

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 «Сказка» города Новочебоксарска
Чувашской Республики

Согласован:
педагогическим советом
Протокол № 1 от 27.08.2025г.

Утвержден:
Приказом № _105_ от 27.08.2025г.
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 10
«Сказка»
_____ Н.А.Савельева

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»
на 2025-2027 годы

программа составлена для детей 5-7 лет

Срок реализации-2 года



Автор-составитель:

старший воспитатель Николаева Э.Н.

г.Новочебоксарск, 2025

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10 «Сказка» города Новочебоксарска Чувашской Республики Адрес: 429955, г.Новочебоксарск, ул. Терешковой, д.13 т. 88(352)73-88-37
Разработчик(и) программы	Николаева Эльвира Николаевна, старший воспитатель
Аннотация	Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности.
Год разработки программы	2025 г.
Где, когда и кем утверждена программа	Решение педагогического совета МБДОУ «Детский сад №10 «Сказка» от 30.08.2025г, протокол №1
Программа принята в новой редакции	Решение педагогического совета МБДОУ «Детский сад №10 «Сказка» от 30.08.2025г, протокол №1
Тип программы по функциональному назначению	общеразвивающая
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Направление (вид) деятельности	детский фитнес
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню сложности	Стандартный
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Дошкольного образования
Охват детей по возрастам	5 – 8 лет
Вид программы разнообразию тематической направленности и способам организации содержания	Предметная
Срок реализации программы	2 года
Степень реализации программы	Программа реализована полностью
Финансирование программы	Реализуется в рамках персонифицированного финансирования
Вид программы по степени авторского вклада	модифицированная
Условия реализации программы, набора и формирования групп	инструктор по физической культуре Агафонова М.К.
Количество детей	25
Режим занятий	1 раз в неделю, по вторникам

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	содержание	страница
1	Пояснительная записка	
	Направленность дополнительной образовательной программы	4
	Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна программ	5-6
	Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса	6
	Цель и задачи программы	6
	Принципы создания программы	7
	Психолого-педагогические условия реализации программы	7
	Планируемые результаты детей 5-6 ,6-7 лет	9-14
	Основные направления оздоровительной аэробики	15-16
2	Работа с детьми	
	Работа с детьми старшего дошкольного возраста	16
	Содержание программы для детей старшей группы (5-6 лет)	17
	Перспективное планирование фитнес-тренировок в старшей группе	18-19
	Содержание работы с детьми подготовительной к школе группы для детей (6-7 лет)	22
	Перспективное планирование фитнес-тренировок в подготовительной группе	23-24
3	Материально-техническая база	25
4	Программно-методическое обеспечение	26
5	Календарный учебный график	27
6	Приложение	28-40

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Юный исследователь» разработана с учетом

Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г);

Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648 -20, утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2.09. 2020 г. N 28 г. Москва.

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.12.2020 № 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (01.01.2021 г.)

Устава МБДОУ «Детский сад №10 «Сказка»;

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс», 2003

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Детский фитнес»

Продолжительность реализации программы – 2 года. Предусматривается 2 этапа работы:

1 год работы – с детьми 5 – 6 лет;

2 год работы – с детьми 6 – 7 лет.

Формы и режим занятий:

Возраст	Длительность занятия	Количество в неделю	Количество в год	Количество детей
5 – 6 лет	25 минут	1	36	25
6 – 7 лет	30 минут	1	36	25

Направленность программы.

Программа по дополнительному образованию «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это

уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

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.

Ведущая идея программы кружка «Детский фитнес»

закключается повышение уровня здоровья воспитанников, здоровый образ жизни.

Актуальность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного

образования детей дошкольного возраста.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Обучение с детьми начинается с упражнений силовой тренировки и игрового стретчинга. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставосвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм.

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

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и спортивных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса (стретчинг, степ-аэробика, фитбол-гимнастика), оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

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

Задачи:

Обучающие

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
3. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
4. Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
5. Приобщение к здоровому образу жизни;

Развивающие

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения;
2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
3. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
4. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с

музыкой;

5. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

Воспитательные

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Принципы создания программы

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

Принципы реализации Программы

Программа основана на **принципах дошкольного образования**:

- 1) Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- 2) Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником(субъектом) образовательных отношений;
- 4) Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) Сотрудничество организации с семьей;
- 6) Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 7) Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 8) Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Психолого-педагогические условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы обеспечиваются следующие **психолого-педагогические условия**:

- 1) Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей

- друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
 - 6) Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
 - 7) Защита детей от всех форм физического и психического насилия;
 - 8) Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность

Для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста Программа предполагает:

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:
 - Непосредственное общение с каждым ребенком;
 - Уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям
2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
 - Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - Создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; поддержку детской инициативы и самостоятельности
3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
 - Создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям.
 - Развитие умения детей работать в группе сверстников.
4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослыми, но не актуализирующийся в его актуальной деятельности (зона ближайшего развития каждого ребенка) через:
 - Организацию видов деятельности, способствующих развитию физического развития детей;
 - Поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
 - Оценку индивидуального развития детей
5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Планируемые результаты освоения Программы

СТАРШАЯ ГРУППА (5 – 6 ЛЕТ)

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.

