

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида
№ 31 «Красная шапочка»

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
от «02»09.2024г.
протокол № 186

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 31 Красная
шапочка»
И.Р.Шагеева

*Дополнительная
образовательная программа
по физическому развитию для детей 5-7 лет
«Фитнесинки»*

Составитель: инструктор по физкультуре
Шамсутдинова НЮ.

г. Набережные Челны

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
---	-----------------------	------

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	
	Цели и задачи реализации программы	
	Принципы и подходы к формированию общеобразовательной программы	
	Возрастные особенности физического развития детей 5-7 лет	
	Планируемые результаты освоения программного материала	
	Диагностика	
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Содержание образовательной деятельности	
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	
	Методы физического развития	
	Средства физического развития	
2.	Календарно - тематическое планирование	
	Взаимодействие с родителями	
	Взаимодействие с педагогами	
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
	Материально техническое обеспечение	
	Список литературы	
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3	

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, фитбол - гимнастика, степ-аэробика, нейроигры, оздоровительные системы упражнений: дыхательная гимнастика, элементы детской йоги, и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста в детском саду. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Детский фитнес – это не что иное, как необычные, интересные, музыкальные, а главное общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Именно там закладываются и правильная походка, и красивая осанка. А так же творческая, эмоциональная и физическая. Множество разнообразных упражнений в движении позволяет совершенствовать двигательные навыки детей. Развивают мышечное чувство и пространственную ориентировку под ритмическую музыку. Дети получают максимум положительных эмоций и потрясающий тренировочный эффект. Это отличное время препровождение, возможность выплеснуть свою энергию с пользой, освоение жизненно необходимых навыков и умений.

Программа «Детский фитнес» имеет физкультурно-оздоровительное направление и разработана как программа дополнительного образования и реализуется в работе спортивного кружка «Фитнесинки» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №31 «Красная шапочка».

Отличительные особенности данной образовательной программы в этой области заключаются в том, что специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена на упражнения со степами, на ковриках, с фитболом, а также различные акробатические упражнения, танцевально- ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно- воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка, способствует усилению логического единства учебно- воспитательного процесса и воздействует на формирование у детей координации движения. Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно- сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Данные виды движений способствуют совершенствованию психомоторных способностей: развивает ориентировку в пространстве, скоростно-силовые и координационные способности, содействуют развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания.

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: Создать условия для формирования у детей среднего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через организацию кружка «Фитнесинки».

Задачи Программы.

1. Обучающие:

- овладение детьми основ степ - фитнеса.
- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;

- обучить элементарным двигательным навыкам, добиваясь простоты, естественности и выразительности исполнения упражнений на степе;
- научить различать направления фитнеса (классический фитнес, степ – аэробика, упражнения с фитболом).

2. Развивающие:

- Развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
- Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Развитие творческих способностей.

3. Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия.

1.3 Принципы физического развития:

Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип осознанности и активности – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

Принцип последовательности – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

Принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

Принцип доступности и индивидуализации – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе лично-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования) – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

Принцип разнообразия физических упражнений - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена

вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДО по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

Сформулированные выше принципы безусловно носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Учебные группы составлены в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся. Группа по детскому фитнесу формируется из детей 4-5 лет средней группы детского сада. Минимальная наполняемость групп — 15 человек. Количество тренировочных занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия — 20 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

1.4 Возрастные особенности физического развития детей

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений,

выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях

1.5 Планируемые результаты

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке «Фитнесинки» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сформированности точного, уверенного выполнения элементов аэробики, игрового стретчинга, упражнений на тренажерах в заданном темпе и ритме.

- Проявление положительной мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.
- Проявление воспитанниками самостоятельности, инициативы в двигательной деятельности, развитие воображения.
- у детей сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни, видов детской деятельности.

К концу обучения воспитанник умеет:

- -знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- -выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание)
- выполнять основные элементы в степ-аэробике
- вырабатывать точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

1.6. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Физическое развитие является важным критерием оценки состояния здоровья детей, так как позволяет выявить особенности роста, созревания и гармоничность развития ребёнка.

