

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида
№23 «Малыш» г. Альметьевск

Рассмотрено
На педагогическом совете
МБДОУ «Д/с комбинированного
вида №23 «Малыш»
Протокол № 1 от « » 202



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Д/с №23 комбинированного вида
«Малыш»
О.С. Карасева

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
кружок «Детский фитнес»
для детей от 3 до 7 лет

Составитель:

Новоселова Екатерина Викторовна,
инструктор по физической культуре
I квалификационной категории

г. Альметьевск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность образовательной программы.

Данная программа, являющаяся программой дополнительного образования, написана в соответствии с основными положениями Концепции дошкольного образования, ФГОС к образовательной программе дошкольного образовательного учреждения с направленностью воспитательно-образовательного процесса на укрепление здоровья, физического и психического развития, с использованием средств фитнес-аэробики. Упражнения, включенные в данную программу, способствуют развитию не только координационных способностей детей, но и ловкости, гибкости, пластичности, красоты и точности движений. Программа включает в себя комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике, а так же дыхательной гимнастик. Упражнения с гимнастическими палками, большими и малыми мячами, фитболами, скакалками, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц. А так же приобрести навык работы на тренажерах. В процессе развития координационных способностей у детей, использования общеразвивающих упражнений с разнообразными предметами, вырабатывается точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы. Все упражнения для занятий подбираются с учетом их корригирующего значения.

2. Причины создания образовательной программы.

Наибольшую часть информации об окружающем мире человек получает в детстве, а именно, в возрасте до шести лет. В первые несколько лет с рождения происходит наиболее интенсивное психическое, эмоциональное и физическое развитие ребенка. И известно, что именно в этом возрасте в ребенке можно развить практически любые способности.

Для формирования гармоничной личности в будущем, очень важно уделить необходимое внимание её становлению в детстве. Поэтому большинство родителей принимают решение отдать свое чадо в какой-либо кружок или секцию. Стремясь развить интеллектуальные и творческие способности ребенка, многие мамы и папы, к сожалению, забывают, насколько важна физическая активность для малыша.

Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать.

В последнее время большую популярность приобрел **детский фитнес**. Практически каждый крупный фитнес клуб предлагает занятия для малышей. В больших городах можно найти детский фитнес клуб, и частные детские сады также, нередко проводят занятия фитнесом. Это достаточно новый вид деятельности для ребенка, поэтому многих родителей интересует, по какому принципу строятся программы детского фитнеса и в чем его преимущества.

3. Новизна.

Новизна программы состоит в личностно-ориентированном обучении. Программа «Детский фитнес» объединяет в себе не только различные виды двигательной активности, но и фитнес-тестирование (наряду с основными параметрами уровня физической подготовленности, фитнес-тестирование включает параметры пластики и музыкально-ритмических движений). Занимаясь по этой программе, дети научатся развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия фитнесом помогут сформировать правильную осанку, коррекцию плоскостопия, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Программа предполагает комплексную подготовку посредством развивающих игр и заданий, составленных с постепенным усложнением.

4.Актуальность.

Слово «Фитнес» происходит от английского «tobefit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

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. Привычки и отношение к фитнесу также развиваются в течение детства и продолжают усиливаться с юности до зрелости. 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 (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении, В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными. Однако во время занятий детским фитнесом мы стараемся не допускать и

чрезмерно высокой двигательной активности, и контролируем нагрузку с учетом их возрастных особенностей. Данные занятия дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в фитнесе движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности.

5. Нормативно-правовые документы:

Рабочая программа кружка построена на следующих **нормативно-правовых документах**:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Образовательная программа МБДОУ «ЦРР-Д/с № 22 «Алсу»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 от 28.01.2021 от 28.01.2021 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6. Принципы интеграции образовательных областей.

Работа в кружке строится на принципе интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, носит инновационный характер, так как в системе работы используются нетрадиционные методы и способы развития детей.

Интеграция с другими образовательными областями:

1. Социально — коммуникативное развитие:

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и педагогом;
- развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу процесса и результатов продуктивной деятельности;

- воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам;
- формирование патриотических чувств;
- формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах продуктивной деятельности.

2. Познавательное развитие:

- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности;
- сенсорное развитие; формирование целостной картины мира;
- расширение кругозора в сфере спорта, творчества;
- игры-моделирование композиций.