- Ребенок имеет представление о значении физических упражнений в жизни человека, на наглядно-представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных видов движений, их составных частей. Углубляется представление о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр. Учится устанавливать связь между движением и приливом крови к мышцам во время выполнения физического упражнения, работой мышц и мозга, эмоциями и работой сердца и сосудов во время физической нагрузки. Знакомится со способами развития двигательных действий. Систематизируются представления

о зимних и летних физкультурных упражнениях. Знакомится с правилами использования спортивного инвентаря.

Двигательные умения, навыки и способности.

Строевые упражнения:

- Осваивает навыки самостоятельного построения в колонну, шеренгу, круг, полукруг, сохраняя интервалы и дистанцию, перестроения из шеренги в две, три колонны, из колонны по двое, трое, четверо после предварительного расчета, в два круга без ориентиров, выполнения поворотом переступанием налево и направо, на месте и в движении;
- Совершенствует навыки самоорганизации в строевых упражнениях, подвижных и хороводных играх.

Общеразвивающие упражнения:

- Принимает исходные положения стоя – «основная стойка» (пятки вместе, носки врозь), стойка на коленях, сед ноги вместе, врозь, лежа на животе и спине, выполняет основные положения и движения рук одновременные и попеременные, одно- и разнонаправленные – вперед, в стороны, вверх, перед грудью, махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад), поднимает руки вперед-вверх со сцепленными «в замок» пальцами, сжимает, разжимает пальцы, вращает кисти рук (8-10 раз) с предметами (гимнастические палки, скакалки, флажки, эспандеры);
- Делает повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения;
- Выполняет приседания (10-15 раз), махи вперед-назад, держась за опору, выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх;
- Упражнения с отягощающими предметами – набивные мячи (вес 1 кг), гантели;
- Выполняет движения выразительно в соответствии с характером и динамикой музыки, развивает воображение на основе двигательных заданий.

Ходьба и равновесие:

- Осваивает умения ходить широким, пружинистым шагом со свободным движением рук, придерживаясь указанного темпа и ритма, ускорять и замедлять темп, энергично, сохраняя правильную осанку; ходить широким шагом «Великаны», ходить «как петушки», в полуприседе с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом с носка на пятку, на прямых жестких ногах на всей ступне; ходить, перешагивая через предметы высотой 20-25 см, по наклонной доске высотой 35-40 см, шириной 20 см;

- Проявляет чувство равновесия в движении на месте;
- Ходит приставным шагом по доске, скамейке, держа в вытянутых руках предметы, навстречу друг другу, расходясь поворотом на середине, ходит по веревке, расположенной прямо, по кругу, зигзагообразно, по скамейке, бревну с мешочком или набивным мячом на голове (вес 500 г);
- Стоит на одной ноге («стойкий оловянный солдатик»), выполняет кружение в парах и по одному, перевороты на перекладинах, кольцах с целью развития вестибулярного аппарата под контролем взрослого;
- Выполняет упражнения для формирования правильной осанки – ходит на носках, пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе;
- Совершенствует навыки в подвижных и хороводных играх.

Бег:

- Осваивает навыки энергичного отталкивания от пола в беге, ускоряет, замедляет бег по сигналу, бегает с высоким подниманием коленей, на носках, поднимая прямые ноги вперед («ножницы»), «прыжками», с захлестыванием голени назад, пробегает под вращающейся веревкой разными способами, убегает от ловящего (продолжительность непрерывного бега 15-20 с), учится бегать наперегонки (10-15 м);
- Выполняет оздоровительный бег в медленном темпе 350 м (1-2 шага в с), в быстром темпе 10 м (3 раза), челночный бег 3х10 м (обегать предметы) в медленном темпе (1,5-2 мин), бег с преодолением препятствий высотой 20 см, в колонне между предметами, без задевания их, прямым и боковым галопом;
- Совершенствует навыки бега в подвижных играх.

Прыжки:

- Энергично отталкивается от земли двумя ногами с сильным взмахом рук, правильно разбегается в зависимости от вида прыжка (в высоту или длину с разбега);
- Подпрыгивает, стоя на месте ноги скрестно – ноги врозь, одна вперед другая назад, как «Антошка на одной ножке» попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед (4-5 м). Подпрыгивает стоя на месте, до предмета, расположенного на высоте 20-35 см от поднятой вверх руки ребенка, с короткого разбега толчком удобной ноги. Прыгает в длину с места (60-80 см), в глубину (с пеньков, кубов, бревна, снежного вала высотой 30 см) в указанное место, прыгает в длину с короткого прямого разбега (90-100 см);
- Совершенствует навыки прыжков в подвижных играх.

Катание, бросание, ловля:

- Учится энергично делать замах из-за плеча и бросать маленькие мячи, мешочки с песком (вес 150-200 г), камешки, шишки, снежки из исходного положения полповорота по направлению к цели на расстояние 6-7 м (из позы «натянутого лука»);
- Попадает в вертикальную, горизонтальную цели с расстояния 2-2,5 м;
- Бросает мяч товарищу и ловит его разными способами (снизу, от груди, из-за головы, сотскоком от земли одной и двумя руками) стоя, сидя;
- Прокатывает мяч одной, двумя руками из разных исходных положений между предметами, поразметке;
- Выполняет разнообразные упражнения с мячами и обручами;
- Отбивает мяч не менее 10 раз подряд на месте и в движении и набрасывает кольца на стержень (кольцеброс) с расстояния 1,5-2 м;
- Забрасывает мяч через сетку способом от груди, из-за головы вдаль и в кольцо на высоте 1,5 м от земли;
- Совершенствует навыки метания в подвижных играх и упражнениях.