При оценке физического развития ребёнка учитываются качественные стороны его двигательных возможностей: выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. В начале и в конце учебного года (октябрь, май) проводится плановая диагностика освоения физических качеств у

детей, результаты которой используется для оценки эффективности работы кружка. Кроме того, к концу учебного года дети должны правильно и последовательно выполнять упражнения. Показатели эффективности работы кружка служит индекс здоровья и снижения уровня заболеваемости детей.

Автор методики диагностирования: Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. (Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников. Практическое пособие, разработанное на основе опыта работы специалистов врачебно– физкультурного диспансера; адресовано педиатрам, врачам ЛФК, педагогам физвоспитания).

Прежде чем приступить к занятиям оздоровительно-профилактической гимнастики, необходимо проверить возможности детей с помощью тестов. Приведенные тесты позволяют легко и быстро оценить физическое развитие, физическую подготовленность ребёнка, уровень адаптации к физическим нагрузкам, и на основе этих данных способствовать гармоничному морфологическому и функциональному развитию детей, совершенствовать их адаптационные возможности, без чего невозможны оптимальный рост и развитие. Тестирование позволяет определить состояние мышц и суставов, выявить, какие отделы развиты слабее других. Это обеспечивает выбор наиболее подходящей для данного уровня подготовленности, физической активности и разработки для ребёнка индивидуальной программы занятий. По результатам тестирования, проводимого в начале и в конце учебного года, можно провести сравнительный анализ показателей, проследить динамику.

Тестирование физических качеств включает в себя:

- статическую выносливость мышц живота;
- динамическую выносливость мышц живота;
- гибкость;
- координацию.

Описание и требования к выполнению тестов

Статическая выносливость - физическое качество, при развитии которого используются упражнения, выполняемые без движения, то есть с точки зрения механики работа не выполняется.

Тест для мышц живота (статическая выносливость)

Статическая выносливость мышц живота оценивается по времени удержания прямых ног под углом 45° в положении «лёжа на спине». Время удержания ног в таком положении отсчитывается по секундомеру с момента расположения их под соответствующим углом к поверхности пола и до момента опускания ног в исходное положение. В среднем оно равно 40-60 сек.

Динамическая выносливость - физическое качество, при развитии которого

используются упражнения, выполняемые в движении.

Тест для мышц живота (динамическая выносливость)

Тест для мышц живота заключается в подсчёте числа подъёмов туловища в сидячее положение из положения «лёжа на спине» за 60 сек. На протяжении всего теста руки должны быть «в замке» за шеей. В среднем оно равно 15 раз.

Гибкость

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Максимальная амплитуда движений в суставе служит мерой определения гибкости, и оценивают её в сантиметрах или градусах. При оценке гибкости по измерению степени наклона туловища вперёд из положения «стоя» ребёнок встаёт на скамейку, наклоняется вперёд до предела (ноги прямые), стараясь опустить руки как можно ниже. С помощью сантиметровой ленты измеряют расстояние от края скамейки до кончиков пальцев. Вверх от края скамейки результат определяется со знаком «минус», вниз - со знаком «плюс». Для детей дошкольного возраста хорошим показателем гибкости является опускание рук ниже края скамейки на 5-8 см.

Координационные способности

Высокий уровень развития координационных способностей предполагает, что ребёнок умеет выполнять точно сложные движения, быстро перестраивает двигательную деятельность при изменении внешних условий.

Степень координационных возможностей характеризуют следующие показатели:

- точность выполнения движений;
- устойчивость движения и поз.

Оценка координационных способностей: метание мяча диаметром 15 см в стенку с расстояния 1 м в течение 30 секунд. Засчитывается число пойманных мячей.

Наименование	Описание тестов	Требование к тестированию
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке, наклоняясь вперед до предела (ноги прямые), стараясь опустить руки как можно ниже.	Измеряется расстояние с помощью линейки от края скамейки до кончиков пальцев. Вверх от края скамейки результат со знаком "минус", вниз - со знаком "плюс".
Динамическая выносливость мышц брюшного пресса	Сгибание туловища из И.п. – лежа на спине, руки «в замке» за головой, ноги фиксируются	Подсчитывается количество подъемов туловища в сидячее положение за одну минуту (норма: 15-20 раз)

Статическая выносливость мышц брюшного пресса	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Оценивается по времени удержания прямых ног под углом 45 (время удержания в среднем 40-60 сек)
Координационные способности	Метание мяча диаметром 15 см в стенку с расстояния 1м в течение 30 секунд	Засчитывается число пойманных мячей

II Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности

Основной целью нашей программы «фитнесинки» является воспитание здорового ребенка, развитие двигательных способностей. В программе объединены разнообразные подходы и рекомендации различных авторов для решения данных проблем. Превышением требований данной программы в авторской программе «Малыши-крепыши» является использование нетрадиционных форм организации физкультурно-спортивно-оздоровительной работы с детьми 4-5 лет.