3. Речевое развитие:

- практическое овладение воспитанниками нормами речи, использование для обогащения словарного запаса художественных произведений и художественного слова: логоритмика, потешки, терминология хореографии, терминология гимнастики, спортивная терминология; фитнес, тренажеры, игровой стретчинг.
- развитие связной и монологической речи при описании характера музыкальных произведений, танцевальных стилей, элементов гимнастики, хореографии; спортивная терминологии;
- в процессе обыгрывания сюжета ведется непрерывный разговор с детьми, дети друг с другом в ходе или после занятия обсуждают свою работу.

4. Художественно — эстетическое развитие:

- использование различных музыкальных стилей для обогащения содержания области деятельности, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, развитие художественного восприятия и эстетического вкуса;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

- обсуждение просмотренных материалов (спортивных соревнований, мероприятий, чтение сказок);
- выступления на праздниках, развлечениях;
- участие в спортивных праздниках;
- музыкотерапия – прослушивание звуков окружающего мира; музыкальных сказок и импровизаций на различные темы;

5. Физическое развитие:

- Развитие двигательных качеств и умений;
- развитие общей и мелкой моторики, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- использование здоровьесберегающего принципа.

Для реализации данного принципа предлагается:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- - развитие гибкости и пластичности;
- - воспитание выносливости, развитие силы;
- ориентироваться на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве посредством игровых упражнений; предупреждать нарушение осанки;
- осваивать навыки рационального дыхания с помощью дыхательных упражнений;

7.Цель образовательной программы.

Укрепление здоровья и повышение общей физической подготовленности в двигательной активности дошкольников, привлечение к спортивным секциям разных видов спорта.

8.Задачи образовательной программы:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, в том числе и за счет применения нетрадиционных видов двигательной активности.
- 2.Формировать правильную осанку.
- 3.Содействовать профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
- 4.Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
- 5.Укрепить группы мышц тела за счет развития основных физических

качеств как силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости.

6.Формировать чувство ритма.

7.Развивать творческие способности воспитанников.

8.Создание благоприятных условий в семье для совместных занятий фитнесом.

9.Знакомить детей с различными видами спорта во время тренировочных занятия.

9. Принципы реализации программы

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа:

1. принцип сознательности и активности участников образовательного процесса;
2. принцип доступности и постепенности нагрузок;
3. принцип систематичности и регулярности;
4. принцип рассеянности - направленность на различные группы мышц;
5. принцип контроля - со стороны инструктора;
6. принцип комплексного подхода;
7. принцип успешности каждого ребенка;
8. принцип сотрудничества – воспитатель- инструктор по физической культуре – ребенок;
9. принцип креативности – вариативность мышления педагога, направленная на творческое начало,
- 10.принцип психологической комфортности – создание доброжелательной атмосферы на занятии

10.Возраст детей.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

11.Продолжительность и объем занятий.

Программой рассчитано проводить занятие 1 раз в неделю, общем количеством - 32 занятия в год. Игровые занятия проводятся один раз в неделю после дневного сна.

Продолжительность кружкового занятия для детей младшего возраста 20 минут, среднего возраста 20-25 минут, старшего и подготовительного 30 минут.

12.Ресурсное обеспечение

Программа предназначена для реализации инструктором по физической культуре. Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, музыкальный проигрыватель, атрибуты и декорации, МРЗ-проигрыватель, видеоматериалы.

Материально-техническое обеспечение:

- обручи малые и большие;

- палки гимнастические;
- палки деревянные короткие;
- коврики;
- эспандеры;
- тренажеры Су-Джок;
- ленточки;
- скакалки;
- кегли;
- стойки;
- кубики;
- гантели;
- мячи массажные;
- мячи футбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи теннисные;
- фитболы;
- мешочки для метания;
- флажки;
- игра «Кольцеброс»;
- корзины;
- мячи малые и большие резиновые;
- клюшки;
- дуги;
- туннель для лазания 2 шт.;
- маты;
- модули (кубы);
- доска для лазания;
- дорожки «Здоровья»;
- дорожка ребристая;
- коврики массажные;
- полумаски животных и птиц;
- спортивные тренажеры;
- гимнастические скамейки;
- шведская стенка;
- набивные мячи.

13. Форма обучения.

Интегрированные занятия проводятся по подгруппам. Оптимальное количество участников 15 детей.

14. Методы, приемы и формы обучения.

