освоения Программы для 3-5 лет

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования представлены в виде целевых ориентиров:

- у ребенка развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- у ребенка сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- у ребенка обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- у ребенка сформированы такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие.

Планируемые результаты для 5-7 лет

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- у детей сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- умеют точно исполнять танцевальные движения;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

Диагностические методики I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

2. Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

II. Гибкость. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибать в коленях.

III. Чувство ритма. Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Формы подведения итогов:

Показательные выступления для родителей 2 раза в год (декабрь-январь, апрель-май).

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.
- ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)
- степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп)
- гимнастика, аэробика с элементами танцев (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
- подвижные игры (развитие координации движений).
- дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

2.1. Примерное перспективно-тематическое планирование для детей 3-5 лет

Месяц	Перечень разделов, тема	Количество занятий		
		Теория	Практика	Всего
Октябрь	Силовая – аэробика, стретчинг	1	1	8
	Гимнастика		4	
	Ознакомление детей с правилами техники занятия с фитболами			
	Упражнения с фитболами, аэробика		2	
Ноябрь	Силовая – аэробика	1	2	8
	Гимнастика		3	
	Ознакомление детей с техникой step by step			
Декабрь	Step by step, силовая гимнастика		2	8
	Силовая – аэробика, гимнастика		3	
	Силовая гимнастика		2	
	Step by step		1	
Январь	Аэробика	1	2	8
	Гимнастика, аэробика		5	
	Знакомство детей с новыми видом фитнеса (Baby games), стретчинг			
Февраль	Силовая гимнастика		2	8
	Аэробика, силовая гимнастика		2	
	Аэробика, гимнастика		2	
	Силовая гимнастика с резинками, гимнастика		2	
	Аэробика		2	

Март	Акробатика, стретчинг		2	8
	Аэробика		2	
	Стретчинг, силовая гимнастика		2	
	Baby games		2	
Апрель	Аэробика	1	3	8
	Знакомство детей с новым видом фитнеса (First step)			
	Стретчинг, First step		2	
	Силовая гимнастика, аэробика		2	
Май	Аэробика, акробатика		3	8
	Акробатика		1	
	Упражнения с фитболами		1	
	Стретчинг		3	
	Всего:	4	60	64

Содержание программы для детей 3-5 лет

Месяц	Задачи	Содержание	
Октябрь 1 неделя	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма	Аэробика, стретчинг	
	2 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Силовая гимнастика
	3 неделя	Дать детям знания о правилах выполнения упражнений на фитболах	Ознакомление детей с правилами техники занятия с фитболами
	4 неделя	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Упражнения с фитболами, аэробика
Ноябрь 1 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Аэробика	
	2 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)	Стретчинг, силовая гимнастика
	3 – 4 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)	Ознакомление детей с техникой step by step step by step, силовая гимнастика

Декабрь 1 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Аэробика, стретчинг
2 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Силовая гимнастика, стретчинг
3 неделя	Повышать интерес к физкультурным занятиям	step by step, стретчинг
4 неделя	Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении	Аэробика, стретчинг
Январь 1-2 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Стретчинг, аэробика
3-4 неделя	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Знакомство детей с новыми видом фитнеса (Baby games), стретчинг
Февраль 1 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Аэробика, силовая гимнастика
2 неделя	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма	Степ аэробика, стретчинг
3 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Силовая гимнастика с резинками, стретчинг
4 неделя	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	Аэробика
Март 1 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Акробатика, стретчинг

2 неделя	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	Аэробика
3 неделя	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма	Стретчинг, силовая гимнастика
4 неделя	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Baby games
Апрель 1 неделя	Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении	Упражнения с фитболами,
2 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Знакомство детей с новым видом фитнеса (First step)
3 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Стретчинг, First step
4 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Силовая гимнастика , аэробика
Май 1 неделя	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	Аэробика, акробатика
2 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Акробатика
3 неделя	Повышать интерес к физкультурным занятиям	Упражнения с фитболами
4неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Стретчинг