Ползание и лазанье:

- Пролезает прямо в обруч (диаметр 40-60 см), подвешенный на высоте 15-20 см от земли;
- Ползает на четвереньках по скамейке, наклонной доске, толкая головой мяч;
- Перелезает через бревно, скамейку произвольным способом;
- Выполняет лазанье по канату, верёвочной лестнице произвольно;
- Совершенствует навыки лазанья в подвижных играх.

Скоростные способности: выполняет бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30 м с высоким подниманием бедра или отведением голени назад («Гонки лосей», «Быстрые журавли» и др.), ускорением, через палки, уложенные под углом друг к другу, скрестным шагом по обручам, через палки, положенные на кубы, с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Выносливость:

- Увеличивает общий объем беговой нагрузки с 720 до 1400 м;
- Медленно бежит по пересеченной местности (180-300х3 раза), бег со средней скоростью (100-250х2 раза)

Силовые способности:

- Делает специальные силовые упражнения, требующие малых и средних усилий (упражнения с набивными мячами (вес 1 кг), удержание ног под прямым углом из положения сидя, лежа, висы на гимнастической стенке), которые должны иметь динамический характер, скоростно-силовые упражнения сочетает с упражнениями на гибкость;
- Выполняет упражнения преимущественно из исходного положения, сидя и лежа, сериями, в среднем темпе, с паузами для отдыха (дозировку увеличивать постепенно, внимательно следить за состоянием детей, приучать контролировать пульс, дыхание и др.).

Гибкость:

- Выполняет круговые движения руками в лучевом, локтевом, плечевом суставах до максимальной амплитуды, пружинистые наклоны туловища вперед и в стороны из исходного положения, сидя, лежа, повороты в стороны с активным отведением рук, поочередное отведение ног вперед-назад, в стороны, махи ногами (дозировка для рук и плечевого пояса – 10-12, для туловища 6-8, для ног 8-10 раз);
- Выполняет упражнение «Рыбка» в течении 5-6 с, упражнения в парах.

Ловкость: проявляет чувство пространства и времени в подвижных и спортивных играх на лыжах, на коньках, в воде, при выполнении различных упражнений в равновесии (балансирующие на мяче весом 5 кг), во время бега и ходьбы.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 лет)

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.

- Ребенок имеет представления о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчив в достижении хорошего результата. Формируются представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетическое направление к миру движений. Развивается личный вкус.

Двигательные умения, навыки и способности.

Строевые упражнения:

- Самостоятельно строится в шеренгу, колонну, круг, полукруг, врассыпную, соблюдает интервалы и дистанцию, равняется в колонне, шеренге, точно выполняет команды («Становись!», «Равняйся!», «Направо!», «Налево!», «Шагом марш»), рассчитывается на «первый-второй»;
- Учится перестраиваться после предварительного расчета из одной шеренге в две, три, из одной колонны в две, три, из одного круга в два и несколько;
- Выполняет повороты переступанием налево-направо, перестраивается из одной колонны в несколько на ходу, размыкается приставными шагами, на интервал «руки в стороны»;
- Учится выполнять фигурные маршировки («противоходом», «змейкой», «по диагонали», «вход по квадрату, «зигзагом»), останавливается после ходьбы по команде «Группа, стой!».

Общеразвивающие упражнения:

- Осваивает навыки выполнения упражнений для рук и плечевого пояса;
- Энергично поднимает руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении «основная стойка», отставляя одну ногу назад на носок, прижимаясь плотно к стене;
- Поднимает руки вверх в стороны из положения «маленькие полочки» руки перед грудью, рук плечам;
- Поднимает и опускает плечи, с силой разгибает вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), отводит локти назад 2-3 раза и выпрямляет руки в стороны из положения руки перед грудью;
- Делает круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч);
- Совершает руками разнонаправленные движения;
- Вращает обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для туловища:

- Опускает, поднимает голову, поворачивает ее в стороны;
- Поворачивается в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения рук плечам, обращая внимание на прямые руки, напряжение мышечных групп;
- С большой амплитудой наклоняется вперед, не сгибая ног в коленях, поднимая руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны («Прыгун в воду»);
- Выполняет круговые вращения туловища;
- В упоре сидя поднимает ноги, оттягивает носки, удерживает ноги в этом положении;
- Переносит прямые ноги через скамейку, сидя на ней поперек в упоре сзади;
- Из упора присев переходит на упор на одной ноге, отводя другую назад на носок;

- Лежа на спине, группируется и покачивается в этом положении, перекачивается в положении группировки на бок (правый, левый);
- Подтягивается на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине;
- Сгибает и разгибает руки, опираясь о стенку на уровне груди;
- Выполняет упражнения в парах со сверстниками (потягивания, наклоны, повороты, приседания, «лодочки вдвоем»), упражнения с эспандерами, коррекционными мячами;
- Ежедневно выполняет комплексы оздоровительной гимнастики из 6-8 упражнений, повторяет 8-10 раз под музыкальное сопровождение;
- Умеет успокаивать свое дыхание после комплекса упражнений;
- Продолжает учиться выполнять упражнения выразительно, динамично, произвольно с естественной техникой и грацией, у ребенка развивается воображение на основе двигательных знаний.