Методы работы с детьми

- игровой метод (драматизации, театрализации, игротимика, танцевальные

упражнения, ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, корригирующая гимнастика);

- метод сравнения - наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений)

Б) Формы обучения, используемые в образовательной деятельности:

По составу участников: подгрупповые

По способу организации учебно-воспитательной деятельности:

- учебное занятие
- репетиционная деятельность
- работа с родителями
- досуговые

15.Прогнозируемые результаты реализации программы.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания;

Упражнения, игры и различные задания, предложенные программой ***помогут научить детей:***

- знать основные направления в фитнес индустрии;
- знать правила исполнения элементов гимнастики, акробатики, а так же других видов спорта;
- уметь правильно выполнять комбинации движений, упражнений;
- уметь играть во все игры с правилами;
- ориентироваться в пространстве;
- быть внимательными;
- развивать общую и мелкую моторику рук;
- развивать находчивость и сообразительность.

К концу учебного года ребенок средней группы должен уметь:

- ориентироваться в пространстве: находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в круг;
- назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- основные требования к технике безопасности при работе на тренажерах;
- владеть основными навыками при выполнении гимнастических упражнений;
- выполнять базовые упражнения с предметами;
- выполнять упражнения на тренажерах;
- стараться выполнять простые и усложненные упражнения йоги, стретчинга и корригирующей гимнастики;
- правильно выполнять упражнения для дыхания;

Как результат:

- снижение заболеваемости;
- высокий уровень развития основных физических качеств.

Способами определения результатов являются:

- мониторинг заболеваемости;
- фитнес-тестирование - проводится 2 раза в год: в начале года (первичное), итоговое (в конце учебного года). Данные фитнес-тестирования заносятся в таблицу. Уровни развития: низкий, средний и высокий.

Мониторинг (Фитнес- тестирование) проводится по следующим параметрам:

- ловкость;
- сила;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений, комплексов логоритмики.

Методы мониторинга

- наблюдение;
- фитнес-тестирование;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

Критерии уровневой оценки

физического и ритмического развития, здоровья ребенка.

Высокий - творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное выразительное

выполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность. Развитый опорно-двигательный аппарат и высокая функциональная развитость.

Средний - эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Однако ребенок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь педагога, дополнительные показ, повторы. Необходимость в смене эмоциональных состояний, средняя утомляемость и снижение двигательной активности. Слаборазвитый опорно – двигательный аппарат, сниженная функциональная развитость

Низкий - малоэмоционален; «ровно», спокойно относится к занятиям, к музыкально – танцевальной деятельности, нет активного интереса, равнодушие. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, функциональная незрелость ребенка.

16.Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Диагностическое исследование уровня физического развития ребенка проводится 2 раза в год в виде занятия с подгруппой детей до 15 человек.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

1балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе (разделы программы):

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Решает целый комплекс задач: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития

анализаторных систем, проприорцетивной чувствительности; развитие мелкой и общей моторики; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме и интереса у детей, что является эффективным методом оздоровления.

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы направленные на укрепление позвоночника выполняются лёжа, сидя, стоя на четвереньках; танцы развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку с возможностью детям применять творчество и воображение; а так же другие ритмические танцы. **Танцы-игры** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку носят свободный характер и решают задачи – повысить эмоциональный фон детей, развить внимание и воображение.

Строевые упражнения – являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов. **Спортивные танцы** - очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. Спортивные танцы имеют множество направлений. В качестве ознакомления в детском саду мы используем элементы различных танцев, с применением Фитнес – технологий.

Танцевать весьма полезно, танцы укрепляют здоровье, способствуют физическому развитию, положительно влияют на развитие интеллекта и

Приучают к дисциплине. Огромное значение так же имеет умение слушать музыку и умение четко выполнять движения в такт музыке. Всему этому можно научиться занимаясь танцевальной фитнес- аэробикой.

Для реализации одной из задач программы разработана серия занятий «Школа спортсмена». Она включает в себя тематические занятия или элементы занятий по ознакомлению детей с различным видами спорта. Это занятия: «Я боксер», «Я лыжник», «Я гимнаст», «Я футболист» и др.

1. Наглядность – образный показ;
2. Доступность;

3. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей;
4. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения;
5. Закрепление навыков, многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий;
6. Индивидуально-дифференцированный подход. Учет особенностей возраста, состояние здоровья каждого ребенка;
7. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Занятия игровым стретчингом способствуют развитию физических качеств:

- мышечной силы;
- ловкости;
- выносливости;
- гибкости.