Основными разделами, включенными в программу «Малыши крепыши», являются:

- степ-аэробика;
- упражнения на спортивных тренажерах;
- элементы игрового стретчинга;
- подвижные игры;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- «школа мяча»;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на расслабление.
- аэробика
- развитие больших мышечных групп.
- увеличение количества упражнений на растяжку.
- дается больше упражнений для работы в паре.
- выполнение упражнений на степе, с фитболом.
- нейроигры

Раздел «Аэробика» состоит из физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение - шаги, прыжки, подскоки, ходьба, бег, с движениями рук, туловища.

В раздел «Степ-аэробика» входят ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку.

Раздел «Упражнения на спортивных тренажерах» направлен на овладение детьми комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Упражнения выполняются на тренажерах простого и сложного типа.

Раздел «Подвижные игры» направлен на развитие физических качеств занимающихся: быстроты, ловкости, выносливости, на воспитание инициативы, творчества в движениях, на формирование умения ребенка разнообразно использовать собственный двигательный опыт.

Раздел «Школа мяча» включает упражнения с мячом различного объема, которые увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, развивают ловкость, ориентировку в пространстве.

Раздел «Упражнения для профилактики плоскостопия» состоит из игр и упражнений на укрепление мышц и связок стопы, на снятие мышечного напряжения со стопы после нагрузки.

Раздел «Игровой стретчинг» основан на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел «Упражнения на расслабление» основывается на игровых упражнениях, которые позволяют занимающимся отдохнуть, восстановить силы в конце занятия и направлены на улучшение психических функций, активизацию памяти, воображения, внимания, образного мышления.

Одной из обязательных составляющих занятий является введение в них специальных оздоровительных мероприятий: это бег в медленном темпе, развивающий выносливость, циклические движения, которые должны составлять не менее 2\3 предлагаемого двигательного материала. Проведение занятий сочетается с элементами дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений для развития мелкой моторики, релаксации, гимнастики для глаз, упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия и др. Не менее важно создавать особый эмоционально-психологический фон, давать детям почувствовать, что они ловкие, сильные, красивые, показывать свою явную заинтересованность их успехами.

2.2 Формы, способы, средства реализации программы

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Оздоровительная гимнастика различных видов в игровой и доступной форме.
2. Аэробика
3. Степ-аэробика.
4. Сюжетно-игровые занятия.
5. Сюжетно-двигательные композиции.
6. Художественная гимнастика, акробатика.
7. Ритмопластика.

8. Соревнования, развлечения, выступления.
9. Совместные тренировки с родителями.
10. Беседы познавательного характера.
11. Упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений
12. Упражнения на развитие равновесия и координации
13. Дыхательная гимнастика
14. Точечный массаж и самомассаж
15. Упражнения на релаксацию
16. Пальчиковую гимнастику
17. Дорожки здоровья
18. Профилактику глазных заболеваний.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий.

2.3 Методы реализации программы

1. Наглядные (показ педагога, пример, помощь);
2. Словесные (описание, объяснение, показ название упражнений);
3. Поточный (один за другим выполняют упражнения);
4. Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
5. Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру)
6. Круговая тренировка: Разновидности круговой тренировки:
 - по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
 - по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
 - по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

Алгоритм фитнес - занятия:

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с разминки ч, затем следует основная часть(аэробная , подвижная игра) и в конце - заключительная.

Структура фитнес занятия

Части занятий	Время	Нагрузка	Вид упражнений
Разминка	3-5 мин	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др.).	Ходьба, стретчинг, дыхательные упражнения
Аэробная часть	8-10 мин	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег.	Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, подскоки, подвижные игры с прыжками, бегом, эстафеты. Танцевальные ритмические упражнения, включающие в работу крупные группы мышц.
Подвижная игра	2-4 мин	Игра средней и высокой подвижности	Игра с бегом, лазаньем, ползанием, метанием и т.д.
Партерные упражнения	2-4 мин	Упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа.	Упражнения на укрепление мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, развитие гибкости
Заключительная часть	3 мин	Упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные упражнения. Стретчинг

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния

(танцевальные и т.п.), игровой массаж, дыхательные упражнения, элементы йоги, дорожки здоровья, игропластика, профилактику плоскостопия, осанки, глазных заболеваний.