Ходьба, бег, равновесие:

- Ходит спокойно, красиво, держит голову прямо, плечи развернуты, живот подтянут;
- При ходьбе и беге в рассыпную уступает товарищу дорогу, включает дополнительные задания (выполняет прыжки на определенном шаге, сжимает кисти, разводит руки в стороны, ходит с разным положением рук, с палкой за спиной, обручем над головой);
- Ходит и бежит с преодолением препятствий (переступает, перелезает, пролезает, подлезает);
- Ходит скрестным шагом прямо, правым и левым боком, в полном приседе, «гусиным шагом»;
- Стоит на одной ноге с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках, руки вперед, не менее 10 с;
- Садится ноги скрестно и поднимается без помощи рук, ходит по двум переставляемым предметам (дощечкам, кирпичикам) в играх («Не замочи ног», «С кочки на кочку»);
- Выполняет бег в колонне друг за другом, по одному, парами, «змейкой», увертывается (длительность непрерывного бега 25-30 с);
- Пробегает под крутящейся веревкой по одному и группами (по 2-3 чел.), бежит из разных исходных положений, ходит по доске, скамейке, бревну, выполняя при этом дополнительные задания (переступает через предметы, поворачивается, приседает, выполняет танцевальные движения, ходит с мешочком, набивным мячом (вес 500-700 г) на голове;
- Совершенствует навыки бега в подвижных играх («Догони свою пару (мальчик, девочка)», «Горелки», «Рыбак и летающие рыбки», «Два мороза», «Жмурки с условием», «Ловишка с платочком», «коршун и наседка», «Перелет птиц» (вариант с разной погодой), «встречная эстафета с равновесием»).

Прыжки:

- Во время разбега осваивает навык наращивания скорости в прыжке в длину с разбега и замедление бега в прыжках в высоту с разбега, учится группироваться во время полета, сохранять равновесие после приземления;
- Ритмично прыгает со скакалкой;
- Подпрыгивает на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед на 3-4 м;
- Прыгает в длину с места на 90-110 см, с разбега (8-9м) на 140-150 см, в высоту с разбега (6-10 м) на 50-60см;
- Достает предмет, подвешенный на 10-15 см выше поднятой руки ребенка;
- Совершенствует навыки прыжков в высоту с разбега в подвижных играх («Попрыгунчики- воробушки», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись», «классы», «Резинка»).

Бросание и ловля:

- Развивает глазомер в различных видах метания;
- При метании на дальность осваивает навык отталкивания одной ногой и переноса ее вперед доупора;
- Учится подбрасывать мяч вверх и ловить его, не допуская падения на землю (8-10 раз), перебрасывать мяч друг другу, отталкивая его обеими руками от груди (расстояние 1,5-2 м), подбрасывать и ловить мяч после хлопка в ладоши, перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте 130-140 см от земли до верхнего края;
- Бросает мячи, мешочки с песком (вес 200 г) вдаль с расстояния 8-10 м из-за головы через плечо;
- Совершенствует навыки метаний в подвижных играх («Снежные круги», «Мяч в воздухе»,

«Пятнашки с мячом», «Охотники и звери», «Мяч среднему», «Лапта»).

Ползание и лазанье:

- Уверенно пролезает в обруч, под дугой (высота 50-40 см) прямо и боком, лазает по гимнастической лестнице ритмично на высоту 2-2,5 м, поднимается и опускается по наклонной доске на четвереньках;
- Совершенствует навыки лазанья в подвижных играх («Охотники и рыси», «Кто первый»,

«Перелет птиц» (вариант с перелетными и зимующими птицами)).

Скоростные способности:

- Бегаёт в максимальном темпе на дистанции 20-25-20 м 5-6 раз, принимает старты из разных исходных положений (лежа на животе, сидя скрестив ноги, стоя в позе «цапли» и др.);
- Выполняет смену движений разных по структуре: ходьба – прыжки, прыжки – приседания, изменение направления движения при ходьбе и беге на разные сигналы, изменение интенсивности движений ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением;
- Быстро реагирует на цвет (красный прыжок – прыжки, желтый – бег по своим дорожкам, синий – кружение на месте, зеленый – поза «ласточка»);
- Учится выполнять движения по чертежу на полу или выложенному строительному материалу, игры с использованием тактильных раздражителей;
- Совершенствует навыки в играх-упражнениях на развитие быстроты реакции на движущийся объект («Поймай комара», «Пятнашки с условием», «Удочка»).

Выносливость:

- Учится выполнять общий объем беговой нагрузки 1100 м в начале года и 2000 м в

конце года, медленный бег (350 м х 2 раза, затем 4 раза), бег со средней скоростью (200-300 м х 2 раза) на одном занятии;

- Выполняет от 150 до 250 прыжков на месте и с продвижением вперед, впрыгивает на пеньки высотой 15-35 см до утомления, восстанавливает дыхание в течении 3 мин.