8. Развитие психических качеств:

- внимание;
- память;
- воображение;
- умственные способности.

Воспитанию нравственных качеств, коммуникабельности.

Созданию условий для положительного психо-эмоционального состояния детей.

Физические упражнения с элементами йоги помогают снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку и стать спокойнее.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому лучше запоминаются упражнения, и их легче освоить.

Ко многим упражнениям игрового стретчинга и йоги разработаны иллюстрации, они вызывают дополнительный интерес детей к упражнениям, что в свою очередь повышает эффективность занятий.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивное ценностное отношение к собственному телу.

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, связано с каким-либо образом и, чаще всего, с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, и те выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяет укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, общую моторику.

Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Образно-игровые упражнения и подвижные игры создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии. Успешным результатом этой работы мы видим: большой интерес и активность детей, родителей и педагогов в реализации данных методик; снижение заболеваемости детей посещающих детский сад; повышение положительной динамики уровня развития навыков у детей по овладению своим телом и пр.

Основы акробатики и спортивной гимнастики дают возможность познакомить детей с базовыми элементами акробатики и гимнастики.

Работа на тренажерах дает возможность самостоятельно применять полученные знания.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Аэробика – ритмичная гимнастика с художественными элементами танца, осуществляемая под музыкальное сопровождение. Комплекс упражнений

основывается на улавливании темпа и выполнении соответствующему ему заданию.

Тренировки данного типа:

- укрепляют суставы и костно-мышечный аппарат;
- развивают реакцию и чувство ритма;
- увеличивают выносливость;
- корректируют осанку и профилактику плоскостопия.

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц в сочетании статических и динамических упражнений под музыкальное сопровождение, проводимые с детьми в игровой форме. Это один из творческих видов деятельности, где дети могут представлять окружающий мир в виде образов.

Ритмика – это вид физической деятельности под музыкальное сопровождение в соответствии с заданным темпом. Занятия направлены на общее оздоровление, развитие координации и пластичности, а также на укрепление мышц всего тела и снижения лишней массы тела.

Корригирующая гимнастика – это разновидность оздоровительной гимнастики, представляющая собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки, искривлений позвоночника, а так же плоскостопия и деформаций стопы. Оказывает общеукрепляющее действие на организм.

Перспективно - календарный план для детей 3-4 лет.

Месяц	№ занятия	Содержание занятия	Подвижные игры	Заключительная часть. Релаксация.
Октябрь	1-4	1.Ходьба с заданиями. 2.Бег с заданиями. 3.Ритмическая гимнастика «На арене цирка»: -«На шаре»; -«Воздушные гимнасты»; -«Русские богатыри»; -«Лошадки на арене»; -«Гимнасты на арене»; -«Жонглер с булавами»; -«Обезьянка-акробатка»; -«Прыжки на батуте»; -«Воздушные гимнасты» Дыхательная гимнастика с резким вдохом и резким выдохом: «Ладони», «Маяк»	«Серый кот», «Медведь и мед», «Найди предмет», «Зайцы и охотник»	Игровое упражнение «Одуванчики», «Солнышко»
Ноябрь	1-4	1.Ходьба с заданиями. 2.Бег с заданиями. 3.Корректирующая гимнастика упр. в и.п. лежа на спине: - «Я лежу, тихо в потолок гляжу...»; - «Потягивания»; - «Велосипед»;	«День и ночь», «Шалтай-болтай», «Мыши в кладовой», «Палочка-игралочка».	Релаксация под муз. сопровождение «На берегу моря»

		- «Рельсы»; - «Подними руку и согни ногу»; - Дыхательная гимнастика «Надуем шарик. В и.п. лежа на животе: -«Потягивания»; -«Лодочка»; -«Плечи-ладошки...» - «Бревнышки»; - «Кошечка» - Дыхательная гимнастика ««Вдыхаем и выдыхаем».		
Декабрь	1-4	1.Ходьба с заданиями. 2.Бег с заданиями. 3.Ритмика с малыми мячами и обручами. «Разноцветные горошины» - Танцевальные движения на месте, крутить в руках мяч. - И.п.- Приседать колени в стороны, голову наклонять вправо-влево, мяч вперед. - И.п.- сидя на полу, ноги врозь. Прокатывать мяч из руки в руку, наклоняясь в стороны. - И.п. – стоя, мяч в руках. Выставить правую ногу на пятку вперед, наклониться, мяч потянуть к ноге.	«Зоологические забеги», «Самолеты», «Котята и щенята», «Зайцы и волк»	Психогимнастика «Зима», «Северный полюс»