2.4 Взаимодействие с родителями по реализации программы

№ п/п	Мероприятие
1.	Знакомство родителей с программой (печатный материал)
2.	Участие на родительских собраниях (презентация программы)
3.	Анкетирование родителей
4.	Оформление фото – выставки с занятия кружка
5.	Размещение информации на сайте ДОУ
6.	Проведение открытых занятий кружка
7.	Проведение праздников и развлечений занятий кружка
8.	Совместные занятия кружка родителей с детьми
9.	Дни открытых дверей
10.	Консультирование родителей

2.5. Взаимодействие с педагогами по реализации программы

№ п/п	Мероприятие
1.	Знакомство с содержанием программы, презентация
2.	Организация анкетирования родителей
3.	Организация совместных мероприятий с родителями
4.	Совместная подготовка фото- выставки для родителей

Календарно- тематическое планирование

октябрь

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 часа	1 неделя	1	«Сила, здоровье, красота» - вводное занятие	1. Научить различать направления фитнеса (классический фитнес, степ – аэробика, упражнения с фитболом). 2. Беседа с детьми о правилах поведения при выполнении упражнений на ступах, фитболах. 3. Дать понятия о стретчинге - развитие гибкости, эластичность мышц, подвижность в суставах. Формировать опорно - двигательный аппарат и правильную осанку 4. Развивать ловкость в игре, повторить упражнения для развития гибкости
1 час	2 неделя	2	Диагностика	Тестирование физических качеств (гибкость, сила мышц брюшного пресса, координация).
1 час	3 неделя	3	«Игровые катаята» - игровой стретчинг	1. Оптимизировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата (упражнение на ощущение правильной осанки, упражнения для мышц брюшного пресса, комплекс упражнений для профилактики плоскостопия)- стретчинг 2. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве на зрительные ориентиры 3. Дыхательное упражнение «Кошечка» 4. П/и: «Весёлые прятки» с использованием фитболов
1 час	4 неделя	4	"Лесенка - чудесенка"- обучение базовым шагам	1. Обучение умению сохранять равновесие, стоя на ногах на ступе. 2. Развитие мышечной силы ног. 3. Упражнения на равновесие в пространстве, используя разные варианты двигательных действий детей. 3. Формировать правильную осанку, культуру движений 4. Развивать у детей силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, координационные способности. 4. Подвижная игра "Передай мяч" Игра м/п "Найди и промолчи" 5. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умение согласовывать движения с музыкой. .

Календарно- тематическое планирование

ноябрь

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 час	1 неделя	5	Занятие с фитболами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. 2. Обучить правильной посадке на фитболе. 3. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). 3. Познакомить с правилами работы с большим мячом. 4. Укреплять мышцы спины, живота. 5. Формировать у детей правильную осанку 6. Подвижная игра: «Мишка бурый» 7. Стретчинг
1 час	2 неделя	6		<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с элементами игры в баскетбол; историей его возникновения . 2. Разучивать простейшие элементы техники игры в баскетбол: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в движении; броски и ловля мяча; броски мяча в баскетбольную корзину. 3. Способствовать развитию координаций движений, глазомера, быстроты и ловкости. 4. П/и «Попади в корзину»
1 час	3 неделя	7	Ритмическая гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения по фразам. 2. Упражнять в подлезании под дуги правым и левым боком, в передвижении с опорой на ноги впереди или на руки сзади за спиной, в ползании по гимнастической скамейке на животе, в перепрыгивании через предметы боком. 3. Упражнять в беге в рассыпную быстрым темпом с ловлей и увёртыванием. 4. Развивать внимание, волю, память, выносливость, координацию способностей. 5. Воспитывать интерес к спорту.
1 час	4 неделя	8		<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику ходьбы по ребристой доске с мешочком на голове, прокатывание мяча двумя руками, попадание мяча в цель, приставного шага по канату; 2. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;. 3. Формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться; - телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приёмы сравнения с животными; 4. Содействовать формированию представления о строении тела человека и функционировании основных органов и систем организма, обратив особое внимание на взаимосвязь физических и психических функций организма.