Силовые потребности:

- Осваивает способы выполнения упражнений с должным мышечным напряжением, на отягощение собственным весом (наклоны на гимнастической скамейке, кубе, у стенки,

поднимание ног, туловища, выполнение парных упражнений, на отягощение набивным мячом (вес 1 кг);

- Выполняет упражнения с тренажёрными устройствами (резиновым кольцом, металлическим коконом, резиновой эластичной лентой, с широкой резинкой и др.).

Координация:

- Выполняет разнонаправленные упражнения, упражнения на «полосе препятствий» (прыгает на одной ноге (4 м);
- Пролезает в обруч (поднимает обруч с пола, шагает в него правой, левой ногой, поднимает обруч над головой и кладет на пол);
- Проползает по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках;
- Пробегает, перешагивая через пять набивных мячей (вес 1 кг), берет мяч, бросает его в горизонтальную цель (расстояние 5 м), быстро возвращается на место, неся в руках два набивных мяча);
- проявляет умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- проявляет выразительность двигательных действий;
- учится использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулках за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
- проявляет общую выносливость, быстроту, ловкость.

Гибкость:

- осваивает навык систематичного выполнения физических упражнений с большой амплитудой (махи ногами, выпады, махи руками, круговые движения туловища, пружинистые повороты, наклоны);
- выполняет простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики (в соответствии индивидуальными возможностями детей).

Элементы йоги:

- выставляет ногу вперед на носок, скрестно;
- приседает, держа руки за головой;
- сгибает ноги в стойке врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто);
- приседает в положении ноги врозь: переносит вес вперед, в сторону;
- учится махом вперед доставать ладони вытянутых вперед рук (одно- и разноименной), делать махи ног вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула, захватывать палку ступнями посередине и поворачивать ее на полу.

Основные направления оздоровительной аэробики:

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

в

аэробике.

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

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать,

случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке,

разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Лого-аэробика. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

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

Работа с детьми старшего дошкольного возраста

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия – 25-30 минут.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы. Что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, потягивание и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

На первой недели в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй недели

проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса детей. Подвижная игра – это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять

напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Содержание программы «Детский фитнес» для детей старшей группы

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности,

развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

**Перспективное планирование фитнес-тренировок
в старшей группе детского сада**

Неделя	Содержание образовательной деятельности	Источник
СЕНТЯБРЬ		
1 2	Диагностика	Приложение 1
3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.41
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 1
ОКТЯБРЬ		
1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.44
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 1
3	Силовая гимнастика на балансирах, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.48
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс2
НОЯБРЬ		
1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.51
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 2
3	Силовая гимнастика на балансирах, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.55
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс3
ДЕКАБРЬ		
1	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.59
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс3
3	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс4
ЯНВАРЬ		
2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.64
3	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс4

4	Силовая гимнастика на балансирах, школа мяча и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.70
ФЕВРАЛЬ		
1	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.75
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс4
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на балансирах и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.78
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс5
МАРТ		
1	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.81
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс5
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на балансирах и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.85
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс6
АПРЕЛЬ		
1	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.89
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс6
3	Силовая гимнастика на балансирах с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.94
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс7
МАЙ		
1	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.98
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс7
3,4	Диагностика	приложение 1

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

2.1. Содержание работы с детьми подготовительной к школе группы

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, пространство; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей).

- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться

в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Перспективное планирование фитнес-тренировок
в подготовительной к школе группе детского сада**

Неделя	Содержание образовательной деятельности	Источник
СЕНТЯБРЬ		
1 2	Диагностика	Приложение 1
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.107
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 1
ОКТЯБРЬ		
1	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.112
2	Силовая гимнастика на балансирах, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.117
3	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс2
НОЯБРЬ		
1	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.121
2	комплекс 2	Приложение 2 – комплекс 2
3	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.126
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс3
ДЕКАБРЬ		
1	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом на балансирах, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.130
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс3
3	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс4
ЯНВАРЬ		
2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.135
3	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс4
4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.141

ФЕВРАЛЬ		
1	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.145
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс4
3	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.149
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс5
МАРТ		
1	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.153
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс5
3	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.158
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс6
АПРЕЛЬ		
1	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.163
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс6
3	Силовая гимнастика на балансирах с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.167
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс7
МАЙ		
1	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.172
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс7
3,4	Диагностика	приложение 1

Материально-технического обеспечение

<i>Пространственная среда</i>	<i>Спортивный инвентарь</i>
спортивный зал, спортивная площадка, спортивные уголки в группах	Мячи разных размеров; мягкие модули; скакалки; кегли; обручи разных размеров; ориентиры разных размеров; батут; гимнастические палки; гимнастические скамейки; гантели; мячи набивные; мешочки для метания; балансиры; эластичные ленты разных размеров; флажки; степ-платформы; поролоновые палки; массажные дорожки; гимнастические маты; султанчики; платочки, коврики, футбол-мячи

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга): достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

№	ФИО ребенка	Демонстрирует двиг. способности.	Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы	Выполняет упр. игрового стретчинга	Выполняет силовые упражнения	Умение работать на степ-платформе	Проявляет самостоятельность, творческую активность.	Итого
				.	.	.		

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

3балла - выполняет самостоятельно при минимальном контроле(помощи) взрослого.

2балла - выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.

1балл - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные
- совместно со взрослым деятельности.

Программно-методическое обеспечение:

3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015

4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей.

Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс», 2003Г

3.1. Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе оздоровительной направленности «Детский фитнес» на 2025-2026 учебный год

Согласован:
педагогическим советом
Протокол № 1 от 27.08.2025г.

Утвержден:
Приказом № 105 от 27.08.2025г.
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 10 «Сказка»
Н.Л.Савельева

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №10 «Сказка» города Новочебоксарска Чувашской Республики
2025-2026 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ	Наименование возрастных групп	
	ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	5-6	6-8
НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА	01.09.2025	
ОКОНЧАНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА	31.05.2026	
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УЧЕБНОГО ГОДА С 01.09.2025-31.05.2026	36 НЕДЕЛЬ	
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УЧЕБНОЙ НЕДЕЛИ	1 ЗАНЯТИЕ В НЕДЕЛЮ	
НЕДЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА	20-25 МИН	25-30 МИНУТ
РЕГЛАМЕНТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ДЕНЬ	ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ	4 ноября - День народного единства; 30 декабря-8 января - Новый год, 7 января - Рождество Христово, 23 февраля - День защитника Отечества, 8 марта - Международный женский день, 1 мая - Праздник Весны и Труда, 9 мая - День Победы, 12 июня - День России, 24 июня - День Республики Чувашии.	

Приложение 1

Стэп - аэробика.

Комплексы упражнений для ознакомления:

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1 неделя октября:

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

2 неделя октября:

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.
(1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

3 неделя октября:

11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.

4 неделя октября:

24. Построение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»), степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь. Комплекс 1.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

3-4 недели:

1. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.
2. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
3. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
4. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи вниз.
5. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
 - 1 — шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
 - 2 — приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
 - 3 — правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
 - 4 — левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
 - 5 — 8 — то же, что на счёт 1 — 4, но в другую сторону.

Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами,
хватай руками

Декабрь. Комплекс 2

1-2 недели.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степях друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степя назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

5. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степя; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

Всё повторить 3 раза.

3-4 недели:

1. И.п.: шаг со степя правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степя.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»)

Январь. Комплекс 3.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

3. 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

4. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз)

5. Встать на степях друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степя назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

6. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

Всё повторить 3 раза.

7. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

8. И.п.: сидя, руками держаться за края степя.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

3-4 недели:

Повторить номера 1,2,6,7 1-2 недели.

1.И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

Февраль. Комплекс 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1-2 недели:

1.Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2.Ходьба с перешагиванием через степы.

3.Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

4.Ходьба на степе.

5.Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

6.Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

7.Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

8. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

9. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3– 4 – вернуться в и.п.

3-4недели:

1.Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2.Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).

3.Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

4.Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры

Март. Комплекс 5.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

3. Прыжки на стэп и со стэпа.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

5. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

6. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

7. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

3-4 недели:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

Апрель. Комплекс № 6.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

3. Прыжки на стэп и спрыгивание с них.

4. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

5. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

6. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.

7. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

3-4 недели:

1. Ходьба на стэп и сходим со стэпа.

2. Бег между стэпами.

3. Прыжки на стэп и спрыгивание с него.

4. Ползание на ладонях и коленях, стэп находится между ногами и ладонями.

Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.

5. Шаг со стэпа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.

6. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

7. Шаг со стэпа на степ, поднимая и опуская плечи.

8. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

9. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться ви.п.

10. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться ви.п.

11. Ходьба на степе, бодро работая руками.

Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами
хватай руками!

Май. Комплекс 7.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1. Ходьба обычная на месте, на степе.

2. Приставной шаг вперёд со стэпа на пол и обратно на степ.

3. Приставной шаг назад.

4. Приставной шаг вправо (влево) со стэпа, вернуться ви.п.

5. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

6. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.

7. То же вправо-влево от стэпа. Назад от стэпа.

8. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться ви.п.

9. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг стэпа; вернуться ви.п.

10. Приставной шаг на степе в полуприседанием.

Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

Итоговое занятие

3 неделя:

В хорошо проветренном зале на полу сбоку расположены степы стоящие друг на друге. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся в две колонны, каждый ребенок в руки берет степ и становится в колонну на ранее

занимаемое место.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
3. Ходьба вокруг степа, сделать 1 круг
4. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой
5. Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ
6. Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой. (4 раза)
7. Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.
8. Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс. (2 раза влево)
9. Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкивающимися движениями ноги, сначала влево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, вправо и тоже параллельно рисуем полумесяц. (4 раза)
10. Сели на левую сторону степа, руками держимся за края степ платформы.
11. Махи ногами кверху, начиная с левой ноги. (4 раза)
12. Повернуть тело, сидя на степе вправо. Руками сделать упор, сзади степа.

4 неделя:

1. Начинаем махи обеими ногами одновременно, кверху, не вставая со степа (4 раза)
2. Перевернулись и встали на колени перед степом, начинаем крутить руками перед собой влево и вправо (4 раза), после чего продолжить подниманием рук кверху сначала влево, потом вправо (4 раза).
3. Шагаем вокруг степа. (1 круг)
4. Разделились на две колонны по 6 человек, делаем круг, и друг за другом проходим по степам. (1 круг)
5. Встаем на свои места.
6. Соединяемся в четверки и делаем синхронные движение в виде покачивания, сначала влево потом вправо.
7. Разъединились и встали каждый перед своим степом.
8. Шагаем вокруг степа. (1 круг)
9. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой
10. Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ
11. Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой. (4 раза)
12. Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.
13. Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.
14. Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкивающимися движениями ноги от пола, сначала в лево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, вправо и тоже параллельно рисуем полумесяц. (4 раза)
15. Шагаем вокруг степа. (1 круг)
16. Подпрыгиваем на месте перед степом и одновременно делаем хлопки над головой (4 раза)
17. Шагаем вокруг степа (1 круг)
18. И махаем руками, говорим до свидания!!!!