		Тоже с левой ноги. - И.п. – Подскоки вокруг обручей в одну сторону, держа мяч в руках, затем в другую. 4.Упр. Направленные на укрепление мышц стоп и формирование сводов голени. <i>Дыхательная гимнастика с элементами фонетической ритмики. «А-а-а-а», «О-о-о-о», «У-у-у-у».</i>		
Январь	1-4	1.Ходьба с заданиями. 2.Бег с заданиями. 3.Аэробика на фитболах: -«Я расту»; -«Силачи»; -«Мельница»; -«Колобок»; -«Горка»; -«Прятки»; -«Самолет»; -«Покатаемся»; -«Мостик»; -«Вверх-вниз»; -«Мой веселый звонкий мяч...» -<i>Дыхательная гимн.</i> «Гармошка», «Лопнем шарик».	«Догонялки на мячах фитболах», «Найди и промолчи», «Хвостики», «Палочка- игралочка»	Релаксация «Я на коврике лежу...»
Феврал ь	1-4	1.Ходьба с заданиями. 2.Бег с заданиями. 3.Ритмическая гимнастика «Восточная	«Повар и котятa», «Что изменилось?», «Хитрая лeса», «Курочка и цыплята»	Релаксация «Я спокоен...»

		гимнастика»: - «Кувшинчик»; -«Листочки»; -«Шарфик»; -«Цветочки- лепесточки»; -«Веер»; -«Змея»; -«Фонтанчик»; -«Волна»; -«Деревцо»; -«Парус и лодочка»; -«Натянутый лук»; -«Солнышко вращается»; -«Стекло»; -«Принцесса Востока». <i>-Дыхат. упр. с резким вдохом и выдохом «Ладони», «Насос»</i>		
Март	1-4	1.Ходьба с заданиями. 2.Бег с заданиями. 3.Стретчинг игровой на ковриках без предметов и с короткой веревкой. -«Потянись»; -«Наклонись...»; -«Маятник»; -«Бабочка»; -«Лягушка»; -«Ежик»; -«Потягушки»; -«Лодока»; -«Рыбки»; -«Горка»; -«Лентяи». <i>Дыхат. упр. с элементами фонетической ритмики: «Ы-ы-ы»,</i>	«Мишка бурый», «Орех-шишка», «Рыбки», «Продаем горшки»	Самомассаж с малыми шипованными мячами. Релаксация. «Волшебный сон».

		«Э-э-э», «Ё-ё-ё»		
Апрель	1-4	1.Ходьба с заданиями. 2.Бег с заданиями. 3.Ритмическая гимнастика (комплекс силовых упр.) «Богатырская сила» Комплекс корригирующей гимнастики (на ковриках)« <i>Червячки</i> » -«Червячки потягиваются»; -«Червячки поворачиваются с боку на бок»; -«Червячки смотрят на солнышко»; -«Червячки свернулись в колечко»; -«Червячки нежатся на солнышке» -Дыхательные упр. с элементами фонетической ритмики: «Ю-ю-ю», «И-и-и», «Я-я-я»	«Космонавты», «Найди и промолчи», «Мыши в кладовой», «Птички в гнездышках», «Паук и муха»	Психогимнастика «Поливаем цветочки», «Ручеек».
Май	1-4	1.Ходьба с заданиями. 2.Бег с заданиями. 3.Комплекс ритмической гимнастики с мячом. «Разноцветные горошки» 5.Комплекс игрового стретчинга с малыми деревянными палками «Волшебные карандаши» -«Волшебные	«Гном и грибы», «Найди свой домик», «Совушка», «Повар и котята»	Психогимнастика «Туристы». Самомассаж с тренажером «Су-Джок»

		палочки»; (упр. на спине) -«Молодые и старые карандаши»; -«Коробочка с карандашами»; -«Мы рисуем радугу»; -«Рисуем горку»; -«Рисуем жука»; -«Карандаши отдыхают»; -«Потягивания» (упр. на животе); -«Нарисуем лодочку»; -«Нарисуем рыбку»; -«Рисуем бревнышко»; -Дыхательные упр. «Трубочка»		
--	--	--	--	--

Перспективно - календарный план для детей 5-7 лет.