Календарно- тематическое планирование

Декабрь

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 час	1 неделя	9	«Пингвины на льдине»- занятия с фитболами	<ol style="list-style-type: none"> 1.Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..) 2.Закрепить посадку на фитболе. 3.Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность. 4.Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. 5.Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. 6.Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. 7. Подвижная игра «Пингвины на льдине»
1 час	2 неделя	10	Занятие тренировка «Волшебная ленточка»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Учить детей удивляться, очаровываться предметом и действием с предметом. 2. Развивать умственные способности при решении двигательных задач. 3. Закреплять выполнения упражнений с лентами, используя различные нетрадиционные варианты. 4. Развивать у детей ловкость, быстроту, прыгучесть. 5. Учить снимать мышечное напряжение с помощью массажа.
1 час	3 неделя	11	Школа мяча «Футбол, футбол!»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с игрой в футбол, историей её возникновения. Формировать простейшие технико- тактические действия с мячом; ведение, удар; передача мяча, обводка. 3.Игровые упражнения с мячом. 4. Игра по простейшим правилам в футбол. 5. Развивать координацию, выносливость, быстроту, ловкость.
1 час	4 неделя	12	Круговая тренировка: «Озорные котята»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в ползанье на животе (по-пластунски) под низко натянутой веревкой; в ползанье на четвереньках в сочетании с подползанием под дуги; в ползания по скамейке на животе, подтягиваясь руками; 2. Развивать силу мышц рук; координацию движений, ловкости, гибкость – девочки; силу мышц ног - мальчики. 3. Воспитание чувства ответственности за правильное выполнение заданий, самостоятельности, доброго отношения друг к другу 4.П/и «Земля, вода, воздух»

Календарно- тематическое планирование

Январь

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 час	1 неделя	13	«Хочу всё знать о зимних видах спорта!»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Сформировать у детей представление о зимних видах спорта. 2. Обобщать знания об основных элементах техники спортивных игр и спортивных упражнений, правила спортивных состязаний, видах спортивного инвентаря, одежды и обуви. 3.Развивать познавательные интересы. 4. Воспитывать любовь к спорту, желание заниматься зимними видами спорта. 5.Эстафеты и спортивные игры по желанию детей.
1 час	2 неделя	14	Занятие фитболом	<p>Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу. Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.</p> <p>Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.</p> <p>Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.</p> <p>Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>
1 час	3 неделя	15	Занятие на спортивных комплексах и тренажёрах	<ol style="list-style-type: none"> 1.Закреплять навыки ходьбы и бега по команде, «Занимательная разминка » 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе по верёвке приставляя пятку одной ноги к носку другой, прыжки на двух ногах на мягкий мат. 3.Учить влезать на гимнастическую стенку со страховкой , не выше 4 ступеньки. 4.Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки. 5. П/и «Кто попадёт в цель» 6. Коммуникативная игра «Дрозд»

1 час	4 неделя	16	Сюжетно- игровое занятие «Зимние забавы»	<p>1.Продолжить упражнять в ходьбе и беге, способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>2. Упражнять в динамическом равновесии, в ползании на низких четвереньках, в беге змейкой, в метении правой и левой рукой в даль «Снежки», в подбрасывании и ловле мяча двумя руками.</p> <p>3. Развивать координацию речи с движением, общую и мелкую моторику: точечный массаж «Мороз»</p> <p>4. П/и «Сугробы», «Вылепи снеговика»</p>
-------	-------------	----	---	---

Календарно- тематическое планирование

Февраль

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 час	1 неделя	17	Занятие с использованием здоровьесберегающих технологий «Путешествие Капитошки»	<p>1.Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; содействовать профилактике плоскостопия, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания;</p> <p>2.Развивать мышечную силу и координационные способности; снимать эмоциональное напряжение; содействовать расслаблению всех дыхательных и других мышц организма;</p> <p>3. Формировать навыки выразительности, пластичности, танцевальных движений;</p> <p>4. Воспитывать умения эмоционального выражения раскрепощенности;</p> <p>5.П/и: «Гуси-гуси»</p>
1 час	2 неделя	18	Занятия с фитболом	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. • Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. • Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. • Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. • Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. • Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