Приложение 2

Тактика выполнения акробатических упражнений.

«Самолёт». Исходное положение (и.п.) лёжа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки, в этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединить, соединить и поочередно поднимать.

Одной рукой поддержать ребёнка под грудью, другой под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

«Колечко». И.п.: лежа на животе. Упор руками в пол около груди.

Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо.

Для облегчения выполнения данного упражнения ноги в коленях раздвигают на ширину, удобную для каждого ребёнка индивидуально. Постепенно ноги соединяют и выполняют упражнение с соединёнными ногами.

Одной рукой поддержать ребёнка под грудью, другой - ноги около носков, не применяя физических усилий.

«Корзиночка». И.п.: лёжа на животе. Руки вытянуты вдоль туловища.

согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища.

Для облегчения выполнения упражнения, как и «колечко», ноги сначала разъединить, но постепенно учиться выполнять упражнения с соединёнными ногами.

Помочь детям руками захватить носки и подтянуть ноги вверх.

«Ласточка с колена» или «Кошка хвостик подняла».

И.п.: упор на руках и коленях.

Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз.

Усложнение: подтянутую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Помочь ребёнку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

«Мостик». И.п.: лёжа на спине. Ноги, согнутые в коленях, с упором на ступни. Упор руками за плечами, при этом ладони развёрнуты пальцами к плечам.

Сначала пытаться приподнять таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, а затем и ноги.

Усложнение:

Пытаться переносить вес тела на прямые руки.

Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.

Поочерёдно поднимать одну руку.

Пытаться передвигаться на мостике вперед-назад.

Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками.

Примечание: возвращаться в и.п. плавно, без резких движений.

«Мостик» из основной стойки.

Стоя спиной к гимнастической стойке, отойти от неё на шаг. Ноги поставить на ширину плеч. Захватив двумя руками реку над головой медленно и поочерёдно переставлять руки вниз по рейкам (кто сколько сможет). Затем подниматься по рейкам вверх до и.п.

Усложнение:

Пытаться переносить вес тела на прямые руки.

Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.

Усложнения:

Стоя спиной к сплошной стенке, опускаться с помощью рук по стенке.

С поддержкой взрослого. Дуга с поролоном подставляется под спину ребёнка, во время прогибания назад он может опираться на поролон. Этот способ эффективен для индивидуального обучения.

Поддержать под спину. Предупреждать, чтобы ребёнок не попал головой между реек.

Каждый ребёнок опускается вниз настолько, чтобы потом суметь подняться вверх, на пол стелить маты.

Когда ребёнок самостоятельно встаёт на мостик, можно поставить его на пол босиком (чтобы ноги не скользили, использовать 3 мата, положенные друг на друга. Затем постепенно уменьшать количество матов).

Самостоятельное выполнение мостика. И.п.: стоя на мате ноги на ширине плеч. Руки подняты вверх.

Постепенно прогибаться назад до полного касания прямыми руками мата. При этом стоять на всей ступне.

Возвращаться в исходное положение с помощью взрослого с небольшим давлением на ступни ног. Вернуть туловище в вертикальное положение. Чтобы помочь ребёнку встать с мостика, можно поддержать его за поясницу. Или помочь сделать взмах одной ногой вверх с переоворотом через себя и перейти в основную стойку.

«Берёзка», И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки. Затем стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки. Сгибая руки в локтях, подставить кисти пол поясницу ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками по одной линии с тазом. Опора получается на лопатках, голове и локтях. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнение:

Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой.

Выполнить различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.

Из положения «Берёзка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Помогать детям поднимать прямые ноги, не сгибая их в коленях, и удерживать вертикально, помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки вверх. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно

выходить из стойки в и.п.

«Лебедь», или «Выпад», И.п. Основная стойка.

Одну ногу выставить вперёд на 2-3 шага и начинать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на неё вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развёрнутым носком в сторону или прямо.

Положение рук может быть разное:

На выставленной ноге;

В сторону;

Вверх;

Одна рука направлена вверх, другая - вниз;

Обе руки направлены назад за спину.

Усложнение:

выпад с прогибанием туловища назад.

Помочь детям ставить ноги на одной линии. Помочь сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

«Улитка» или «Полушпагат», и.п. стоя на двух коленях. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги.

Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку. Положение рук разное:

На пояс;

В стороны;

Вверх;

За головой;

Одна вверх, а другая вниз;

Обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«Улитка в домике». Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты). Помочь детям сесть ягодицами на пятку. Помочь согнуть ногу в колене, удерживая равновесие.

«Улитка на замке». Согнутую к голове ногу отвести назад и взяться одноимённой рукой за носок. Другая рука поднята вверх. С. Одной рукой поддерживать ребёнка под мышкой поднятой руки, а другой - соединить одноимённые руки с носком поднятой ноги.