Месяц	№ занятия	Содержание занятия	Подвижные игры	Релаксация
Сентябрь	1-4	«Мой веселый, звонкий мяч!..» - <i>Ходьба с заданием.</i> - <i>Бег с заданием.</i> 1) Ритмическая гимнастика (упр. с малыми разноцветными мячами) «Разноцветные горошины»; 2) Упражнения с большими мячами, с бегом (бросание вдаль, прокатывание в цель, отбивание в пол, подкидывание вверх); 3) Упражнения на фитболах: - «конные прогулки»; - «прыжки на месте»; - «ковбои чистят обувь»; - «прокати нас лошадь»; - «ходьба на руках вперед-назад» (лежа на фитболе)	«Скачка на лошадях», «Ковбои» (на фитболах), «Хвостики», «Поймай за хвост дракона»	«На полянке» И.п. Лежа на спине, руки вверх, вытянуться (постепенно сесть, руки вытянуть в стороны, над головой, поднести ладоши к лицу - вдохнуть и выдохнуть воздух) «Белый одуванчик приземлился тут. Забери наш мячик, Дай нам парашют...»
Октябрь	1-4	- <i>Ходьба с заданием.</i> - <i>Бег с заданием.</i> ОФП. Упражнения со стульями. 1. Упражнения на стульях 2. Поочередное выведение руки в сторону, упираясь на стул. 3. «Пловцы» - лежа на стуле, имитировать плавание руками вперед, затем назад.	«Хвостики», «Шишка, елка, сноп», «Обезьянь и бега», «День и ночь»	«Прогулка по осеннему лесу» И.п.- Лежа на спине, руки вдоль туловища. Под релаксационную музыку выполнять действия по словесной инструкции педагога.

		4. «Наклоны» стоя сзади стула, наклоняться вперед, доставая пол, возвращаясь в и.п. 5. «Наклоны в стороны» сидя на стуле, наклоняться вправо-влево с замахом рук в сторону. 6. «Группировка» обнять руками ноги, поджимая их, голову прижать к коленям. 7. «Скалолазы» - стоя напротив стула, хват за его края, ноги упираются на носки. Поочередное подтягивание колен до уровня груди. 8. «Прыжки» - и.п. тоже, прыжки вправо-влево на двух ногах. 9. Игровое упр. «Займи стул» Бег вокруг стульев. По сигналу: «Займи место», дети садятся на стулья, ноги оставляют на вису и выполняют упр. «Велосипед» (счет от 5 до 10 на увеличение) Лазание по-пластунски; - «Рачок» ходьба вперед спиной упираясь на ладони и стопы; - Прыжки вверх способом перешагивания через препятствие; - Прыжки вверх на двух		
--	--	--	--	--

		ногах через препятствие. Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед.		
Ноябрь	1-4	Ходьба с заданием (используя дорожки здоровья и массажные коврики) - Бег с заданием. - Ходьба с дыхательным упр. Корригирующая гимнастика (упр. в и.п. лежа на спине): - «Я лежу, тихо в потолок гляжу...»; - «Потягивания»; - «Велосипед»; - «Рельсы»; - «Подними руку и согни ногу»; - Дыхательная гимнастика «Надуем шарик. (В и.п. лежа на животе): - «Потягивания»; - «Лодочка»; - «Плечики-ладошки...» - «Бревнышки»; - Дыхательная упр. в и.п. лежа на животе, руки сжаты кулак, поставлены друг на друга «Вдыхаем и выдыхаем»; - «Кошечка злится, кошечка ласкается». Дыхательные упр. с резким вдохом и резким выдохом «Ладошки»,	"Машина едет – «Стоп!», «Палка догонялка », «Удочка», «Займи место!»	"Солнышко садится за горизонт"

		«Насос».		
Декабрь	1-4	<i>Ходьба с заданием</i> <i>(используя дорожки здоровья и массажные коврики)</i> - <i>Бег с заданием.</i> - <i>Ходьба с дыхательным упр.</i> <i>Аэробика без предметов.</i>	«Путаница», «Флажок», «Пень», ёлка, сноп»	«Я отдыхаю», «Северный полюс»
		- С перекатом с пятки на носок на месте; - Стоя на носках – полу присед, руки на поясе, чередуя руки в стороны; - и.п.-о.ст., шаг вперед, руки вверх, шаг назад, опустить руки вернуться в и.п.; - и. п. –о.ст., шаг вправо, руки в стороны, приставить ногу, руки опустить, тоже шаг влево. - и.п. – ст. ноги врозь, руки согнуты. Шаг вперед с наклоном, наклонить плечо тоже вперед, в и.п. Тоже с др. ноги и др. плеча.; - и.п. – ст. ноги врозь, руки на поясе, круговые вращения туловища вокруг себя , на месте вправо, тоже влево. - и.п. - о.ст., руки согнуты. Выпады вправо, влево, чередуя ноги, вперед, назад. - Упр. «Танцующий		