1 час	3 неделя	19	Спортивное развлечение «Богатырские сражения»	<p>1. Знакомство с русскими народными традициями ;с праздником – День защитника Отечества;</p> <p>2. Развивать стремление детей к совершенствованию физических и нравственно-волевых качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота, активность, сочувствие и помощь другим людям).</p> <p>3. Игровые упражнения: «Проползи через туннель», «Пройди через лесную чашу», «Меткий стрелок».</p> <p>4.Создавать условия для положительных эмоций от участия в соревнованиях.</p>
1 час	4 неделя	20	«Полоса препятствий» «Спортландия»	<p>1.Совершенствовать у детей навыки ходьбы и бега в колонне по одному.</p> <p>2.Продолжать учить детей перестраиваться в две колонны через центр.</p> <p>3.Учить детей ходить по гимнастической скамейке прямо и на середине выполнять «ласточку».</p> <p>4.Продолжать совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>5. Закрепить умение прыгать на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперёд, подлезать под дугу боком.</p> <p>6. Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.</p>

Календарно- тематическое планирование

Март

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 час	1 неделя	21	Степ-аэробика с элементами фитбола по мотивам русской народной сказки «Теремок»	<p>1.Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий.</p> <p>2. Формировать правильную осанку.</p> <p>3.Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умению согласовывать движения с музыкой на степах.</p> <p>4.Развивать силу, выносливость, быстроту, ловкость, координационные способности на фитболах.</p> <p>5.Формировать у воспитанников потребность в физическом совершенствовании.</p>
1 час	2 неделя	22		<p>1.Укрепление здоровья детей дошкольного возраста</p> <p>2. Закрепить умения и навыки, приобретенные на занятиях.</p> <p>3. Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию в упражнениях, бега, прыжках, метании.</p> <p>4. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, здоровому образу жизни.</p>

1 час	3 неделя	23	Занятие с фитболом	<p>Совершенствовать технику упражнений с фитболом.</p> <p>Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.</p> <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.</p> <p>Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.</p> <p>Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p>
1 час	4 неделя	24	День открытых дверей Фитнес для детей и родителей	<p>1. Приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни, способствовать укреплению здоровья, повышению двигательной активности детей и взрослых посредством игр и упражнений с мячом.</p> <p>2. Совершенствовать у детей технику владения мячом: ведение мяча одной рукой, бросание и ловля мяча, передача мяча в паре из разных исходных положений, ведение мяча ногой.</p> <p>3. Прививать интерес к играм с элементами спорта.</p> <p>4. П/и «Кто первый», «День ночь» - с мячом.</p>

Календарно- тематическое планирование

Апрель

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 час	1 неделя	25	Занятие с элементами ЗОЖ: «Город «Узнавай – ка»	<p>1. Формирование у детей навыков ЗОЖ: самомассаж, профилактика плоскостопия;</p> <p>2. Повышение двигательной активности;</p> <p>3. Развитие физических качеств: гибкости, координации движений, выносливости;</p> <p>4. Воспитание у детей оптимизма и жизнерадостность.</p>

1 час	2 неделя	26	Сюжетное занятие «Школа космонавтов»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Закреплять умение подбрасывать мяч и ловить его после подбрасывания. 2. Продолжать развивать у детей координацию, ловкость, выносливость. 3. Поддерживать у воспитанников интерес к двигательной деятельности. 4. Тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы позвоночника.
1 час	3 неделя	27	Занятие с элементами дыхательной гимнастики «Путешествие в страну Носарию»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать прививать навык правильного дыхания; 2.Прививать навык самомассажа; укреплять мышцы стоп 3. Упражнять в беге спиной вперёд; 4.Развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры с пролезанием в обруч боком; 5.Развивать внимание, глазомер, ловкость, быстроту; 6.Отрабатывать технику метания в вертикальную цель, навык энергичного отталкивания двумя ногами от земли, в прыжках из обруча в обруч; 7. Закреплять навык пролезания в обруч боком.
1 час	4 неделя	28	С использованием нестандартного оборудования «Играем в городки»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать у детей навыки ходьбы и бега в колонне, тоже меняя направление по сигналу. 2. Ознакомить детей с физическими свойствами городка. 3. Упражнять в прицеливании и броске мяча, палки двумя руками снизу. 4. Развивать способность запомнить и повторить построенную из городков фигуру. 5.Способствовать профилактики плоскостопия. 6.Игровое задание: «Пингвины», «Возьми городок»