2.2. Примерное перспективно-тематическое планирование для детей 5-7 лет

№	Развитие выносливости	Развитие скоростных силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
ОКТАБРЬ							
1-2	Инструктаж: правила поведения в спортивном и тренажерном залах. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься - повтори»
3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 сек)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение рыбка, березка	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Ловишка с мячом»
5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 30 сек)		Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Подбрасывания, ловля баскетбольного мяча. Ведение мяча.	Игра сотрудничество «Части тела»
7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 сек)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение рыбка колечко,	Лазание по гимнастической стенке. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра соревнование «Кто быстрее»
НОЯБРЬ							
9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1,5 мин		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка,		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом Ведение мяча шагом, бросок.	Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием пролета	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»

13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 мин. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Группировка в положении сидя, стоя. Перекаты.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение мяча бегом, бросок. Передача баскетбольного мяча в парах. Верхняя и нижняя прямая передача.	Игра психофизической разгрузки «Снежная королева»
15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 мин.	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
ДЕКАБРЬ							
17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 мин.		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение мяча, огибая конусы бегом, бросок.	Игра сотрудничество «Невод»
19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 2 мин. через 3 мин. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «собачки»
21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. +1 мин. через 3 мин. восстановления ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.40см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»

23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 сек. (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия, 5-6 прыжков каждой ногой	Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Лазание по веревочной лестнице. Вис на канате.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
ЯНВАРЬ							
25-26	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 сек. + 1 мин. умеренным темпом через 3 мин. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Ведение мяча, передача мяча в парах на месте и на ход.	Игра психофизической разгрузки «Вышибала»
27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. +1 мин. через 3 мин. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом, ведение теннисного мяча клюшкой, в прямом направлении.	Игра сотрудничество «Цепи-цепи»
29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1,5 мин. через 2 мин. восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок назад.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 мин.	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Ведение теннисного мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу.	Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»

ФЕВРАЛЬ							
33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1,5 мин. через 2 мин. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «Верхом»
35-36	Бег с изменением темпа 15 сек. через 25 сек. (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение теннисного мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»
37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. ускоренным темпом через 3 мин. восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 3,5 мин.		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
МАРТ							
41-42	Бег с изменением темпа 15 сек. через 25 сек. (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс. 40 см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтяг	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»

				ивание ног.			
43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 3 мин.		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями		Ходьба по разным поверхностям, выполняя	Владение мячом, ведения мяча	Игра активизации двигательного
			связками под музыку		задания.	футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	творчества «Повтори движение»
45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. ускоренным темпом через 3 мин. восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Упражнение колесо	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 сек.	Прыжки на одной ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед, назад.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Скачу-скачу»
АПРЕЛЬ							
49-50	Непрерывный бег умеренным темпом 4 мин.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу. Передача в парах.	Игра психофизической разгрузки «Догони меня мячом»
51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 мин. + 1,5 мин. через 2 мин. восстановлен	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под	Лазание по канату.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»

	ия ходьбой	метров.	музыку				
53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не		Стретчинг, Комбинация из гимнастическ		Ходьба по разным поверхностям, выполняя	Владение мячом, ведения мяча	Игра активизации двигательного
	менее 8 пробежек по 30 сек.		их упражнений с движениями связками под музыку		задания.	футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	творчества «Повтори движение»
55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 5 мин.		Стретчинг, Комбинация из гимнастическ их упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Паук и мухи»
МАЙ							
57-58	Непрерывный бег умеренным темпом 4 мин.		Стретчинг, Комбинация из гимнастическ их упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу. Передача в парах.	Игра психофизической разгрузки «Догони меня мячом»
59-60	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 мин. + 1,5 мин. через 2 мин. восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастическ их упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по канату.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
61-62	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 сек.		Стретчинг, Комбинация из гимнастическ их упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

						мяча	
63-64	Непрерывный бег равномерным темпом 5 мин.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Паук и мухи»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Программно-методическое обеспечение

№	Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана
1	«Детский фитнес»	«Детский фитнес»	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет.

3.2. Материально-техническое обеспечение

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

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Набивные мячи
- Мешочки для метания
- Кубы
- Магнитофон

Игрушки и оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

3.3. Учебный план

Количество занятий в месяц					Возраст детей	Итого в месяц	Итого в год
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Итого в месяц			
2	2	2	2	8	3-7	Октябрь-май по 8	64

3.4. Список литературы

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
3. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

4. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.– М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
5. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
9. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.