«Птичка». И.п. Лёжа на животе, упор на ладони в пол около груди. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги вместе, носки вытянуты. Усложнение: Одну ногу поднять или согнуть к голове. Поддержка ребёнка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

«Стулчик», или стойка на одном колене. И.п. Основная стойка. В. Одну ногу выставить вперёд. Приседать на колено другой ноги, одновременно сгибая в колене выставленную ногу. Положение рук разное:

На пояс;

Обе вверх;

Одна вверх, другая вниз.

«Кольцо» (стоя), И.п. О.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение. О.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, рука вытянута, другой рукой захватить сзади одноимённую согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянут вверх. Захватив стопу, поднимать её вытянутой рукой вверх-назад, при этом грудь выгибается, голова - назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая её выше головы. Помочь ребёнку захватить ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце, стоя без опоры, поддерживая одной рукой под грудью, а другой - под колено.

«Замок» (стоя у стены), И.п. «Кольцо», стоя у стенки. Из данного положения поднятую ногу притянуть рукой к голове.

«Лист». Когда ребёнок научился без опоры выполнять «кольцо» стоя и «замок», можно из основной стойки поднять одну ногу назад, согнув её в колене: захватить сзади за спиной стопу двумя руками, поднимая её до уровня головы и выше.

«Замок» (лёжа), И.п. лёжа на спине. Одну ногу отвести в сторону, сгибая её в колене, захватить стопу согнутой ноги одноимённой рукой и тянуть к голове. Другую руку отвести за голову или поднять. Другая нога прямая или согнутая в колене. Помочь ребёнку подтянуть ногу к голове, поддерживая его одной рукой под грудью, другой за стопу или под колено. В «Аисте» - помочь захватить ногу двумя руками, удерживая одной рукой под грудью, другой - подтянуть ногу вверх под коленом.

«Стрела» (стоя), И.п. О.с.: рукой взять за носок одноимённую ногу и отводить её в сторону до полного выпрямления.

Но сначала это упражнение, как и «кольцо» стоя, выполнять у стены с опорой.

«Стрела» (лёжа на боку), И.п. Лёжа на боку, ноги вытянуть. Опора на локте. Поднять одну ногу вверх перпендикулярно одноимённой рукой.

Сначала можно предложить ребёнку поднять одну ногу в сторону и захватить её под коленом одноимённой рукой. При этом другой хват за опору выше головы. Обе руки выпрямлены. Поддержать под коленом: за стопу поднимая её до уровня головы и выше.

«Верблюд», или мостик с двух колен. И.п. Стойка на двух коленях. Прямими руками дотянуться до пяток и упереться

на них двумя руками, прогибая туловище вперёд вверх, а голову вниз к пяткам. Мостик с двух колен выполняется при хорошей гибкости позвоночника. Ребёнок стоит на коленях, взрослый поддерживает его за пояс, а он, подняв руки вверх, начинает прогибаться назад к пяткам.

Усложнение:

Одну руку поднять вверх.

Сгибаться вперёд – назад.

Пытаться самостоятельно выполнять мостик, стоя на коленях спиной к стенке. Перехватывать руками рейки.

Поддержка ребёнка под спину при прогибании на мостик.

«**Ласточка**» (на одной ноге). и.п. основная стойка (о.с.), при этом прогнуть грудь и голову, как «лебедь» (сделать «лебединую грудь», т.е. грудь, голову .назад к спине. Одну ногу отвести назад. Обе руки в стороны назад, как «крылья ласточки». Обязательно зафиксировать положение «лебединой груди». Только после этого медленно поднимать ногу, которая находится сзади, вверх, не меняя положения груди и головы. Сначала чуть-чуть приподнять ногу. Когда ребёнок сможет удерживать равновесие, чуть приподняв ногу, после этого поднимать другую ногу до уровня головы и выше. Положение рук разное:

Обе в стороны;

Одна вперёд, другая назад;

Обе назад и т.д.

Помочь ребёнку выгнуть грудь вперёд, голову назад. С выгнутой вперёд грудью и отведенной назад головой помочь удерживать прямую ногу с вытянутым носком на весу, сохраняя равновесие. Помочь удерживать равновесие в положении «ласточка». При этом одной рукой поддерживать под грудью, а другой - под колено поднятой ноги.

«**Шпагат**» (прямо). И.п. О.с.: медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены.

Когда ноги будут расставлены шире плеч, необходима опора на двух руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

Полный шпагат - это раздвинутые прямые ноги на одной прямой линии. Желательно, чтобы ребёнок произвольно сам сел на шпагат. Но помочь выпрямлять колени и носки необходимо. Можно предложить делать пружинку, как бы поднимаясь и опускаясь.

Шпагат (боком). Это упражнение даётся детям тяжелее. И.п.: одна нога впереди, другая сзади. Поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена впереди для опоры. И продолжать раздвигать ноги (одну вперёд, другую назад).

Помочь выпрямлять колени и вытягивать носки, далее ребёнок пружинистыми движениями самостоятельно садится на боковой шпагат.

«**Колесо**». Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперёд - вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперёд, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройти вертикально, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовимся выполнять ещё одно «колесо». Поддержка ребёнка за пояс и помощь в перевороте.