Календарно- тематическое планирование

Май

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
--------------	----------------	-----------	--------------	------------------------

1 час	1 неделя	29	«Путешествие в зоопарк»-занятие - фитбол	<p>1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию;</p> <p>2. Укреплять различные группы мышц(рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп);</p> <p>3. Формировать и укреплять осанку;</p> <p>4. Увеличивать гибкость и подвижность суставов;</p> <p>5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким;</p>
1 час	2 неделя	30		<p>1. Упражнять в прыжках в длину с места, закрепить навык ходьбы по ограниченной площади; упражнять в выполнении переворотов кругом в и.п. лежа на спине «бревнышки»; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; упражнять в лазании по гимнастической стенке с пролета на пролет произвольно и спуске с нее.</p> <p>2. Развивать ловкость и координацию движений, силу мышц рук и ног.</p> <p>3. Профилактика плоскостопия. Укрепление мышц свода стопы.</p> <p>4. Воспитание самостоятельности, чувства взаимопомощи и умение действовать сообща при работе на «станциях», развитие умения считывать элементарную информацию с карточек и применять её на практике.</p>
1 час	3 неделя	31		<p>1. Учить детей ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола; в ходьбе по ребристой доске; в ползании на четвереньках между предметами.</p> <p>3. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, творчество, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус.</p> <p>4. П/и: «Медведь», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры.</p>
1 час	4 неделя	32		<p>1. Закрепить навыки выполнения спортивных, циклических упражнений (бег, прыжки, ходьба, владение мячом);</p> <p>2. Закаливать детей вызывать у них положительный эмоциональный настрой, воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по состязаниям, обучать управлению волевыми усилиями.</p> <p>3. Развивать ловкость, быстроту, силу.</p>

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Программа «Малыши-крепыши» предназначена для работы с детьми среднего возраста (4-5 лет) в дошкольном образовательном учреждении.

Занятия по данной программе проводится 1 раз в неделю с октября по май (31 занятие) во второй половине дня. В начале и в конце обучения проводятся открытые занятия для родителей: в начале с целью ознакомления с содержанием программы, с методами обучения, а в конце - с целью полученной результативности.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих отклонения в здоровье, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медперсонала и желания родителей.

Наполняемость групп-до 15 человек.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Физкультурный зал оборудован в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами, имеют необходимое материальное оснащение и техническое оборудование.

3.1 Материально техническое обеспечение программы

Оборудование :

- коврики,
- наглядные пособия (альбомы, тренировочные диаграммы, иллюстрации, фотографии);
- шведская стенка;
- гимнастическая скамейка;
- маты;
- степ-платформы
- фитболы и др.

Развивающая предметно-пространственная среда в кабинете содержательно-насыщенна, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна, и эстетически-привлекательна.

3.2 Программно-методическое обеспечение

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре». №4 2009.
2. Степ-аэробика. Журнал «Здоровье-Спорт» №2.2009. 5.Чудо-платформа. Журнал «Обруч». №6. 2008.
3. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. — М., 2006.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко ТТ., Краснова Т.О. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах. — Волгоград, 2004.
5. З.Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». — М., 2009. 4.Теория и методика фитнес-тренировки: Учеб. персон, тренера / Под ред. Д.Г. Калашникова. — М., 2002.
6. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса. — М., 2003
7. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова ММ. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2008.
8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. — М., 2005.
9. Лисицкая ТС, СидневаЛ.В. Аэробика: Теория и методика. — М., 2002.
10. Охрана здоровья дошкольников: Справочное пособие для ДОУ / Сост. И.М. Ахметзянов. - М, 2007.
11. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Сост. Слуцкер ОС, Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. - М., 2007.
12. Теория и методика фитнес-тренировки: Учебник персонального тренера. — М, 2010.
13. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. — Воронеж, 2005.
14. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет \Под редакцией Н.В. Микляевой - М.АРКТИ, О.Н. Рыбкина, Л,Д, Морозова 2012г.

Прочумеровано, прочумеровано

28 (*двуцвет*) листов

Заведующий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида
№ 31 «Красная шапочка» *Л. Шмелев* И.Р. Шагеева