		верблюду» и.п. – о.ст., руки согнуты. Энергичные перекачивания стопы с пятки на носок, с носка на пятки. <i>Дыхательная гимнастика с элементами фонетической ритмики.</i> «А-а-а-а», «О-о-о-о», «У-у-у-у».		
Январь	1-4	«Зверобика» - Прыжки вперед-назад с хлопками над головой; - игровое упр. "Раки прячутся"; - «Обезьянки резвятся»; - «Котятки»; - «Тигрята»; - «Крокодилы»; - «Змейки»; - «Зайцы-прыгуны»; - «Ленивцы». Силовые упр. с набивным мячом. <i>Дыхательная гимнастика</i> «Самолет», «Насос»	"У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч", «Третий лишний», «Хвостики»	«Я отдыхаю», «Лентяи».
Февраль	1-4	Ходьба с заданием - Бег с заданием. - Ходьба с дыхательным упр. Аэробика на фитболах. -«Я расту»; -«Силачи»; -«Мельница»; -«Колобок»; -«Горка»; -«Прятки»; -«Самолет»;	"Веселая зарядка", "Тихо-громко", «Невод»	Релаксационное упражнение «Мы растём!», «Сон на берегу моря»

		-«Покатаемся»; -«Мостик»; -«Вверх-вниз»; -«Сожжем мяч»; -«Мой веселый звонкий мяч...»; -Дыхательное упр. «Лопнем шарик»; «Потянулись-выросли...»		
Март	3-4	- <i>Ходьба с заданием.</i> - <i>Бег с заданием.</i> - <i>Ходьба с востанавливанием дыхания.</i> <i>Ритмическая гимнастика «Друзья буратино» (предварительное чтение художественной литер. «Золотой ключик»)</i> - «Ознакомление с домом папы Карло»; - «Удивление, куда же мы попали»; - «Позовем друзей»; - «Мальвина пришла»; - «Пьеро»; - «Карабас Барабас в погоне»; - «Буратино дразнится»; - «Кот Базилио»; - «Лиса Алиса»; - «Черепашка Тортилла спешит на помощь»; - «Лягушки»; - «Артемон»; - «Букварь Буратино». <i>Упр. направленные на коррекцию и профилактику</i>	"Удочка", «Охотник и утки» "Леший", «Липкие пеньки»	Релаксационное упражнение «Посеем семечко и вырастим цветок», «Волшебный сон»

		плоскостопия, а так же формирования правильной ходьбе. - По дорожкам здоровья, - По массажным коврикам; - и.п. – сидя на ковре. Захватить пальцами ноги пробку и переложить на другую сторону. Затем повторить с другой ногой. - Игровое упр. «Кто дальше кинет пробку» В и.п. стоя, зажать пробку пальцами стопы. По сигналу – кинуть пробку в даль. <i>Дыхат. упр. с элементами фонетической ритмики: «Ы-ы-ы», «Э-э-э», «Ё-ё-ё»</i>		
Апрель	1-4	Ходьба с заданием. - Бег с заданием. - Ходьба с восстанавливанием дыхания. Корректирующая гимнастика для осанки в и. п. лежа на спине. - «Потягивания, чередуя с расслаблением»; 1) 1 – кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперед согнутую в коленном суставе под углом 90 градусов. 2- и.п. 3-4 - то же с правой ногой;	«Обезьянки»	«>>»

		3) сч.1-поднять левую прямую ногу по углом 45 градусов над полом, руки вперед. сч. 2- и.п. сч. 3-4 – тоже с правой ногой; 4) сч. 1-2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч. Сч.3-4 – в и.п. 5) И.п.- лежа на спине, руки под головой. сч. 1- поднять левую прямую ногу до угла 45 градусов. Сч.2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 градусов в коленном и т/б. суставах. Сч. 3-4- и.п. сч. 5-8- то же меняя ноги. (Поворот со спины на живот с прямой спиной) 6) Дыхательное упр. И.п. – лежа на животе, подбородок на кулаках, поставленных друг на друга. 7) И.п. – лежа на животе, кисти под подбородком, ноги на ширине плеч. Сч. 1- поднять плечи. Сч.2- кисти к плечам, свести лопатки. Сч.3 – удерживать положение. Сч.4- и.п. 8) И.п. - лежа на животе, кисти под подбородком.Сч.1 – ноги врозь. Сч. 2- и.п. сч.3 – поднять левую ногу. Сч. 4 – и.п. сч. 5-8 – то же с		
--	--	---	--	--

		правой ногой. 9) И.п. - лежа на животе, руки вверху чуть шире плеч. Сч. 1- поднять левую ногу и правую руку. Сч.2- и.п. сч. 3- 4- то же, чередуя руку и ногу. 10) И.п. – лежа на животе, кисти под подбородком. Сч. 1- поднять лев. Ногу и плечевой пояс. Сч.2- кисти к плечам, свести лопатки. Сч.3- удерживать положение. Сч.4 –и.п. Тоже с правой ноги. 11) Дыхательное упр. И.п. – лежа на животе, подбородок на кулаках, поставленных друг на друга. 12) Упр. «Кошечка злится и ласкается»		
Май	1-4	<i>Ходьба с заданием.</i> <i>- Бег с заданием.</i> <i>- Ходьба с восстанавливаем дыхания.</i> <i>Комплекс упр. с эспандером.</i> 1)И.п.- Эспандер находится перед грудью в согнутых руках. Плавно развести руки в стороны, преодолевая сопротивление резинки. 2)И.п.- Эспандер также находится перед грудью,	«Третий лишний», «Мышеловка», «Палка догонялка», «Солнце, воздух, вода»	Релаксация на ковриках «У моря...». Упражнения с тренажером «Су-Джок»

		руки согнуты перед грудью. Отвести поочередно руку в сторону. 3)И.п.- Перевести руки с эспандером за лопатки, ладонями вперед. Растянуть резину эспандера и выпрямить руки в стороны. 4)И.п.- Руки, согнутые в локтях находятся за спиной. Отвести правую руку в сторону и выпрямить ее, то же в другую сторону. 5)И.п.- Прodeв в ручку эспандера ногу, а другую ручку держать рукой, развернув ладонь к себе, при этом туловище будет находиться в небольшом наклоне. Растягивая резинку выпрямиться, а затем принять и.п. 6)И.п- Руки с эспандером поднять над головой, ладонями наружу. Растягивая эспандер развести руки в стороны, не сгибая их. 7)И.п.- правая нога в ручке эспандера, а другая ручка в правой руке, развернув ладонь к себе. Согнуть руку так, чтобы ручка эспандера прижалась к плечу. То же выполнить левой рукой и левой ногой. 8)И.п. - эспандер за		
--	--	---	--	--

		спиной так, чтобы правая рука была согнута вверх, а левая опущена вниз. Плавно разгибать правую руку вверх, то же самое в другую сторону. 9)И.п.- Сидя на полу, одна ручка эспандера одета на согнутую ногу, а другая на руку, согнутую в локте, ладонь повернута к плечу. Разогнуть ногу, не опуская руку вниз. 10)И.п- Сидя на полу, эспандер держать двумя руками, а резинку натянуть на стопы ног. Плавно разогнуть ноги, преодолевая сопротивление, затем вернуться в и. п. 11)И.п.- Эспандер находится перед грудью либо за плечами. Выполнить поворот в сторону. При этом растягивать эспандер в стороны. <i>Дыхательная гимнастика с элементами фонетической ритмики «А-а-а-а», «О-о-о-о», «У-</i>		
--	--	---	--	--

		у-у-у».. «Ю-ю-ю», «И-и-и», «Я-я-я»		
--	--	---	--	--

Список используемой литературы:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Практическое пособие, 2002 год;
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
6. Двигательная активность ребенка в детском саду. Рунова М.А. - М., «Мозаика-Синтез», 2000.
7. Танцы на мячах» Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.-СПб., 2008.
8. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. – СПб., 2011.
9. Осанка и физическое развитие детей.-Потапчук А.А., Дидур М.Д. СПб.: - Речь, 2001.
10. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
11. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7 лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015 г.
12. Учебно-методическое изд. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» О.Н. Моргунова – г. Воронеж, 2007 г.
13. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ О.Н. Моргунова – г. Воронеж, 2005 г.